

**DEBRECENI REFORMÁTUS HITTUDOMÁNYI EGYETEM**  
**DOKTORI ISKOLA**

**A gyermekkori szorongás oldása**  
**bibliai történetekkel**

Doktori (PhD) értekezés  
a gyakorlati teológia tárgykörében

Készítette: Somfalvi Edit református lelkipásztor

Témavezető: Dr. Bodó Sára egyetemi docens

Debrecen, 2015

# TARTALOMJEGYZÉK

<b>TARTALOMJEGYZÉK.....</b>	<b>1</b>
<b>BEVEZETÉS.....</b>	<b>4</b>
<b>A DOLGOZATBAN ELŐFORDULÓ FOGALMAK, KIFEJEZÉSEK JELENTÉSBELI KÖRÜLHATÁROLÁSA.....</b>	<b>6</b>
<b>I. A TÖRTÉNETMONDÁS, MINT EGYÉNI ÉS KÖZÖSSÉGI LÉT- ÉS KOMMUNIKÁCIÓS FORMA TEOLÓGIAI MEGALAPOZÁSA .....</b>	<b>15</b>
1. A SZÓ ÉS A BIBLIAI TÖRTÉNET, MINT LÉTBE HÍVÓ ÉS LÉTBEN - TÉRIDŐBEN TARTÓ ERŐ .....	16
2. ISTEN MEGVALÓSULÓ AKARATA: TÖRTÉNET .....	20
3. ISTEN KOMMUNIKÁCIÓS ESZKÖZE AZ EMBER FELÉ: A TÖRTÉNET.....	23
4. LEHETSÉGES DISZFUNKCIÓK ÉS VESZÉLYEK.....	26
5. A NARRATÍV PSZICHOLÓGIA MEGÁLLAPÍTÁSAI .....	28
6. A NARRATÍV TEOLÓGIA MEGÁLLAPÍTÁSAI .....	31
7. A TÖRTÉNETMONDÁS, MINT SZIMBOLIKUS CSELEKEDET .....	34
<b>II. ELMÉLETI ÁTTEKINTÉS .....</b>	<b>35</b>
1. A SZORONGÁS DEFINÍCIÓI ÉS SZORONGÁSELMÉLETEK .....	36
2. A SZORONGÁS GYÖKERE - OKA ÉS JELENSÉGE.....	41
3. A FÉLELEM ÉS SZORONGÁS PSZICHO-FIZIKAI HATÁSAI.....	44
4. SZEMÉLYISÉGGKARAKTEREK ÉS SZORONGÁSFORMÁK – NINCS FEJLŐDÉS SZORONGÁS NÉLKÜL.....	47
5. A KISGYERMEK FEJLŐDÉSI ASPEKTUSAINAK ÉS A HOZZÁJUK TARTOZÓ SZAKASZOK ÁLTALÁNOS ISMERTETÉSE .....	51
6. A STRESSZ ÉS A KONFLIKTUS, MINT A FEJLŐDÉS ENZIMEI.....	58
7. A CSECSEMŐKORRA, ÓVODÁSKORRA, ISKOLÁSKORRA ÉS A KORA SERDÜLŐKORRA JELLEMZŐ KRÍZISEK .....	60
EXKURZUS: TÁJÉKOZÓDÁS A KÖTÖDÉSFORMÁKRÓL .....	63

8. SZORONGÁSFORMÁK KÜLÖNBÖZŐSÉGE FIÚKNÁL ÉS LÁNYOKNÁL .....	68
9. SZORONGÁSFORMÁK HASONLÓSÁGA FIÚKNÁL ÉS LÁNYOKNÁL .....	70
10. A SZORONGÁS MEGNYILVÁNULÁSA ÉS AZ ARRA VÁLASZOLÓ KÓROS VÉDEKEZÉSI MÓDOK .....	75
10a. A szeparációs szorongás .....	77
10b. A teljesítményszorongás .....	77
10c. A generalizált szorongás .....	79
10d. A pánikbetegség (szorongásroham) .....	81
10e. Fóbiák.....	81
10f. Kényszerek .....	84
11. A SZORONGÁSOLDÁS HATÁSTALAN ÉS HATÉKONY MEGOLDÁSI MÓDJAI .....	86
12. A VÉDELMEZ NYÚJTÓ ÉS A BESZŰKÍTŐ SZORONGÁS KÖZÖTTI HATÁR .....	88
12a. A facilitáló és a beszűkítő szorongás határán megteremtendő egyensúly .....	91
12b. A facilitáló szorongás eszköztára .....	93
12c. A facilitáló szorongás (is) igénybe veszi a teljes személyiséget.....	96
12d. A történetek jelentősége a facilitáló és debilizáló szorongás határán megteremtendő egyensúly szempontjából.....	98
13. LEHET-E A SZORONGÁS ÉS A HIT POZITÍV KAPCSOLATBAN? .....	100
13a. Hogyan lehet a hit és a szorongás pozitív kapcsolatban? .....	106
14. A GYERMEKI SZORONGÁS FELISMERÉSE FELNŐTTEK ÁLTAL .....	111
14a. A felnőtt szorongása viszontáttételének felismerése és kontrollja .....	111
14b. A gyermek áttételes érzéseinek a felismerése .....	113
<b>III. GYAKORLATI LEHETŐSÉGEK.....</b>	<b>117</b>
1. A SZORONGÁSOLDÁSBAN MÓDSZERKÉNT ALKALMAZHATÓ KOMMUNIKÁCIÓ JELENSÉGE .....	117
1a. A kapcsolatba lépés mint kommunikáció.....	121
1b. Az elbeszélés, mint szorongást oldó kommunikáció .....	123
1c. A bibliai történet elbeszélése mint szorongást oldó kommunikáció.....	125
1d. A tudat, a tudattalan és a szimbólumok hatása a szorongásra.....	126
1e. A szorongást oldó történetmondás mint diakónia és lelkigondozás.....	129

2. GYÓGYÍTÓ TÉR LÉTE: A MORFIKUS MEZŐ, MORFOGENETIKUS MEZŐ, ILLETVE A KÖZÖS SOKFÉLESÉG TERE .....	130
2a. A morfikus mező .....	132
2b. A morfogenetikus mező.....	134
3. BIBLIOTERÁPIA ÉS BIBLIATERÁPIA – LEHETŐSÉGEK A SZORONGÁSOLDÁSBAN – .....	139
4. VERBÁLIS SZISZTEMATIKUS DESZENZIBILIZÁCIÓ – A MÓDSZER .....	146
5. NARRATÍV TEOLÓGIA ÉS NARRATÍV PSZICHOLÓGIA HATÁRÁN – SZORONGÁSOLDÁS BIBLIAI TÖRTÉNETEK ELBESZÉLÉSÉVEL.....	155
<b>IV. PROJEKT MEGVALÓSÍTÁS.....</b>	<b>161</b>
<b>ÖSSZEGZÉS.....</b>	<b>174</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>177</b>
<b>FELHASZNÁLT IRODALOM:.....</b>	<b>180</b>

## BEVEZETÉS

Jelen dolgozat azt a hipotézist állítja fel és vizsgálja meg, hogy a gyermekkorban megélt szorongást lehet oldani bibliai történetek meghallgattatása által. A hipotézis lényege, hogy a belső képalkotás oldja a szorongást.

A dolgozat tartalmazza a téma felvetés teológiai indoklását, elméleti megalapozását és a gyakorlati megközelítést. A gyakorlati megközelítés része egy projekt megvalósítás, mely a hipotézist ellenőrzi kisiskoláskorú gyermekek bevonásával. Mindhárom rész következtetések megfogalmazásával zárul, majd ezeket a dolgozat legvégén végkövetkeztetésként fogalmazzuk meg.

Az első fejezetben írtuk le a kutatás teológiai alapvetését, valamint a narratív teológia és narratív pszichológia határán megfogalmazható következtetéseket a történetmondással és hallgatással kapcsolatban.

A második rész tartalmazza a használt teológiai, pszichológiai és lelkigondozói alapfogalmak ismertetését, a kisgyermek fejlődési kríziseinek a leírását, különös tekintettel a szorongásos zavarok előfordulására. A gyermekkort születéstől kisiskoláskorral bezárólag értelmeztük, külön figyelembe vettük a lányok és a fiúk fejlődésbeli különbözöségeit. Meghatároztuk a szorongást, mint élettani-lélektani folyamatot, annak megnyilvánulási formáit és az arra adott kóros védekezési módokat. Kerestük a védelmet nyújtó és beszűkítő szorongás közötti határt, a határon megteremtendő egyensúlyt, valamint vizsgáltuk, lehet-e a hit és a szorongás pozitív kapcsolatban. Vizsgáltuk a felnőttek lehetőségeit, hogyan ismerhetik fel a gyermekben a szorongást, illetve, hogy mit (re) aktiválhat bennük a gyermek szorongása. Végül kerestük a kapcsolatteremtés és kommunikáció lehetőségeit kisgyermekkel, hogy szükség esetén oldani tudjuk a szorongást.

A munka harmadik részében a szorongás oldásának gyakorlati lehetőségei közül a történetmondást ismertettük, annak pszicho-dinamikai folyamatát csoportos találkozáskor. Megfogalmaztuk a történetmondás hatásmechanizmusát, ahol bevezettük a morphogenetikus/morfogenetikus mező fogalmát, mint az erőterét, amelyben a

történet „hat”; illetve a történet hatását a belső képalkotásra. Megvizsgáltuk a Freud osztrák neurológus - pszichiáter szerinti identifikációs vágy erejét a gyermekeknél, illetve a Jung által kollektív tudattalannak elnevezett közös emlékezet archetipikus hőseinek a gyógyító jelenlétét a gyermek tudatában.

Mindezek után következett a fenti elmélet speciális alkalmazása, a hipotézis bibliai történetekre való applikálása. Először megvizsgáltuk a bibliai történeteket, mint a gyermekkori szorongásoldás lehetséges segítőit, majd ismertettük a hipotézis ellenőrzésével kapcsolatos feladatokat, és a megvalósítási lépéseket. A hipotézis ellenőrzése egy projekt keretében történt, amelyet kisiskolás csoportokban valósítottunk meg, ahol lányok és fiúk vegyesen voltak. Első lépésként felmértük, milyen szorongások jellemzik a fiúkat és lányokat kisiskoláskorban. Ezután következett a történet kiválasztása, a felmérőlapok, kérdőívek megfogalmazása, a kritériumok meghatározása. Gyermekpszichológust és tanítónőket vontunk be a munkába. A projektet megtervező lelkipásztor-kutatónak pasztorál pszichológusi képzettsége is van a teológusi képzettség mellett. Természetesen a szorongásszint és a szorongásfajta felmérésénél nem diagnosztikai céllal közelítettünk, mert ahhoz speciális képzés és jogosítványok szükségesek, hanem csak arra voltunk kíváncsiak, hogyan fogalmazzák meg a gyerekek önmaguknak és nekünk, hogy mitől és mennyire félnek, illetve szoronganak. A történet meghallgatása után pedig a változások megfogalmazását gyűjtöttük be és összesítettük.

A projektben résztvevő kisiskolás csoportok egy része gyülekezeti vallásórás gyermek volt, egy része iskolai vallásóra keretében vett részt a munkában, amelynek a fejezet végén bemutatjuk dokumentációját és kiértékelését. Itt tartom fontosnak megjegyezni, hogy munkánk magyarul megjelent és angolul olvasható szakirodalmat dolgoz fel, ezekre támaszkodva fogalmaztunk meg következtetéseket.

## **A DOLGOZATBAN ELŐFORDULÓ FOGALMAK, KIFEJEZÉSEK JELENTÉSBELI KÖRÜLHATÁROLÁSA**

A dolgozatban előforduló fogalmak különböző tudományágakban más-más jelentéssel bírhatnak. Alább azokat a különböző tudományterületekről származó definíciókat gyűjtöttük össze, melyek mentén használjuk a fogalmakat a leírásban, ezáltal is törekedve a pontos megértésre és megfogalmazásra.

Először felsoroljuk az **agykutatásban** használatos definíciókat, illetve egyes kifejezések magyarázatát:

➤ „Amigdala, amygdala – mandulamag, az agyban a limbikus rendszer része, az érzelmek és motivációk szabályozása a feladata. A mandulamagoknak inkább aktiváló szerepe van.<sup>1</sup> „Az agykéreg alatt elhelyezkedő agyi képlet, amely az új emléknymok konszolidációjában játszik szerepet.”<sup>2</sup>

➤ „Arousal – Éberség, izgatottság, gerjesztettség. A fiziológiai arousal az idegi-hormonális rendszer izgalmi szintjére utal.”<sup>3</sup>

➤ „Limbikus rendszer (limbic system) – A középgagyban és a körül elhelyezkedő képletek, amelyek a motivációs és érzelmi viselkedés (alvás és ébredés, izgatottság és nyugalom, táplálkozás, szaporodás) szabályozásának funkcionális egységét alkotják.”<sup>4</sup> „Az újabb kutatások során bebizonyosodott, hogy ez a rendszer az agy más egyéb tartományaival összefüggésben szerepet játszik az érzelmi reakciók keletkezésében és tartalmában, beleértve a küszöbalatti ingerlést is.”<sup>5</sup>

Ezeket követik azok a **pszichológiában** és **pszichiátriában** használatos kifejezések, amelyek előfordulnak a dolgozatban:

---

<sup>1</sup> Fröhlich, W. D.: Pszichológiai szótár. Springer, Budapest, 1996. 34.

<sup>2</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 572.

<sup>3</sup> i. m. 573.

<sup>4</sup> i. m. 587.

<sup>5</sup> Fröhlich, W. D.: Pszichológiai szótár. Springer, Budapest, 1996. 244.

➤ „Agresszió (aggression) – Másik személy (fizikai vagy lelki) megsértését célzó viselkedés.”<sup>6</sup>

➤ „Analógia törvénye (law of analogy). A THORNDIKE által kidolgozott tanuláselmélet egyik pótlólagos törvénye. E szerint az ember és az állat minden újszerű helyzetben úgy reagál, mint más hasonló helyzetben tenné.”<sup>7</sup>

➤ „Archetípus (archetype). Jung által bevezetett fogalom a kollektív tudattalan tartalmainak meghatározására.”<sup>8</sup> „Az archetípus egyfajta irányulás, hogy egy motívumot ilyen formában ábrázolhassunk – olyan ábrázolások tendenciája tehát, melyek a részletekben nagymértékben változhatnak, a nélkül azonban, hogy elveszítenék alapmotívumukat. A 'gonosz testvér' motívumnak például sokféle ábrázolása létezik, de a motívum maga marad ugyanaz. (...) Ezen a ponton tisztáznom kell az ösztönök és az archetípusok közötti viszonyt: a szigorú értelemben vett ösztönök olyan fiziológiai készletek, melyeket a test érzel. Ám ugyanakkor fantáziákban is megnyilvánulhatnak, és gyakran csak szimbolikus képek formájában fedik fel jelenlétüket. Ezeket a megnyilvánulásokat nevezem archetípusoknak.”<sup>9</sup>

➤ „Átdolgozás (working through) – A pszichoanalitikus terápiában az újratanulás folyamata, amelyben a személyt ugyanazokkal a konfliktusokkal szembesítik újra és újra mindaddig, amíg egyedül is szembe képes velük nézni, és a valódi életében is kezelni képes őket.”<sup>10</sup>

➤ „Áttolás (displacement) – Elhárító mechanizmus, melynek segítségével egy motívum, amely közvetlenül nem fejeződik ki (mint például a szexuális és az agresszív készletek), elfogadhatóbb formában jelenik meg.”<sup>11</sup> „Pszichoanalitikus kifejezés azon jelenség számára, hogy érzelmi töltetek az egyik tartalomról egy másikra – mely az előzővel nem áll semmilyen valós összefüggésben – áttevődnek, pl. az álomban.”<sup>12</sup>

---

<sup>6</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 569.

<sup>7</sup> Fröhlich, W. D.: Pszichológiai szótár. Springer, Budapest, 1996. 47.

<sup>8</sup> i. m. 49.

<sup>9</sup> Jung, C. G.: Az ember és szimbólumai. Göncöl Kiadó. Budapest, 2000. 68.

<sup>10</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 573.

<sup>11</sup> Uo.

<sup>12</sup> Fröhlich, W. D.: Pszichológiai szótár. Springer, Budapest, 1996. 59.

➤ „Elaboráció (elaboration) – Az az emlékezeti folyamat, amelyben a nyelvi anyagot kiterjesztjük, kidolgozzuk, hogy megnöveljük az előhívás lehetséges módjait.”<sup>13</sup>

➤ „Elfojtás (repression) a) Elhárító mechanizmus, amelyben a kényelmetlen vagy esetleg büntudatot okozó impulzus vagy emlék kizáródik a tudatból. b) A felejtés egyik elmélete.”<sup>14</sup>

➤ „Elhárítás (defense) – (1) Elhárító reakciók, defenzív reakciók (defense reaction): Veszélyek vagy veszélyforrások hatásának enyhítésére irányuló viselkedés, pl. ezek hatásának védekező mozdulatokkal való korlátozása, ezek elől való menekülés vagy a velük való aktív szembesülés.”<sup>15</sup>

➤ „Elhárító mechanizmus (defense mechanism) – Freud pszichoanalitikus elméletében az ego által a szorongás elhárítása vagy csökkentése érdekében alkalmazott stratégia. Tudattalan szabályozás, mely valamilyen cselekvésben vagy cselekvés elkerülésében nyilvánul meg, és megakadályozza azoknak a személyes motívumoknak a felismerését, amelyek az önértékelést fenyegetik, vagy a szorongást növelik. Példái az elfojtás, a tagadás és a projekció.”<sup>16</sup>

➤ „Emlékezet (memory). (1) A tapasztalatok és a megőrzés (retention) bevésődésének, a felismerés (recognition), ill. a felidézés (recall) általános módozatai, feltételei és korlátai. Emlékezeti jelenségeknek tekinthetők mindazon tudatos tapasztalatok, ill. körülhatárolt tapasztalati tartalmak, amelyek befolyásolják az aktuális átélés és viselkedés felépítését, ill. amelyek a feladatok megoldása, ill. a problémahelyzetekkel való megküzdés során rendelkezésre állnak. A tudatos tapasztalat mellett az emlékezet alapvető összetevői közé tartoznak az incidentális, ill. a latens tanulás folyamatai is, továbbá ide sorolandó az új tapasztalati tartalmak beágyazódása a meglévő ismeretekbe és az ezekhez kapcsolódó kutatás különösen az érzéki tapasztalatok és a verbális-szimbolikus tapasztalati tartalmak bevésődésével, ezek feldolgozásának módozataival és formáival, a már meglévő képzetekkel és fogalmakkal

---

<sup>13</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 576.

<sup>14</sup> i. m. 577.

<sup>15</sup> Fröhlich, W. D.: Pszichológiai szótár. Springer, Budapest, 1996. 95.

<sup>16</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 577.

való összekapcsolódásával, ill. ezeknek konkrét feladatok és helyzetek összefüggésében történő ismételt aktivizálásával foglalkozik.”<sup>17</sup>

➤ „Érzelemközpontú megküzdés (emotionfocused coping) – A szorongás vagy stressz csökkentésének olyan módja, amely nem közvetlenül a szorongáskiváltó helyzetre irányul. Az elhárító mechanizmusok az érzelmezőzpontú megküzdés példái.”<sup>18</sup>

➤ „Félelem (fear). Konkrét veszély- és fenyegetésforrások (tárgyak, személyek, helyzetek) és az ezekkel, ill. a hozzájuk fűződő képzetekkel való konfrontációra utaló előjelek megnyilatkozása vagy az azokra való várakozás során fellépő kellemetlen feszültség- és rossz közérzet. Ezzel egyidejűleg elhárító, megküzdő és kerülő viselkedésmechanizmusok lépnek működésbe. Az ezekhez hasonló, de konkrét tárgyi vagy helyzeti vonatkoztatás nélküli érzéseket szorongásnak nevezzük. A meghatározott tárgyak vagy helyzetek osztályaitól való intenzív és leküzdhetetlen félelmet, amelynek fellépése az érintettek számára megmagyarázhatatlan, neurotikus félelemnek vagy fóbiának nevezzük. Mivel a félelmi és a szorongásérzetek ugyanazokkal a tünetekkel nyilvánulnak meg, a pszichológiai kutatásban ezeket a szorongásállapotok főfogalom alatt foglalják össze; a fóbiák a neurotikus szorongás különleges formáinak tekinthetők.”<sup>19</sup>

➤ „Feszültség (strain, tension). (1) Angol strain: Egy adott rendszerben húzás vagy nyomás során előálló változások fizikai elnevezése. (2) Igen nagy figyelem ráfordítás (feszült figyelem), ill. koncentráció; izomfeszültség; szorongás szinonimája a stressz okozta feszültség értelmében. (3) Az angol 'strain' fogalom tenyészetet, szaporulatot is jelent (pl. minden olyan állat, amelynek a tenyésztés révén közös származással rendelkeznek). (4) Angol tension: Érzelmi állapot, amely a feszültségnek, ill. az átélt 'nyomásnak' felel meg a homeosztatisz elvek (egyensúly) zavaraként kerül értékelésre, és a szervezet a jelenlegi helyzet megváltoztatására irányuló, fokozott aktivitással veszi fel ellene a küzdelmet.”<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> Fröhlich, W. D.: Pszichológiai szótár. Springer, Budapest, 1996. 102.

<sup>18</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 578.

<sup>19</sup> Fröhlich, W. D.: Pszichológiai szótár. Springer, Budapest, 1996. 135.

<sup>20</sup> Uo.

➤ „Fixáció (fixation) – A pszichoanalízis elméletében egy korábbi pszichoszexuális szakaszt túlhaladni nem képes vagy a tárgyakapcsolatain változtatni képtelen személy megrekedt fejlődése (például az orális szakaszban, vagy az anyához fixálódott személyiség).<sup>21</sup>

➤ „Fóbia (phobia) – Erős félelem valódi veszély hiányában.<sup>22</sup> „Leküzdhetetlen szorongási állapotok, amelyek heves kerülési reakciókban nyilvánulnak meg és viszonylag tartósan jelentkeznek egy bizonyos tárgy, tárgycsoport, helyzetek, ill. ezek elképzelése vagy nevének említése hatására.”<sup>23</sup>

➤ „Frusztráció (frustration) – a) Mint esemény, olyan akadályozó körülmény, amely meghiúsítja vagy zavarja a célvezérlés cselekvést. b) Mint állapot akadályozottság, csalódottság vagy vereség miatti bosszankodás, zavartság vagy harag.”<sup>24</sup>

➤ „Frusztráció – agresszió hipotézis (frustration – aggression hypothesis) – Az a hipotézis, miszerint a frusztráció (a célirányos erőfeszítés megakadályozása) agresszív drive-ot hoz létre, amely viszont agresszív viselkedést motivál.”<sup>25</sup>

➤ „Introverzió – extroverzió (introversion – extraversion) – Egy, először Carl Jung által leírt személyiségdimenzió, amely azt jelzi, hogy mennyire fordul az ember befelé, saját maga felé, illetve kifelé, a külvilág felé. A dimenzió introverzió végén a félénk, önmagukba húzódó egyének állnak, míg az extraverzió oldalán lévők szociábilisek, és szeretnek mások társaságában lenni.”<sup>26</sup>

➤ „Katarzis (catharsis) – Egy érzelmi vagy indulati állapot csökkentése közvetlen vagy közvetett megfogalmazása, elsősorban verbális vagy fantáziában történő kifejezése által.”<sup>27</sup> „A görög nyelvből származó fogalom; megtisztulási folyamat. (...) (2) Elfojtott érzelmektől, ill. feszültségektől egy lereagálás értelmében való önfelszabadítás.”<sup>28</sup>

---

<sup>21</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 579.

<sup>22</sup> Uo.

<sup>23</sup> Fröhlich, W. D.: Pszichológiai szótár. Springer, Budapest, 1996. 140.

<sup>24</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 580.

<sup>25</sup> Uo.

<sup>26</sup> i. m. 583.

<sup>27</sup> Uo.

<sup>28</sup> Fröhlich, W. D.: Pszichológiai szótár. Springer, Budapest, 1996. 201.

➤ „Kényszer (compulsion) – Visszatérő cselekedet, amelynek az egyén nem képes ellenállni, úgy érzi, hogy végeznie kell; rituális viselkedés.”<sup>29</sup>

➤ „Késztetés (drive) – A motiváció belső oka, amely az egyénen kívül történő eseményektől független. A motiváció késztetésre alapozó elméletei az élettani állapotok és a homeosztázis szerepét hangsúlyozzák.”<sup>30</sup> „Általános elnevezés a célirányos magatartásformák dinamikus energetizáló komponensére, amely a szervezetet arra 'készteti' vagy 'energetizálja', hogy egy szükségletet kielégítsen.”<sup>31</sup>

➤ „Kommunikáció (communication). Mindazon folyamatok, amelyek egy adó vagy egy küldő (initiator), egy vevő vagy fogadó (recipient), egy kommunikációs módusz vagy csatorna (pl. a beszéd), egy (tartalmilag meghatározható) hír vagy üzenet (message) és ennek befogadását követő viselkedésmódosulás vagy bármilyen általános hatás elemeit tartalmazzák.”<sup>32</sup>

✓ „1. definíció. A kommunikáció, mint információátvitel. A kommunikáció nagyon általános értelemben bármely információ átadása, közlése egy élőlény vagy más rendszer által, amely egy másik rendszer vagy organizmus fizikai környezetének, s ezen keresztül működésének vagy viselkedésének megváltozásával jár.”<sup>33</sup>

✓ „2. definíció. A kommunikáció mint kódalkalmazás. A kommunikáció egy szorosabb, a fenténél lényegesen kevésbé általános értelemben véve egy olyan folyamat, amelyben az információ vagy üzenet fizikai átvitele egy feladótól a címzethez valamilyen közös, mindkét fél által birtokolt és alkalmazott jelrendszeren, kódon keresztül történik.”<sup>34</sup>

✓ „3. definíció. A kommunikáció mint szándékkifejezés és szándékfelismerés. A kommunikáció egy további, sajátosan emberi értelemben szándékok hatékony kifejezése végtelenül változatos viselkedésekkel (köztük, de nem szükségszerűen: nyelvi viselkedésekkel), ahol a szándék a másik személy belső mentális állapotainak megváltoztatásán keresztül irányul a másik viselkedésének

---

<sup>29</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 583. – 584.

<sup>30</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 584.

<sup>31</sup> Fröhlich, W. D.: Pszichológiai szótár. Springer, Budapest, 1996. 209.

<sup>32</sup> i. m. 221.

<sup>33</sup> Csépe, V. – Györi M. – Ragó A.(szerk.): Általános pszichológia 3. Nyelv, tudat, gondolkodás. Osiris, Budapest, 197.

<sup>34</sup> i. m. 198.

megváltoztatására; a 'hallgató' oldaláról pedig e szándékok felismerése a viselkedés alapján.”<sup>35</sup>

➤ „Objektív szorongás (objective anxiety) – A veszéllyel arányos méretű félelem.”<sup>36</sup>

➤ „Pánikbetegség (panic disorder) – Olyan szorongásos betegség, amelyben az egyén hirtelen megmagyarázhatatlan rémületet él át, és a végzet közeledtét érzi. E tünetek a félelem fiziológiai tüneteivel (erős szívverés, kapkodó légzés, izomremegés, erőtlenség) járnak együtt.”<sup>37</sup>

➤ „Probléma központú megküzdés (problem centered coping) – A szorongás vagy stressz csökkentése a szorongáskeltő helyzetet valamilyen kezelésével. Például menekülés a helyzetből vagy a helyzet megváltoztatási módjának a keresése.”<sup>38</sup>

➤ „Projekció (projection) – Elhárító mechanizmus, amellyel az emberek úgy védik meg magukat saját nemkívánatos tulajdonságaik tudatosulásától, hogy másoknak túlzottan tulajdonítják azokat.”<sup>39</sup>

➤ „Regresszió 'visszafelé mozgás', azaz visszafelé haladó vagy visszafelé ható folyamat. Ellentéte: előrehaladás, progresszió. (1) Általános és összefoglaló kifejezés a fejlődés során már túlhaladott fázisok vagy stádiumok újbóli megjelenésére fokozottan megterhelő helyzetekben, vagy a konfliktusokkal analóg, külső, ill. belső körülmények között.”<sup>40</sup>

➤ „Stressz (stress) – Az az állapot, amelybe emberek a fizikai vagy pszichológiai jóllétüket fenyegető eseményekre adott válaszként kerülnek.”<sup>41</sup> „(1) A latin strictus (szoros), ill. az ófrancia estrece (szorosság, szorongás, szorultság) szavakból származó, az angolban a 18. sz. óta a fizikában használatos kifejezés a szilárd testek feszültségi állapotára, melyet nyomás vagy húzás okoz. (...) A stresszt ezért összefoglalóan úgy írhatjuk le, mint adaptív pszichofiziológiai részfolyamatok strukturált sorozatát, melyek részben homeosztatis, részben kognitív, ill. személyiségfüggő természetűek, és akkor jelennek meg, ha intenzíven ható, megterhelő

---

<sup>35</sup> i. m. 199.

<sup>36</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 591.

<sup>37</sup> i. m. 592.

<sup>38</sup> i. m. 593.

<sup>39</sup> Uo.

<sup>40</sup> Fröhlich, W. D.: Pszichológiai szótár. Springer, Budapest, 1996. 324.

<sup>41</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 596.

események hosszabb időn át és/vagy ismétlődő módon megzavarják a belső egyensúlyt.”<sup>42</sup>

➤ „Szimbólum (symbol) – Bármi, ami valamit helyettesít, vagy valami másra utal.”<sup>43</sup> „(1) Nyelvi vagy nem nyelvi természetű jelek (signs) egy osztálya, amelyek viszonya a jelölttel intencionális és/vagy konvencióval jön létre. Az intencionális kapcsolat a tudatos és a valamire vonatkozó ábrázolásra utal; a konvenció a (nyelvi) szimbólumok érthetőségét is felmutatja.”<sup>44</sup>

➤ „Szisztematikus deszenzitizáció (systematic desensitization) – Viselkedésterápiás módszer, amelyben a személy a szorongáskeltő helyzetek hierarchiába rendezett sorozatát képzelel el, miközben mélyrelaxációban van, ezáltal a helyzetek fokozatosan elválnak a szorongásos választól.”<sup>45</sup>

➤ „Szokáshierarchia: A személy lehetséges válaszainak megjelenési valószínűségük szerinti rangsora.”<sup>46</sup>

➤ „Szorongás (anxiety) – Nyugtalanság, feszültség és aggodás állapota. Néhány szakember szerint a félelem szinonimája, másik szerint a szorongás tárgya (például a homályos veszély előérzete) kevésbé specifikus, mint a félelem tárgya (mint egy támadó állat).”<sup>47</sup> „(1) Valamilyen fizikai fenyegetettségre vagy pszichés veszélyeztetettségre utaló jelek észlelésére, ezek iránti konkrét, illetve valószínű várakozásokra, általános képzetekre visszavezethető érzelmi állapot. (...) A tárgyak vagy jelenségek körülhatárolt osztályával összefüggő szorongásállapotokat félelemnek is nevezik, miközben a szűkebb értelemben vett szorongás mindennemű tárgyra történő vonatkoztatás nélküli szorultságra és az érintett saját helyzetének bizonytalansága, ill. átláthatatlansága miatti aggodalomra vonatkozik.”<sup>48</sup>

➤ „Szorongás hierarchia (anxiety hierarchy) – Azon ingerek és helyzetek listája, amelyek egy személyben szorongást keltenek, a legkevésbé szorongást keltőtől a legfélelmetesebbig sorba rendezve.”<sup>49</sup>

---

<sup>42</sup> Fröhlich, W. D.: Pszichológiai szótár. Springer, Budapest, 1996. 340.

<sup>43</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 597.

<sup>44</sup> Fröhlich, W. D.: Pszichológiai szótár. Springer, Budapest, 1996. 353.

<sup>45</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 597.

<sup>46</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002, 335. – 340.

<sup>47</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 598.

<sup>48</sup> Fröhlich, W. D.: Pszichológiai szótár. Springer, Budapest, 1996. 360. – 361.

<sup>49</sup> Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás. 598.

➤ „Szublimáció (sublimation). Egy tudattalan folyamat pszichoanalitikus elnevezése, amelyben egy szexuális impulzus vagy annak energiája úgy változtatja meg, hogy egy társadalmilag elfogadott, nem szexuális jellegű cselekvéshez vezet. A fogalmat valamely primitív mozgató ok magasabb célokká történő átalakulásának általános kifejezéseként is alkalmazzák.”<sup>50</sup>

Az agykutatásban és a pszichológiában használatos kifejezések pontos definíciójának összegyűjtését azért tartottam fontosnak, mert bár ez egy teológiai dolgozat katechetikából, a témája okán interdiszciplináris, és más tudományágak szakkifejezéseit is használja. A meghatározások ismerete hozzásegít a kérdésfelvetés jobb megértéséhez, illetve a hipotézis állításainak pontosabban vizsgálatához, illetve alátámasztásához.

---

<sup>50</sup> Fröhlich, W. D.: Pszichológiai szótár. Springer, Budapest, 1996. 366.

„Kezdetben volt a Történet, és a Történetben az erő, amely megannyi világot hoz létre; az embert pedig e nagyszerű világok közepébe ülteti.”<sup>51</sup>

## I. A TÖRTÉNETMONDÁS, MINT EGYÉNI ÉS KÖZÖSSÉGI LÉT- ÉS KOMMUNIKÁCIÓS FORMA TEOLÓGIAI MEGALAPOZÁSA

Történetet mondani olyan régi és egyetemes<sup>52</sup> tevékenység, mint az emberiség maga, talán még régebbi is. Emberiség ugyanis még sehol sem volt, de a Teremtő megszólalt, és a Szó által világegyetem, benne a Föld, rajta az ember és a történetek lettek.

Paul Ricoeur francia filozófus, *Az egyik szövetségről a másikra* c. írásában emlékeztet arra, hogy Isten neve a Szentírásban egyszerre előíró és elbeszélő, ebben az értelemben tehát Isten engedi elmesélni magát, hogy megmutatkozzon és kapcsolatba kerüljön teremtményével, az emberrel.<sup>53</sup> A történetek tehát elkezdődtek megtörténni a

---

<sup>51</sup> Varga, Gy.: Mesebeszéd és kinyilatkoztatás. Mesemotívumok az Ószövetség narratíváiban. In: Lelkipásztor. Evangélikus lelkészi szakfolyóirat. 87. évf. 2012/10. 362 – 373 363.; 372.

<sup>52</sup> Sarbin, Th. R.: Az elbeszélés mint a lélektan tómetaforája. In: László János (szerk.) Narratívák 5. Narratív pszichológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2001. 69.: „Tudjuk, hogy a történetmondás egyetemes tevékenység. Ez támogatja a szájhagyomány, s a történelmi időkben legalább a homéroszi eposzokig nyúlik vissza. A történetmesélés egyetemes jellege látható abban az ősi és ma is meglévő gyakorlatban, hogy a morális viselkedést parabolák és tanmesék újramondásával kalauzolják. A lerövidített tanmeséket, azaz a hagyományos közmondásokat széles körben használják tanácsadásra és a bölcsesség ösztönzésére. (...) Nem szükséges, hogy egy idegrendszeren belüli mélystruktúrát tételezzünk fel ahhoz, hogy a történetalkotás és a történetmondás egyetemes jellegével el tudjunk számolni. A narratívumok alkotására való készenlét inkább a szimbólumhasználat készségének elsajátításához, a nem jelen lévő dolgokról való beszéd megtanulásához (vagyis a képzelethez), az idő fogalmának felhasználásához, és persze a társadalmi életben való részvételhez kötődik.”

<sup>53</sup> Ricoeur, P.: *Az egyik szövetségről a másikra*. In: Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 57.: „Jahve predikatív megnevezése egyszerre előíró és elbeszélő. Ebben az értelemben Isten engedi elmesélni magát: ami egy módja annak, hogy jelezze, megmutatkozott, nyitott (Offenbar), és nem teljesen ismeretlen, hanem igenis ismerős a történetekből, melyekbe maga is belebonyolódott vö. W. Schapp mondja az In Geshichten verstrictben: 'történetekbe keveredve, gabalyodva'. ”

teremtés első napján, és azóta is történnek, mert így kapcsolódik össze a Teremtő akaratából a teremtés első pillanata a jelennel és a jövőnkkel.

## **1. A Szó és a bibliai történet, mint létbe hívó és létben - téridőben tartó erő**

Klaus Seybold német teológus szerint „Az elbeszélések az eseményeket őrző szövegekként tartják életben a múltat.”<sup>54</sup> és általuk átjárásunk és bejárásunk van oda.

A Biblia, az Isten és ember történetének legolvasottabb könyve, az első lapjától az utolsóig egy egységes történet, nem azért, mert egységes történetszál fut rajta keresztül, hanem mert Isten a kezdeményezője minden történetnek és benne egységben van mindaz, ami nekünk szétdaraboltnak, töredezettnek látszik. Richard Bauckham angol teológus meglátása, hogy „Az a tény, hogy a könyvek a kánonban találhatóak, azt sugallja, hogy a Szentírás egysége nem az elbeszélte történetben lelhető fel, hanem Isten személyében, akiről e történet szól.”<sup>55</sup> Egybecseng Michael Winston Goheen amerikai teológus-missziológus megállapításával, hogy csak ha a Bibliát egyetlen történetfolyamnak látjuk, ismerhetjük fel a mögötte álló isteni tekintélyt és a saját történetünk helyét a folyamatban.<sup>56</sup> Seybold német evangélikus teológus kibővíti a Biblia történetláncolatként való percepcióját azzal, hogy ez a mindenkori ember identitásformálását tette lehetővé, hogy „a történeti elbeszélés egyrészt a múlt emlékezetét szolgálja, másrészt pedig egy család, egy törzs, egy vallási közösség, egy

---

<sup>54</sup> Seybold, K.: Tanítási célok. In: Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 151.

<sup>55</sup> Bauckham, R.: Hogyan olvassuk a Szentírást koherens történetként? In: Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 105.

<sup>56</sup> Goheen, M. W.: The Urgency of Reading the Bible as One Story in the 21st Century. 6. [http://www.biblicaltheology.ca/blue\\_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf](http://www.biblicaltheology.ca/blue_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf) , megnyitva 2014 augusztus 12-én.: „...to read the Bible as one story is that this is the way the Bible’s authority is known. If God’s word is to shape our lives we must receive it and hear it as it really is—one story. Loss of narrative unity greatly truncates the Bible’s power and erodes its authority. There is a second reason it is important to read the Bible as one story: it enables us to understand our identity as God’s people as we see our role in the story.”

nép vagy egy állam identitásformáló emlékezetét. A vallásos hit is elbeszélésekben hagyományozza át felismeréseit.”<sup>57</sup> Németh Dávid valláspedagógus röviden így fogalmazza meg: „A hatáskifejtés, az emberformálás a bibliai szövegek elemi szándéka.”<sup>58</sup>

A Biblia egy mindenén átívelő<sup>59</sup> elbeszélést bont ki, amelyben Isten teremtője<sup>60</sup> és résztvevője is a történeteknek, ha jobban meggondoljuk, az egész teremtés az Ő személyes története. Ő látta és állapította meg, hogy a teremtés „igen jó”, Ő szólt, hogy legyen ember az Ő képére és hasonlatosságára, Ő tanította a férfit és a nőt, hogy melyik az a szabadság, ami életben tart, és melyik az, amelyik elpusztít. Ő lép oda a nagy árulás történetében a bukott emberpárhoz és Ő tart majd velük az Éden kapuján túl is, amikor az bezárul mögöttük. Németh Dávid megfogalmazásában: „Az Isten és az ember közötti Én-Te-kapcsolat az ember minden egyéb személyes megnyilvánulásának az ősmintája. Az isteni 'Én' alkotta személyes lényé az embert, aki akkor talál önmagára, amikor először 'Te'-nek nevezi Istent.”<sup>61</sup> Mérhetetlen hosszú ideig, történet-milliókon keresztül haladnak együtt, Teremtő és teremtményei, szavai minden történet és történelem meghatározó kifejezései lettek, mígnem ő maga, az Élő Szó, az Ige is embertestet ölt, hogy részt vegyen – immár emberként – a közös történetben. Ismét Németh Dávid meglátását idézve, „A bibliai üzenet nem az emberről, nem is Istenről, hanem az Isten és az ember kapcsolatáról, szövetségéről és annak protologikusan és eszkatologikusan világméretű, ugyanakkor az élet leghétköznapibb és legapróbb részleteiig menően személyes konkretizálódásairól szól.”<sup>62</sup> Horváth Imre irodalomkutató és Thomka Beáta

---

<sup>57</sup> Seybold, K.: Beszédcélok. In: Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 170.

<sup>58</sup> Németh, D.: Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 289.

<sup>59</sup> Goheen, M. W.: The Urgency of Reading the Bible as One Story in the 21st Century. [http://www.biblicaltheology.ca/blue\\_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf](http://www.biblicaltheology.ca/blue_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf), megnyitva 2014 augusztus 12-én. 4.: „Yet the Bible does tell an overarching story.”

<sup>60</sup> Varga, Gy.: Mesebeszéd és kinyilatkoztatás. Mesemotívumok az Ószövetség narratíváiban. In: Lelkipásztor. Evangélikus lelkészi szakfolyóirat. 87. évf. 2012/10. 362 – 373 363. ; 372.: „'Isten történik' – hirdeti a folyamatteológia; és talán e tanulmány végéhez érve mi is csatlakozhatunk ehhez a megállapításhoz. Hiszen tapasztalhattuk: Isten hagyja elbeszélni magát, összekapcsolja önmagát az életünkkel, az ő történetei a mieink, a mieink pedig mind ott vannak nála.”

<sup>61</sup> Németh D.: Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkigondozásban. Kálvin János Kiadó, Budapest, 1993. 147.

<sup>62</sup> i. m. 145.

irodalomtörténész a Narratívák 9. kötetében jegyzi fel, hogy „...a zsidó és a keresztény Biblia, az Ó és Újszövetség olyan archaikus korpusz, amelyet az eseményszerű létmegértés és –értelmezés jellemez.”<sup>63</sup>

Mi pedig „Krisztus, a názáreti elbeszélő utódaiként csak egy olyan kereszténységet képzelhetünk el, amely generációról generációra az újraelbeszélések végtelen láncolatában hagyományozódik: 'fides ex auditu'.”<sup>64</sup> Richard Bauckham angol teológus szerint az *egyháznak*<sup>65</sup> „a történet folyamatos elbeszélésére kell vállalkoznia, soha nem szabad szem elől tévesztenie a kulcsfontosságú eseményeket, soha nem szabad elveszítenie a kapcsolatot a Szentírás saját történetmondásában és kommentárjában rejlő meghatározó teológiai jelentéssel. Az egyháznak emellett mindig nyitottnak kell maradnia a szövegek soha ki nem merülő – a mindenkori élethelyzetre vonatkoztatható – lehetőségei előtt.”<sup>66</sup> Németh Dávid református teológus meglátása kíváncsodik ide, hogy a leírt szövegek teljes értelme sohasem önmagukban van, hanem mindig a szöveg és az olvasó *együtműködéséből* (kiemelés S.E.) áll elő.<sup>67</sup>

Azóta is eltelt két évezred és történet-milliók történtek meg és beszéltek el. Talán szokatlan megfogalmazás, de elfogadható, hogy a világot a SZÓ, az elbeszélés tartja fenn és a történetek által létezik. Varga Gyöngyi evangélikus teológus szerint „Évezredekken keresztül a történetmondás volt az ismeretközlés és a létmegértés legfontosabb módja az ókori Kelet világában. Nem csoda, hogy a bibliai narratívák ebből a bővizű forrásból merítenek. A történetek az életről szólnak; a nagy kérdésekről:

---

<sup>63</sup> Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 15.

<sup>64</sup> Weinrich, H.: Narratív teológia. In: Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 64.

<sup>65</sup> Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 21.: „Az újabb teológiai kézikönyvek egy része már foglalkozik a narrativitás kérdéseivel, sőt Vorgrimler éppen az említett német szerzők fogalmaira támaszkodik szócikkében (Metz és Weinrich, szerk.): 'Az isteni kinyilatkoztatásból született hívő közösség egyik jellemzője: Izrael és az egyház olyan ~emlékező és elbeszélő közösségek~, amelyek nemcsak a múltat idézik fel elbeszélő módon, hanem várakozó tartásukat is mindig újból aktualizálják a kapott ígéretek elbeszélésével (~felszabadítás teológiája). Ha fontolóra vesszük Isten ~kinyilatkoztatásának sajátosságait, felismerjük, hogy az eredendően elbeszélői alakban, nem pedig bevésendő ideológiaként és elméleti tanításként hagyományozódott. A narrativitásnak jelentősége van mind a ~műsztagógia (a hit elbeszélése), mint pedig az elbeszélő életpaszlatokból meríthető ~bölcselem elsajátítása szempontjából.'”

<sup>66</sup> Bauckham, R.: Hogyan olvassuk a Szentírást koherens történetként? In: Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 111.

<sup>67</sup> Németh Dávid: Hit és nevelés. Valláslelektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 266.

istenképről, istenkeresésről, életcélokról, küldetésről tanúskodnak. Célzott, 'frontális' kijelentések helyett belevonják az embert egy sajátos 'tér-idő-cselekmény világba', és inkább arra vezetik rá az olvasót, hallgatót, hogy maga találja meg, ismerje föl a lényegi üzenetet."<sup>68</sup> Németh Dávid református teológus hasonlóan vélekedik, amikor így fogalmaz: „A Biblia nyelve ezzel szemben magába foglalja mind a megszólítót, mind a megszólítottakat. Be akarja vonni az ember életét egy dialógusba, amelyben az ige olvasója, ill. hallgatója közvetlenül érintettnek és érdekeltnek érezheti magát, és az őt megszólító Isten 'érintettsége' és 'érdekeltsége' is kétségen felül áll."<sup>69</sup>

A fölismerés egészen messzire vezet, hiszen ezek után komolyan kell venni, hogy minden ámulatunk és lelkesedésünk, okulásunk és növekedésünk forrása maga Isten, aki teremt, munkálkodik, megnyilatkozik a régi történetekben és a mi személyes élettörténetünkben is.<sup>70</sup> Literáty Zoltán református teológus meglátása az, hogy „Mindennapi életünk, kultúránk, történelmünk, a magunkról való gondolkodás, az önreflexió alapvetően elbeszélő jellegű, azaz narratív. Az ember a narratívában képezi le saját világát, saját életét és saját identitását is.

Thomka Beáta és Horváth Imre előbb idézett „eseményszerű létmegértés” kifejezésére rímel Literáty Zoltán megállapítása, hogy a múltunkra való visszatekintés, a jelen és a jövőkép(ek) értelmezése, az időiség struktúrája egyértelműen történésszerű létmegértéshez vezet el minket.<sup>71</sup> Bár más okból indultak, irodalomtudósok és teológusok ugyanarra a következtetésre jutnak, amit a Karl Barth svájci református teológust idéző Bolyki János református teológus: „Az ember léte azonban nem állapot, hanem történet.”<sup>72</sup> Gerard Loughlin angol teológus arra hívja fel a figyelmet, hogy a léttörténet pedig telve van szenvedéllyel, érzelemmel, valóságteremtő, rendteremtő és

---

<sup>68</sup> Varga, Gy.: Mesebeszéd és kinyilatkoztatás. Mesemotívumok az Ószövetség narratíváiban. In: Lelkipásztor. Evangélikus lelkészi szakfolyóirat. 87. évf. 2012/10. 362 – 373 362.

<sup>69</sup> Németh Dávid: Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 175.

<sup>70</sup> Varga, Gy.: Mesebeszéd és kinyilatkoztatás. Mesemotívumok az Ószövetség narratíváiban. In: Lelkipásztor. Evangélikus lelkészi szakfolyóirat. 87. évf. 2012/10. 362 – 373 363. 368.

<sup>71</sup> Literáty, Z.: Mit jelent a narratív igehirdetés? <http://www.reformatus.hu/lap/gyakorlatiteologia/bejegyzes/13> megnyitva 2014 augusztus 14-én. 1.

<sup>72</sup> Bolyki János: A természettudomány és a teológia Barth Károlynál. In: Béres T. (szerk.): Történet – Metafora – Párbeszéd. Előadások, írások és beszélgetések a tudomány, hit és vallás kapcsolatáról. Kálvin János Kiadó, Budapest, 2009. 69.

kapcsolatteremtő erővel.<sup>73</sup> Németh Dávid református valláspedagógus kiegészíti ezt a meglátást azzal, hogy „egy élmény jelentése – jelentősége – főképp az egzisztenciális élmények esetében – a jelentésadáson túl a jelentésnyerés, jelentéstalálás útján áll elő. A dolgok végső értelme mindig jelentéstalálás által ragadható meg. Ez az a csatorna, amelyen át Isten kijelentése elérkezik az életünkhöz.”<sup>74</sup>

## 2. Isten megvalósuló akarata: történet

Érdekes megközelítés a Varga Gyöngyi evangélikus teológusé, aki így fogalmaz: „Isten szeretné, hogy elbeszéljék, elmeséljék: nem gördít akadályt történetivé válása elé. (...) Mindazok pedig, akik hallják vagy olvassák ezeket a történeteket, e történeti hagyományok nyomán szintén belekerülnek az elbeszélés folyamába. Elhagyják saját jelenüket, hétköznapi világukat, és szemtanúvá, befogadóvá válnak, akik most ideiglenesen más életet élnek és tapasztalnak meg. (...) 'Isten történik' – hirdeti a folyamatteológia; és (...) mi is csatlakozhatunk ehhez a megállapításhoz. Hiszen tapasztalhattuk: Isten hagyja elbeszélni magát, összekapcsolja önmagát az életünkkel, az ő történetei a mieink, a mieink pedig mind ott vannak nála.”<sup>75</sup> A Biblia pedig felajánl egy történetet, amely az egész világ története.<sup>76</sup>

Goheen szerint sincs nekünk fontosabb dolgunk, mint elmondani a történetet, ragaszkodni a történethez, hogy megtalálhassuk benne helyünket, és hűségesen élni

---

<sup>73</sup> Loughlin, G.: *Telling God's Story. Bible, Church and Narrative Theology*. Cambridge University Press, 1996. 12. Cupitt véleményét idézi: „Everything is a story, for stories produce every significant thing. Stories produce desire. They manipulate and channel our emotions, directing them toward objects we might otherwise find unexciting. Stories produce reality, establishing certain orders and relations between things and people and other people.”

<sup>74</sup> Németh Dávid: *Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában*. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 131.

<sup>75</sup> Varga, Gy.: *Mesebeszéd és kinyilatkoztatás. Mesemotívumok az Ószövetség narratíváiban*. In: *Lelkipásztor. Evangélikus lelkészi szakfolyóirat*. 87. évf. 2012/10. 362 – 373 363. , 372.

<sup>76</sup> Wright, N. T.: *The New Testament and the People of God*. London, SPCK, 1992, 41 - 42. – idézi Goheen, M. W. [2006]: *The Urgency of Reading the Bible as One Story in the 21st Century*.

[http://www.biblicaltheology.ca/blue\\_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf](http://www.biblicaltheology.ca/blue_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf). megnyitva 2014 augusztus 12-én. 2.

The Bible „offers a story which is the story of the whole world. It is public truth.”

benne.<sup>77</sup> Ide kívánczik egy történet a történetmesélés erejéről, melynek a címe: „Mennyi elég?” Így szól:

„A bölcs és hön szeretett Bal Sem Tov, amikor halálát közeledni érezte, maga köré gyűjtötte tanítványait és így szólt hozzájuk:

’Évtizedeken át közvetítő voltam számotokra, de most, hogy magatokra hagylak, nektek kell megtennetek azt, amit eddig én tettem értetek... Ismeritek a helyet az erdőben, ahová eljártam, hogy Istennel találkozzam. Ezután magatok menjetek oda, és tegyétek, amit én tettem ott. Tudjátok, hogyan kell megrakni a fát a tűzhöz, hogyan kell meggyújtani, és ilyen imákkal kell Istenhez szólni. Tegyétek meg mindezt, ahogyan én tettem, és találkozni fogtok ott ti is Istennel...’

Ezután meghalt a bölcs és hön szeretett Bal Sem Tov.

Az első generáció pontosan követte utasításait, és ha ezt tette, mindig találtak az emberek Istennel.

Amire a második generáció felnőtt, már elfelejtették az emberek, hogy hogyan kell megrakni a tűzhöz a fát, de amikor a maguk módján, egyszerű tüzet gyújtottak ott, ahol Bal Sem Tov tette, és elmondták a tőle tanult imákat, mindig találtak az emberek Istennel.

A harmadik generáció már nem találta meg a helyet az erdőben és nem tudta, hogy tüzet kell gyújtani, de emlékeztek az imákra, amelyeket egykor Bal Sem Tov tanított nekik. És amikor elmondták a tőle tanult imákat, mindig találtak Istennel.

A negyedik generáció idején már senki sem ismerte az erdei helyet, nem ismerték a tűzrakás ceremóniáját és már az ima is régen feledésbe merült. De egy nagyon öreg emlékezett Bal Sem Tov történetére és néha-néha elmesélte azt a többieknek. És ilyenkor mindig találtak Istennel az emberek.<sup>78</sup>

---

<sup>77</sup> Wright, N. T.: The New Testament and the People of God. London, SPCK, 1992, 41 - 42. – idézi Goheen, M. W. [2006]: The Urgency of Reading the Bible as One Story in the 21st Century.

[http://www.biblicaltheology.ca/blue\\_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf](http://www.biblicaltheology.ca/blue_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf). 4 – 5.: „An important part of our task today, then is to tell the story, get hold of this story, so we can find our place and live faithfully in it.”

<sup>78</sup> <http://laudeturkincsek.blogspot.ro/2010/12/mennyi-eleg.html> , megnyitva 2014 december 4-én.

Roger Schank és Robert Abelson amerikai pszichológusok szerint minden tudás – a tényektől a hiedelmekig – a történetmondásból és a történetmegértésből származik.<sup>79</sup> A világról tehát, történetek<sup>80</sup> által lehet csak igazán beszélni, a világban Istenről pedig a bibliai történetek által. Paul Ricoeur fogalmazza meg *Az egyik szövetségről a másikra* c. írásában, hogy „...Az Istenről való gondolkodás csakis úgy gondolható el, mint valamely történetnek az elmesélése, melyben a fogalmak gondos ellenőrzésnek vannak alávetve. Ha a gondolkodás el akarja gondolni Istent, úgy el kell kezdenie történeteket mesélni.’ Továbbá: ’Isten kéri, hogy elmeséljék.’”<sup>81</sup> A történetek kezdeményezője tehát maga Isten, és arra használja őket, hogy teremtményeivel kapcsolatba kerüljön és maradjon.<sup>82</sup>

A kreacionisták<sup>83</sup> is ennek a felfogásnak a képviselői, akik azt állítják, hogy számukra „Isten ott van minden folyamat előtt és mögött, és minden jelenségben; és szemükben minden dolog Isten transzparenciája a földön.”<sup>84</sup> Úgy lehetne megfogalmazni, hogy ahelyett, hogy a bibliai történeteket értelmeznék világi szemszögből, a világtörténelmet értelmezik a Biblia szemszögből, és saját élettörténetüket is ilyenformán értelmezik. Mindennek csak Krisztus történetéhez viszonyítva van értelme.<sup>85</sup> Németh Dávid református teológus azt állapítja meg, hogy

---

<sup>79</sup> László János: Társas tudás, elbeszélés, identitás. A társas tudás modern szociálpszichológiai elméletei. Scientia Humana/Kairosz, 1999. 44. - 45.: „Schank és Abelson intuitív meglátással szinte minden fajta tudást – a tényektől a hiedelmekig – a történet mondásból és a történetmegértésből származtat.”

<sup>80</sup> Wright, N. T.: *The New Testament and the People of God*. London, SPCK, 1992, 40. – idézi Goheen, M. W.: *The Urgency of Reading the Bible as One Story in the 21st Century*. [http://www.biblicaltheology.ca/blue\\_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf](http://www.biblicaltheology.ca/blue_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf), megnyitva 2014 augusztus 12-én. 2.: „a story...is...the best way of talking about the way the world actually is.”

<sup>81</sup> Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): *Narratívák 9. Narratív teológia*. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 21.

<sup>82</sup> Gunn, D. M. – Fewell Nolan, D.: *Narrative in the Hebrew Bible*. Oxford Bible Series, Oxford University Press, é.n. 4.: „One way of describing the story is to see the plot as initiated by God, who attempts to establish and sustain a relationship of trust with humankind.”

<sup>83</sup> Kozma Zs. (szerk.): *Teológiai idegen szavak, kifejezések, szólások szótára*. Kolozsvár, 2005. 90 – 91. „kreacionizmus” = „*lat creator: teremtő, vallfil* a darvinizmus ellenhatásaként létrejövő 20. sz.-i irányzat, amely a bibliai teremtéstörténetet szó szerint értelmezi; az Egyesült Államokban egy kreacionista intézetet is alapítottak, amely paleontológiai vizsgálatok alapján a bibliai kronológiát igyekszik igazolni.”

<sup>84</sup> Visky S. Béla: *Teológiai szempontok a kreáció-evolúció vitához*. In: Béres T. (szerk.): *Történet – Metafora – Párbeszéd. Előadások, írások és beszélgetések a tudomány, hit és vallás kapcsolatáról*. Kálvin János Kiadó, Budapest, 2009. 281.

<sup>85</sup> Loughlin, G.: *Telling God’s Story. Bible, Church and Narrative Theology*. Cambridge University Press, 1996. 19 - 20: „Rather than understanding the Bible in worldly terms, the Christian understands the world in biblical ones; the Christian takes the biblical narratives, above all the narratives of Christ, as the fundamental story by which all others are to be understood, including his or her own story.”

igazi megértésről akkor beszélünk, „ha az értelmező az Isten, a világ és önmaga valósága felől új megértésre jut. Ebben az esetben viszont már az Írás az értelmező és az Írást értelmezni kívánó az értelmezett.”<sup>86</sup>

### **3. Isten kommunikációs eszköze az ember felé: a történet**

Számos teológust foglalkoztatott a kérdés, hogyan tud kapcsolatban lenni Isten a teremtett világban az emberrel, hogyan tudja megértetni magát? Karl Barth találó megfogalmazását idézve, Isten miként „teszi szóvá” önmagát?<sup>87</sup> A narratív teológia képviselői szerint csakis történettel,<sup>88</sup> a szigorúbb álláspont szerint egyetlen történettel, a Jézus Krisztuséval.<sup>89</sup> Nem csak a narratív teológusok méltatják a narratív tapasztalat jelentőségét, hanem egy sor más szakember is felhívja a figyelmet a történetmondás fontosságára. Mi itt most csak néhányat idézünk a teljesség igénye nélkül.

Elsőként említjük Jerome Bruner amerikai pszichológust, aki szerint az élet nem más, mint narratív teljesítmény<sup>90</sup>, aztán Charles Wright Pulitzer díjas amerikai költőt,

---

<sup>86</sup> Németh Dávid: Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 263.

<sup>87</sup> Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 13.: „Az Istennel kapcsolatos beszéd kiindulópontja nem az emberi szó, hanem a megtestesült Logosz valósága. A teológiának azt kell rekonstruálnia, hogy a Logosz 'hogyan teszi lehetővé, hogy őt megértsük', Isten 'miként teszi szóvá önmagát.’(Die kirchliche Dogmatik 1/1. Das Wort Gottes als Kriterium der Dogmatic, 1986.)- Karl Barth.”

<sup>88</sup> Loughlin, G.: Telling God's Story. Bible, Church and Narrative Theology. Cambridge University Press, 1996. 18.: „Narrativists also believe that stories go all the way down. Finally our deepest convictions about the world and ourselves are constituted in stories only. As such, stories are human constructions, socially enacted. When the stories that society tells about itself change, so does society. The world changes when we tell different stories about it.”

<sup>89</sup> i. m. Preface – x.: „It is the story of Jesus that is prior to any narrative category or other conceptuality. Whatever the interest of some narrative theologians, the theology of the present book is a modest affair: it has no designs on theology in general. It merely seeks to remember that theology is the discipline of a practice which is first and last the following of a story: the life, death and resurrection of Jesus Christ.”

<sup>90</sup> Bruner, J.: Life as Narrative. Social Research. 1987. 54(2):11-32. 13. – idézi László János: Társas tudás, elbeszélés, identitás. A társas tudás modern szociálpszichológiai elméletei. Scientia Humana/Kairosz, 1999. 44.

akinek véleménye szerint egy „történetesített” világegyetemben élünk<sup>91</sup>. Johann B. Metz német katolikus teológus “teológiailag indokolja az elbeszélő tradíció szükségét, azaz az elbeszélő emlékezet fontosságát. Metz a hangsúlyt a hitvallásbéli tapasztalatokra helyezi, amelyek közlésére sem a rítus, sem a dogma nem volt képes alkalmas formát biztosítani.

Egyedül a történeteszerű elbeszélés az a megnyilatkozás, amiben a világteremtés, a feltámadás, a szenvedés-, megváltás- és üdvtörténet közölhető.”<sup>92</sup> Működési elve, hogy értelemet keres és talál egymástól függetlennek tűnő részletek között: „a történetek funkciója az, hogy megoldják a személyes problémákat úgy, hogy a kapcsolat nélküli információrészeket egységes reprezentációkba rendezik.”<sup>93</sup>

Literáty Zoltán református teológus ezzel a témával kapcsolatosan megállapítja, hogy “különböző hittartalmak, mint pl. a teremtéstörténet, az özönvíz, a szabadulás, a törvényadás, a fogság, az evangélium, a megváltás stb. az emberi tapasztalat területén eseményeszerű, történeteszerű közlésekben ölt formát. Az üdvtörténet nyelve tehát nem argumentatív, hanem narratív. A szenvedéstörténetet sem lehet csak argumentatív módon magyarázni: ez alapvetően memoratív-narratív teológia.”<sup>94</sup> A kérdésre, hogyan tud kapcsolatban lenni Isten a teremtett világban az emberrel, hogyan tudja megértetni<sup>95</sup> magát, a válasz az elbeszélés, az elmondott, megosztott történet. Varga Gyöngyi evangélikus teológus megfogalmazásában „A Biblia világában a történetek (példázatok,

---

<sup>91</sup> Wright, Ch.: God Mission: The Key To Unlocking the Bible’s Grand Narrative. Downers Grove: IVP, 2006. oldalszám nélkül.– idézi Goheen, M. W.: The Urgency of Reading the Bible as One Story in the 21st Century. 2.: [http://www.biblicaltheology.ca/blue\\_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf](http://www.biblicaltheology.ca/blue_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf) megnyitva 2014 augusztus 12-én.: „We live in a storied universe.”

<sup>92</sup> Metz, J. B.: Kleine Apologie des Erzählens, Concilium 9, (1973), 329–334. idézi – Literáty, Z.: Mit jelent a narratív igehirdetés? <http://www.reformatus.hu/lap/gyakorlatiteologia/bejegyzes/13> megnyitva 2014 augusztus 14-én. 5.

<sup>93</sup> McAdams, D. P.: A történet jelentése az irodalomban és az életben. In: László János (szerk.) Narratívák 5. Narratív pszichológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2001. 161.

<sup>94</sup> Literáty, Z.: Mit jelent a narratív igehirdetés? <http://www.reformatus.hu/lap/gyakorlatiteologia/bejegyzes/13> megnyitva 2014 augusztus 14-én. 5.

<sup>95</sup> Sternberg, M.: The Poetics of Biblical Narrative. Ideological Literature and the Drama of Reading. Indiana University Press, Bloomington, 1987. 48.: „Furthermore, God shapes the world plot with a view to getting his creatures to ‘know’ him. Biblical history therefore stretches as a long series of demonstrations of divine power followed by tests of memory, gratitude, inference from precept and precedent, or, in short, of ‘knowledge’, with further demonstrations staged in reward or punishment. God ultimately figures not only as the norm and source but also as the object and tester of knowledge.”

tanmesék, adomák, legendák, stb.) elbeszélése a kommunikáció, az üzenetátadás lényeges eleme.”<sup>96</sup> Itt jegyezzük meg, hogy van olyan álláspont is, mely szerint „a szöveg értelme nem önmagában, hanem csak a kommunikáció komplex folyamataiban tárul fel.”<sup>97</sup>

A bibliai történet maga a jel, amellyel Isten jelzi kommunikációs szándékát,<sup>98</sup> mert – Németh Dávid szavaival: „...a teremtés, minden ambivalenciája ellenére, kommunióra és kommunikációra rendeltetett.”<sup>99</sup>

Az amerikai narratív teológia egyik nagy felfedezése, hogy Istenről nincs alapvetőbb beszédmód, mint a történet, Hauerwas amerikai teológus-etikus és követői ennek lettek az elkötelezett hívei és hirdetői. Rodney Clapp amerikai keresztyén író és kiadó lelkesen fogalmazza meg, hogy milyen örömmel fedezte fel Hauerwas kijelentését, hogy nincs más alapvető módja az Istenről való beszédnek, mint a történet-elbeszélés.<sup>100</sup> Istennek minden közeledése és az ember minden tapasztalata kifejezhető narratív formában,<sup>101</sup> s ha meggondoljuk, mi sem természetesebb ennél, hiszen a történetmondás, az elbeszélés az ember teremtettségénél, istenképűségénél fogva nem csak lehetőség, hanem „emberi szükséglet”<sup>102</sup>.

A történetek létformája és kommunikációs csatornája a kép. Martin Nicol német evangélikus homiletika professzor szerint „A képek világába vezetni egymást azt

---

<sup>96</sup> Varga, Gy.: Mesebeszéd és kinyilatkoztatás. Mesemotívumok az Ószövetség narratíváiban. In: Lelkipásztor. Evangélikus lelkészi szakfolyóirat. 87. évf. 2012/10. 362 – 373 362.

<sup>97</sup> Nicol, M.: Dramatizált Homiletika. Luther Kiadó, Budapest, 2005. 75.

<sup>98</sup> Sternberg, M.: The Poetics of Biblical Narrative. Ideological Literature and the Drama of Reading. Indiana University Press, Bloomington, 1987. 117.: „But the most massive ‘sign’ of all is biblical narrative itself. A variety of writings incorporated in it overtly and dramatically perform this role, starting with the covenantal Ten Commandments, written ‘with the finger of God’ himself (e.g., Exod 31:18; Deut 9:9 – 10; 1Kgs 8:9), and extending as I said to the Mosaic law code.”

<sup>99</sup> Németh D.: Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkigondozásban. Kálvin János Kiadó, Budapest, 1993. 24.

<sup>100</sup> Clapp, R.: Stories. In: Wilson, S. – Childress, K. (szerk): Wordcare. Hauerwas, Language and the Church. Wipf and Stock, Eugene, Oregon, 2010. <http://www.ekkleziaproject.org/wp-content/uploads/2011/05/Wordcare-Hauerwas-Language-and-the-Church.pdf> 32.: „You can imagine my excitement, then, when in the mid-1980s I discovered Stanley Hauerwas’s work through his The Peaceable Kingdom. Here was a clearly sophisticated and stimulating theologian who flatly stated, ‘There is no more fundamental way to talk of God than in a story.’ He approached doctrines as the ‘outlines’ of the Christian story and worship as ‘an enacted story.’”

<sup>101</sup> Jovchelovitch, S.: Szociális reprezentáció és narrativitás: a közélet történetei Brazíliában\*.

In: László János (szerk.) Narratívák 5. Narratív pszichológia. Kijarat Kiadó, Budapest, 2001. 175.

<sup>102</sup> Uo.: „A narrativitás végtelen változatban létezik, és mindenütt megtalálható; tudjuk, hogy életünk minden részletét áthatja, hiszen a történetmondás, az elbeszélés emberi szükséglet.”

jelenti: elhelyezni magunkat a Biblia szavaiban, képeiben és történeteiben.”<sup>103</sup>, illetve: „Az Ó- és Újszövetség egyértelművé teszi: Isten országának újdonsága, mássága a megszokott nyelvi kifejezések megtörésével, a képek nyelvén jut érvényre. Az Újszövetségben Jézus példabeszédei adják az Istenről szóló beszéd modelljét. Istenről nem fogalmakban, hanem csakis képekben lehet beszélni. Ezt teszik a példázatok, melyek a hallgató előtt lakható és ’lakott képvilágokat’ (Christian Link svájci teológus) tárnak fel. Az Istenről való elementáris beszéd csírája a metafora, illetve a példázat, mint kibontott metafora.”<sup>104</sup> Még a mese képi világa is alkalmas az Istentől és Istenről való beszéd átadására! Varga Gyöngyi evangélikus teológus lenyűgözőnek találja azt a természetességet, amivel a Biblia történeteinek a megfogalmazói használják a „mesebeszédet”, hogy átadhassák az „istenbeszédet”.<sup>105</sup>

#### 4. Lehetséges diszfunkciók és veszélyek

Vigyázni kell azonban, hogy milyen istenképet és abból következően milyen emberképet alakítunk ki magunkban, mert létezhet megbetegítő, szorongást okozó istenkép is. Anselm Grün német bencés teológus így fogalmaz a *Belső képeink gyógyító ereje* c. kötetében, hogy „Nekünk, embereknek, képekre van szükségünk Istenről, hogy egyáltalán beszélni tudjunk Róla, és kapcsolatot tudjunk kiépíteni Vele. (...) Dolgozni kell istenképünkön, meg kell szüntetnünk betegítő istenképeinket, és gyógyító istenképeket kell befogadnunk. (...) A képek ablakot nyitnak számunkra, hogy Isten irányába tekintsünk.”<sup>106</sup> Vigyázni kell arra is, hogy egyáltalán milyen képek kísérnek el bennünket egész nap. Gondoljunk csak a televízió vagy a képernyős játékok szörnyű

---

<sup>103</sup> Nicol, M.: Dramatizált Homiletika. Luther Kiadó, Budapest, 2005. 82.

<sup>104</sup> i. m. 83.

<sup>105</sup> Varga, Gy.: Mesebeszéd és kinyilatkoztatás. Mesemotívumok az Ószövetség narratíváiban. In: Lelkipásztor. Evangélikus lelkészi szakfolyóirat. 87. évf. 2012/10. 362 – 373 362.: „A szentírók világosan körülhatárolják a mese helyét, szerepét: az Istenről szóló tanúságtétel nem mese – de akár a mese nyelvén is megszólalhat. Engem lenyűgöz az a természetesség, amellyel a Biblia szerzői ezt a nagyon sajátos irodalmi műfajt, a ’mesebeszédet’ felhasználják és alkalmazzák a kinyilatkoztatás, az ’istenbeszéd’ átadásában, tolmácsolásában.”

<sup>106</sup> Grün, A.: *Belső képeink gyógyító ereje*. Friss forrásból meríteni. Jel Kiadó, Budapest, 2012. 181.

képeire, amelyek hatnak ránk, mert nem tudunk úgy képre nézni, hogy ne legyen hatással ránk. Figyelmeztető kérdés az, hogy „milyen képek kísérnek el napközben: a tévé képei, vagy a Biblia gyógyító hatású képei.”<sup>107</sup>

A képeket a nyelv segítségével alkotjuk meg, amelyet használunk, amibe be vagyunk ágyazva, s ami belénk ágyazódott. Faragó László akadémikus közgazdász érdekes álláspontot ismertet a nyelv mibenlétével kapcsolatban, amit témánkkal kapcsolatban fontosnak tartok megosztani. A nyelvfilozófia képviselői egyértelművé tették, hogy „a nyelv szerepet játszik a dolgok felfogásában és kognitív rendszerezésében, sőt a nyelv is ad egy felfogási-szemléleti formát vagy rendszert, és így szerepe van a tények megformálásában, konstitúciójában. E nézetek képviselői részben a nyelvnek tulajdonítják azt az a priori ismeretet, amelyet Kant az észnek.(...) A nyelv segítségével nem egyszerűen leírjuk világunkat, hanem tények létrehozásával konstruáljuk is azt (Searle 2000; Varró 2004).”<sup>108</sup> Kiegészíti ezt az álláspontot Feketéné Szakos Éva andragógus megállapítása, mely szerint „a neurofiziológiai kutatások megmutatták, hogy minden ember (...) egy primer kognitív és emotív struktúrával rendelkezik (struktúradeterminált lény), amely struktúra eddigi élettörténetének megfelelően alakult ki, és gondolkodását és cselekedeteit ez határozza meg. A tudást nem lehet közvetíteni, mert az konkrét szituációkban, saját tapasztalatok alapján építhető fel. Csupán az egyénileg felépített és saját struktúrákba integrált tudás alkalmas a cselekvés megalapozására.”<sup>109</sup> Az ember által használt nyelv működési módja tehát előírja a rendszerszemléletű konstruktivista (konstrukcionista)<sup>110</sup> ismeretelméleti modell

---

<sup>107</sup> Grün, Anselm – Dufner, Meinrad: Az egészség, mint lelki feladat. Bencés Lelkiségi Sorozat, Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2009. 56.

<sup>108</sup> Faragó, L.: Tételmeleti alapvetések konstruktivista ismeretelméleti megközelítésben. Tér és Társadalom. 27 évf., 4. Szám, 2013. 8.

<sup>109</sup> Feketéné Szakos É.: Új paradigma a felnőttoktatás elméletében? Iskolakultúra, 2002/9, 29 – 42. 35.

<sup>110</sup> Pléh Cs.: A konstrukcionizmus és a pszichológia. Iskolakultúra, 1999/6-7, 3 – 14. 10.: „Az elbeszélési konstrukcionizmus számít ma a legavantgardabbnak a szociális konstruktivizmusok közül. Ezek az interakció helyett az elbeszélésre helyezik a hangsúlyt. (...) A világbeli eseményeket úgy értelmezzük, hogy megtanuljuk átalakítani őket egy belső elbeszéléssé. Az elbeszélési mintázat ad okokat és indokokat az eseményeknek: a fizikai hatásokat elkülöníti az emberi mozzanatoktól, s az előzőeket az okozás, az utóbbiakat a szándékok keretében értelmezi. A fejlődési értelmezésekben is világos sugallata van mindennek az identitás kérdéskörére: énképünk mostmár nem pusztán az interakciók vagy a társadalmi reprezentációk következtében lenne megkonstruált, hanem annak révén, hogy a magunknak mondott történetekből mintegy megkreáljuk a szerzőt, mint ezek azonosságának és folytonosságának hordozóját.”

használatát, rádöbentve minket arra, hogy azok vagyunk, amit és ahogy gondolunk, majd kimondunk.

A nyelv által mondjuk el a rólunk és másokról szóló történeteket, s miközben használjuk a szavakat, azok vallomást tesznek rólunk, másoknak, milyenek is vagyunk. Mások ugyanígy tesznek. Mi mindnyájan általunk elmondott és rólunk beszélő történetek hálózatának „eredménye”, „terméke” vagyunk.<sup>111</sup>

Mary Gergen amerikai feminista szociálpszichológus és férje, Kenneth Gergen amerikai pszichológus megfogalmazásában „Életünk tehát egy lényegesértelemben történetek jegyében folyik, akár elbeszéljük, akár pedig cselekvőmódon létrehozuk éniünket.”<sup>112</sup>

## 5. A narratív pszichológia megállapításai

László János, a magyar narratív pszichológia és szociálpszichológiai elmélet egyik úttörője szerint „az identitás lényegében nem más, mint folyamatosan újraszerkesztett élettörténet.”<sup>113</sup> Identitását a történetmondás által kereső és elbeszélésben megtaláló embert nevezi el Keszeg Vilmos erdélyi néprajzkutató a XXI. század elején homo narrans-nak, Tengelyi László filozófus megfogalmazásában pedig megszületik a narratív identitás. „2002-ben Keszeg Vilmos néprajzkutató a homo narrans elnevezést hozta be a közös gondolkodásba. (Homo narrans. Emberek, történetek és kontextusok. Kolozsvár. KOMP-PRESS. 2002.) Ami az embert kezdetől fogva minden más élőlénytől megkülönbözteti, az a mesélés. Az ember nemcsak azért

---

<sup>111</sup> Loughlin, G.: Telling God's Story. Bible, Church and Narrative Theology. Cambridge University Press, 1996. 18.: „We are embedded in language, as is language in us. There is a reciprocal relation between story and story-teller. As I recount my life-story, my story produces the T which recounts it. I tell the story by which I am t And since I am part of a larger community - one in which others tell stories about me, just as I tell stories about them - I am the product of many inter-related narratives, as is everyone else.”

<sup>112</sup> Gergen, K. J. – Gergen, M. M.: A narratívumok és az én mint viszonyrendszer. In: László János (szerk.) Narratívák 5. Narratív pszichológia. Kijarat Kiadó, Budapest, 2001. 78.

<sup>113</sup> László János: Társas tudás, elbeszélés, identitás. A társas tudás modern szociálpszichológiai elméletei. Scientia Humana/Kairosz, 1999. 112.

beszél, hogy közöljön valamit, vagy, hogy utasítson, hanem azért is, hogy történeteket mondjon el. ‘Mindennek, ami körülöttünk van, története is van – írja Keszeg Vilmos –, a dolgoknak éppen úgy, mint az embereknek.

Minden a története által válik a kultúra részévé. A történet olyan eszköz, amely közvetít a történelem és a személyes világ között, (...) koherenciát teremt az emberek köré (...). A narratívum mint intézmény fölötté áll az embernek, összefüggővé teszi életpályáját, jelentéseket tulajdonít cselekvéseinek. A homo narrans azonban nemcsak jellemez, értelmez vagy szórakoztat a történeteivel, hanem ezt kiterjeszti egész életére. Az élet nem más, mint események sorozata, mely egyfajta ‘narratív identitást’ kölcsönöz neki. Tengelyi László fogalma ez a szóösszetétel: narratív identitás.’”<sup>114</sup>

Tengelyi László filozófus a narratív identitásról így ír munkájában: “[Ö]nmagunk maradhatunk anélkül is, hogy ugyanazok maradnánk, mint akik voltunk; az önazonosság (ipseité) nem kívánja meg azt, ...hogy lényünknek legyen valamiféle magva, amely minden változás közepette megőrződik, nem vonásaink állandósága, jellemünk szilárdsága, és nem is meggyőződéseink változatlansága teszi, hogy önmagunk maradunk, hanem hogy minden átalakulás, amelyen életünk során keresztülmegyünk, egyetlen egységes történet keretei között elbeszélhető. Ezt jelenti az a kijelentés, hogy az ipszeitás<sup>115</sup> nem más, mint narratív identitás.’”<sup>116</sup>

Paul Ricoeur<sup>117</sup> francia filozófus ezt ragadja meg Narratív azonosság c. munkájában és ugyanerről ír G. Tóth Anita pszichiáter, biblioterapeuta egy tanulmányában, ahol így fogalmaz: „Az elbeszelői létmód lehet a közvetítő a

---

<sup>114</sup> Keszeg, V.: Homo narrans. Emberek, történetek és kontextusok. Kolozsvár. KOMP-PRESS. 2002. o.n. – idézi Literáty, Z.: Mit jelent a narratív igehirdetés? <http://www.reformatus.hu/lap/gyakorlatiteologia/bejegyzes/13> megnyitva 2014 augusztus 14-én. 1.

<sup>115</sup> Lersch, M.: Triplex Analogia: Versuch einer Grundlegung pluraler christlicher Religionsphilosophie. Verlag Karl Alber Freiburg/München, 2009. 119.: ipszeitás – a "feloldhatatlan individualitás"-t jelenti. Ide pontosabb fogalom meghatározás szükséges, mert az identitás fogalmát használjuk az önazonosság kifejezésére.

<sup>116</sup> Tengelyi L.: Élettörténet és sorseseemény. Atlantisz 1998. 17–18. – idézi Literáty, Z.: Mit jelent a narratív igehirdetés? <http://www.reformatus.hu/lap/gyakorlatiteologia/bejegyzes/13> megnyitva 2014. augusztus 14-én. 1.

<sup>117</sup> Ricoeur, P.: 'Life in quest of narrative'. In David Wood (ed.) Paul Ricoeur: Narrative and Interpretation. Warwick Studies in Philosophy and Literature. London and New York: Routledge, 1991. 20–33.p. 30. – idézi – Loughlin, G.: Telling God's Story. Bible, Church and Narrative Theology. Cambridge University Press, 1996. 144.: „For Ricoeur, as his psychoanalytic example suggests, story-telling is making manifest the latent stories within. Narrating is a 'secondary process grafted upon our "being-entangled in stories"”

szubjektum állandóan változó történetének elmesélésében. Ebből következik, hogy amit tehát tapasztalunk, ideiglenes, átmeneti, és a pillanatnyi mintázatot éppen a számos többi történet befolyásolja, amelyekkel akár olvasáson keresztül is találkozunk. A narratívák hálója, amelyen keresztül adott pillanatban megértjük magunkat, a közvetettség vagy közvetítettség következő lépcsője, amelyet az önértelmezésben meg kell tennünk. Az énünk nem megértett én, hanem megalkotott, még pontosabban folyamatosan újjáalakított én, melyet épp ebben az állandó mozgásában kell észlelnünk és értelmeznünk.”<sup>118</sup>

Ehhez az állandó mozgásban léthez járul hozzá a szövegnek az a „képessége”<sup>119</sup>, hogy kapcsolatba lép olvasójával és párbeszédbe<sup>120</sup> bocsátkozik vele. A történet bevonja olvasóját és hatással lesz olvasója egyéni történetére. A költői kép visszhangzani<sup>121</sup> fog a lét mélységeiben.<sup>122</sup> Németh Dávid egy fontos meglátással egészíti ki az amerikai és svájci teológusok megállapításait, amikor megfogalmazza – dolgozatunk szempontjából alapvető – következtetését, hogy **„Lényeges pszichológiai vonatkozásai vannak annak is, hogy a bibliai kijelentés elsődrendű célja, hogy az olvasóban szemléletformáló átéléseket és megváltozott viselkedést érjen el, módosítsa vagy segítse az élményfeldolgozást és új motívumokat teremtsen a viselkedéshez.”**<sup>123</sup> Ez a megfigyelés segít bennünket a kutatásban, amely azt vizsgálja, hogy oldhatja-e a kisgyermekkorban kialakuló szorongást a bibliai történet meghallgatása.

---

<sup>118</sup> G. Toth, A.: Ricoeur és a biblioterápia. Gondolatok a Narratív azonosság c. tanulmány olvasása közben. <http://reciti.hu/wp-content/uploads/GTothAnita.pdf> Megnyitva 2014 augusztus 1-én. 2.

<sup>119</sup> Egger, W.: How to Read the New Testament. An Introduction to Linguistic and Historical – Critical Methodology. Hendrickson Publishers. Massachusetts, 1996. 4.: „Reading is like a conversation: The reader lets the text take her as an interlocutor into the world of the text. She observes the peculiar nature of the text.”

<sup>120</sup> Luz, U.: Evangélium és hatástörténet. A Máté – evangélium értelmezése a történelemben. Hermeneutikai Füzetek 8. Hermeneutikai Kutatóközpont, Budapest, 1996. 79.: „hagyja a szövegeket, hogy elmondják a maguk történetét. Lehetővé teszi a nem-hívó ember számára, még a bennünk élő nem-hívó számára is, hogy párbeszédbe bocsátkozzon a szövegekkel.”

<sup>121</sup> Hester, M. B.: The Meaning of Poetic Metaphor. The Hague, 1967, Mouton, 143. A „visszhangzás” kifejezés, illetve a téma maga is E. Minkowski Vers une cosmologie c. művéből való (IX. fej.)

<sup>122</sup> Uo.: „Noha tehát a képzelet fenomenológiája túlnyúlik a pszicholingvisztika, sőt akár a ’nak látni’ leírásán is, ezt csak úgy teheti meg, hogy követi, hogyan ’visszhangzik’ a költői kép a lét mélységeiben.”

<sup>123</sup> Németh D.: Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 261.

## 6. A narratív teológia megállapításai

Jézus a testet öltött Szó létformája, illetve annak a létformának a paradigmája, első megnyilvánulása, Isten közvetlen és személyes szava hozzánk.<sup>124</sup> Lindbeck, aki posztliberális amerikai evangélikus teológus és Milbank, aki radikálisan ortodox angol teológus, azért nevezhetők mindketten „ortodox” teológusoknak, mert mindkettejük szerint Jézus története különb minden történetnél. Ez az a történet, amely által élni lehet.<sup>125</sup> Gerard Loughlin angol katolikus teológus szerint Jézus Krisztus története által teremti a világot: „The biblically formed narratives of Christ and his Church become the story which literally makes the world; it goes all the way down.” – azaz Krisztus és az ő Egyháza életéről alkotott bibliai elbeszélések szó szerint teremtik a világot, egészen a végéig.<sup>126</sup> Jézus történetének újra és újra elmondása pedig az új nap hajnalvárása a teremtésben.<sup>127</sup> Jézust Isten története alkotta meg, s Jézus is alkotja Isten történetét.<sup>128</sup>

Van Peursen és Dyk holland teológusok megfogalmazása szerint mi pedig elbeszéljük Jézus Krisztus történetét, emberi szavakkal, kifejezésekkel, pontatlanokkal és tökéletlenekkel, de mégis azokkal, amelyek által Isten a világba jön.<sup>129</sup> Robert W. Funk amerikai teológus arra világít rá, hogy az elbeszélő és az elbeszélte között a kapcsolatot az elmondott történet jelenti, hiszen az elbeszélésen kívül az elbeszélte az elbeszélő számára hozzáférhetetlen.<sup>130</sup> Így azonban, (Loughlin angol teológussal

---

<sup>124</sup> Loughlin, G.: *Telling God's Story. Bible, Church and Narrative Theology.* Cambridge University Press, 1996. 190.: „Jesus Christ is the event of God already spoken in the Scripture, who gives himself to be spoken in the power of the Spirit. In him the Church addresses the One by whom it is addressed in him. In him the Church itself becomes the phrase in which he is given to others and they to him. The Church is the tradition that passes on the Christ-phrase, which, infinitely repeated, is always unique whenever, by the Spirit, in the Son, the Father is given to the addressee and the addressee to the Father.”

<sup>125</sup> i. m. 19.: „Thus Lindbeck and Milbank are both orthodox theologians because they believe that the Christian story of Christ and his Church is preferable to all others. It is a story to live by.”

<sup>126</sup> Loughlin, G.: *Telling God's Story. Bible, Church and Narrative Theology.* Cambridge University Press, 1996. 20.

<sup>127</sup> i. m. 17.: „There is some reason to think that the old ecclesial story of God's self-gift in Christ and Church is such a tale, since in the telling it looks for the coming of the dawn.”

<sup>128</sup> i. m. 189.: „Jesus is constituted by, and constitutive of, God's story.”

<sup>129</sup> Van Peursen, W. Th. – Dyk, J. W.: *Tradition and Innovation in Biblical Interpretation.* Brill, 2011. 217.: „We must indeed speak about God in earthly terms, but the human terminology must accommodate the movement that emerges from the texts. Earthly language must be utilized in such a way that points to an assumption contained in these texts, namely, that God comes into the world.”

<sup>130</sup> Funk, R. W.: *The Poetics of Biblical Narrative.* Polebridge Press, Sonoma, California, 1988. 4.: „It is perhaps obvious to say that the relationship between narrator and narratee is made possible by the

egyetérve) a történet befogadásán keresztül – egyénileg is részévé válunk a Teremtés – Bukás – Megváltás isteni drámájának, amely számunkra a menekülés vagy a kárhozat lehetőségét hordozza.<sup>131</sup> Ezt figyelembe véve meg kell állapítanunk, hogy a bibliai történeteknek jellemformáló szándékuk és erejük is van. Theodore Roy Sarbin amerikai pszichológus-kriminológus határozottan így fogalmaz: „Javaslom a narratív elv bevezetését: eszerint az emberi lények narratív struktúrák szerint gondolkodnak, észlelnek, használják képzeletüket, s hoznak erkölcsi döntéseket.”<sup>132</sup> Literáty Zoltán református teológus hozza a szép ószövetségi példát erre, Nátán próféta és Dávid király történetét, ahol a próféta nem jogi úton (törvényszéki beszédben), hanem egy példázat elbeszélésével döbbsenti rá a királyt bűnösségére és a király mondja majd ki az ítéletet önmaga felett.<sup>133</sup>

Robert Alter amerikai teológus és Ószövetség - fordító megfogalmazásában a Bibliában az ember szabad akaratának örömteli vagy fájdalmas történeteivel<sup>134</sup> ismerkedhetünk meg, Gerard Loughlin megállapításával kiegészítve, hogy keresztyénként mindnyájan Krisztus történetét – életét akarjuk élni – a saját körülményeink között.<sup>135</sup> Ugyancsak ő fogalmazza meg, hogy Jézus történetben lép eléink, történeteket él meg és ő maga is történeteket mond<sup>136</sup>, hogy kapcsolatot

---

narrative text. It is equally obvious that the story becomes accessible to the narratee only when put in the form of a narrative text (or some other narrative medium). Indeed, it can also be said that the story is equally inaccessible to the narrator except as narrative text.”

<sup>131</sup> Loughlin, G.: *Telling God's Story. Bible, Church and Narrative Theology*. Cambridge University Press, 1996. 8.: „The Christian story of Creation, Fall and Redemption places the individual soul within a divine drama of human possibility, of salvation or damnation.”

<sup>132</sup> Sarbin, Th. R.: *Az elbeszélés mint a lélektan tömetaforája*. In: László János (szerk.) *Narratívák 5. Narratív pszichológia*. Kijárat Kiadó, Budapest, 2001. 63.

<sup>133</sup> Literáty, Z.: Mít jelent a narratív igehirdetés? <http://www.reformatus.hu/lap/gyakorlatiteologia/bejegyzes/13> megnyitva 2014 augusztus 14-én. 4.: „Például Nátán próféta nem jogi úton (törvényszéki beszédben) bizonyítja Dávid király bűnösségét, hanem egy példázat elmesélésével. A király önmaga felett mond ítéletet. A meggyőzés eléri célját, Dávid bűnbánatot tart, és elfogadja büntetését.”

<sup>134</sup> Alter, R.: *A Literary Approach to the Bible*. In: House, P. R. (editor): *Beyond Form Criticism. Essays in Old Testament Literary Criticism. Sources for Biblical and Theological Study. Volume 2*. Eisenbrauns, Winona Lake, Indiana, 1992. 185.: „The biblical tale, through the most rigorous economy of means, leads us again and again to ponder complexities of motive and ambiguities of character because these are essential aspects of its vision of man, created by God, enjoying or suffering all the consequences of human freedom.”

<sup>135</sup> Loughlin, G.: *Telling God's Story. Bible, Church and Narrative Theology*. Cambridge University Press, 1996. 214.: „For each Christian life aims to be the life of Jesus in its own circumstance.”

<sup>136</sup> i. m. 190 – 191.: „In the Bible, the story of Jesus of Nazareth recapitulates or retells the story of Israel's encounter with and formation by the 'I am' to Moses, the 'It is the Lord who speaks' to the prophets. The story of Jesus - the narrative of his journey from the wilderness to the house of his 'Father' - recapitulates,

teremtsen és megértesse magát.,,A Názáreti Jézus legfőképpen, mint elbeszélt személy, gyakran mint elbeszélt elbeszélő<sup>137</sup> lép elénk, a tanítványok pedig mint elbeszélések hallgatói jelennek meg, akik a maguk részéről a hallott elbeszéléseket szóban vagy írásban tovább- és újramesélik. Végül így értek el ezek a történetek hozzánk is, amikor pedig gyermekeinknek a bibliai történeteket újra elbeszéljük (és remélhetőleg nem szó szerint reprodukáljuk), belépünk egy - Harald Weinrich német filológus-filozófus megfogalmazásában - folyamatos elbeszélői hagyományba.”<sup>138</sup> Vajon jön-e, jöhet-e olyan kor, amikor a gyermekek, a fiatalok már nem értik a bibliai történeteket, nem értik Isten szavát? Biztasson bennünket Németh Dávid református teológus megállapítása, hogy mivel formálisan elveszítetetlen az istenképesség, amíg „az ember ember marad, mindig képes lesz meghallani Isten szavát.”<sup>139</sup>

Egyetértünk Loughlinnal, amikor kijelenti, hogy a belépő ebbe a hagyományba a keresztség, mely által az emberi élet egy másik cél és végkifejlet felé tart. Ez a hagyomány, a keresztyén hagyomány olyan, mint egy hely, mint egy idegen ország, ahol lehet másképp élni, ahol más nyelvet kell beszélni. A keresztség nem szünteti meg a régi személyiséget – az ó embert, hanem kezd egy új történetet, amiben az ó ember új emberré válhat. Ez megváltoztatja a múltat is. Ami volt, annak a jövőben nem muszáj lennie. Az új ország, ahol meg kell tanulni élni, egy új történet – a keresztség által, Krisztusban.<sup>140</sup>

---

retells, the journey of God's chosen children from slavery to new life: the coming forth of God's servant Israel. The story of Christ is the retelling of God bringing forth God's people, from death to new life through parted waters.”

<sup>137</sup> i. m. 187.: „The one who speaks is one who has been 'spoken' and thus, 'through his name and through the story he tells, he claims to belong to the tradition!'”

<sup>138</sup> Weinrich, H.: Narratív teológia. In: Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 63.

<sup>139</sup> Németh D.: Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkigondozásban. Kálvin János Kiadó, Budapest, 1993. 149.

<sup>140</sup> Loughlin, G.: Telling God's Story. Bible, Church and Narrative Theology. Cambridge University Press, 1996. 217.: „The baptised come through the waters to a place established by the waters. In this place it is possible to live newly, to live toward a different end than elsewhere, to speak a different language than is spoken in other places. As Kenneth Surin stresses, Baptism is not something that simply changes one's identity by obliterating the old and installing the new. The old remains; it has made you what you are. But now it is enfolded within a new story, which by promise of a different future changes the past. What has been is no longer what has to be. Entering the Church is like starting to live in a new country, whose ways and idioms have to be learned.”

## 7. A történetmondás, mint szimbolikus cselekedet

A történetmondás Istennel kapcsolatot tartó és Isten akaratát megértető lehetőség, mindemellett szimbolikus cselekedet is.

Az egyik ilyen szimbolikus cselekedet, ami a bibliai történet elbeszélésében rejlik, az a forrásfakasztás. Ulrich Luz svájci teológus azt írja, hogy a „bibliai szöveg nem ciszterna, benne adott mennyiségű vízzel, amelyet pontosan meg lehetne mérni. Inkább egy forráshoz hasonlít, ahol új víz tör fel ugyanarról a helyről.”<sup>141</sup> Mindenki részesülhet tehát az élet vizéből – ingyen.

A másik ilyen szimbolikus cselekedet a Jelenések könyvében található, a 10. rész 9 – 10 verseiben, amikor János megeszi a könyvtekeretsét. E meglátás szerint aki olvassa illetve elbeszéli a bibliai történeteket, az megeszi őket, az édeset és keserűt egyaránt. A bibliai történetek táplálják őt és meg is változtatják, át is alakítják, hiszen az ember „azzá válik, amit megeszik.”<sup>142</sup> A narratív teológia egyenesen úgy fogalmaz, hogy „el kell fogyasztanunk” a történetet azért, hogy növekedhessünk és formálódhassunk Krisztus alakjára. Nem nekünk kell a „szövegen belülre” kerülni, hanem a szövegnek kell belénk, hogy szavai tápláljanak és képessé tegyenek elmondani a történetet.<sup>143</sup> A bibliai történet tehát az a szó, ami elér és megváltoztat. Paul Ricoeur francia filozófus szerint: „Miközben kifejezzük, az ige átalakítja érzéseinket. A kinyilatkoztatás formálja úgy érzéseinket, hogy közben meghaladja azok közönséges, mindennapos módozatait.”<sup>144</sup>

---

<sup>141</sup> Luz, U.: *Evangélium és hatástörténet. A Máté – evangélium értelmezése a történelemben.* Hermeneutikai Füzetek 8. Hermeneutikai Kutatóközpont, Budapest, 1996. 21.

<sup>142</sup> Loughlin, G.: *Telling God's Story. Bible, Church and Narrative Theology.* Cambridge University Press, 1996. Preface – xii.

<sup>143</sup> i. m. 139: „Narrativist theology sets the Scripture before us as a consuming text; or better, as a text to consume in order that we might grow in the strength and shape of Christ. We are not so much enjoined to get inside the text, as to let the text get inside us, so that we are nourished by its word and enabled to perform its story.”

<sup>144</sup> Ricoeur, P.: *Bibliai hermeneutika.* Hermeneutikai Füzetek 6. Hermeneutikai Kutatóközpont, Budapest, 1995. 26.

## II. ELMÉLETI ÁTTEKINTÉS

A dolgozat bevezetésében megfogalmaztuk hipotézisünket, mely szerint a belső képalkotás műveletének szorongásoldó hatása van, ezért oldhatja a bibliai történetek meghallgatása közben történő képalkotás a gyermekekben kialakult szorongást, valamint ismertettük a hipotézis vizsgálatával kapcsolatos kutatási lépéseket. Az első fejezetben megvizsgáltuk a kutatás teológiai megalapozottságát, a tudatban megjelenő képek pozitív és negatív hatásait, a narratív pszichológia és narratív teológia megállapításait az elbeszéléssel (narratívával) kapcsolatosan, végül elemeztük történetmondást, mint szimbolikus cselekedetet.

A második rész tartalmazza gyermek fejlődési kríziseinek a leírását, különös tekintettel a szorongásos zavarok előfordulására, ahol gyermekkort születéstől kisiskoláskorral bezárólag értelmeztük, külön figyelembe vettük a lányok és a fiúk fejlődésbeli különbözöségeit. Meghatároztuk a szorongást, mint élettani-lélektani folyamatot, megnyilvánulási formáit és az arra adott kóros védekezési módokat. Kerestük a védelmet nyújtó és beszűkítő szorongás közötti határt, a határon megteremtendő egyensúlyt, valamint vizsgáltuk, lehet-e a hit és a szorongás pozitív kapcsolatban. Vizsgáltuk a felnőttek lehetőségeit, hogyan ismerhetik fel a gyermekben a szorongást, illetve, hogy mit (re) aktiválhat bennük a gyermek szorongása.

Végül kerestük a kapcsolatteremtés és kommunikáció lehetőségeit kisgyermekkel, hogy szükség esetén oldani tudjuk a szorongást.

## 1. A szorongás definíciói és szorongáselméletek

Mélyen egyetértünk John Powell amerikai jezsuita szerzetessel, hogy félni és szorongani<sup>145</sup> egyetemes emberi tapasztalat, melyet minden korban átélt az ember, s mivel összefüggenek, sokszor az emberek ugyanannak az érzelmenek gondolják. A félelem Németh Dávid meghatározásában „... a félelem általános értelemben a fenyegetettség átélése, az élet veszélyeztetettségének a tudatosulása, ezért végső soron halálfélelem.”<sup>146</sup> Érdekes szempont, amit ugyanő idéz Klaus Berger német teológus megállapításaként, hogy a Szentírás nem tesz különbséget a reális félelem és az irracionális szorongás között. A Szentírásban a „félelem és rettegés” kifejezés az Isten jelenlétéhez kapcsolódik, és elsősorban nem fizikai – tudati, hanem etikai következményei vannak.<sup>147</sup>

A két érzelm, illetve állapot között vannak hasonlóságok, de jól meghatározható különbségek is. A következőkben ezeket fogjuk feltérképezni különböző szakemberek munkáit alapul véve.

Elsőnek idézzük Ranschburg Jenő pszichológust, aki a félelem jelenségét a következőképpen ragadja meg: „De mi is tulajdonképpen a félelem? Olyan érzelm, amely a bekövetkező esemény előtt jelentkezik, és mintegy jelzi a bekövetkező kudarcot. Félelmet tehát nem egyszerűen vészhelyzetben érez az ember, hanem akkor, ha nem bízik saját ’elkerülő viselkedésének’ – pl. menekülésének – sikerében, azaz feltételezi, hogy a baj, ami elől menekül, be fog következni.”<sup>148</sup> Figyelemre méltó a meglátása, hogy a félelem akkor alakul át szorongássá<sup>149</sup>, amikor a személy nem tud

---

<sup>145</sup> Powell, J.: Miért félek a szeretettől? A szorongás és a közöny leküzdése. Vigilia Kiadó, Budapest, 2001, 28.: „Három alapvető érzelmi problémával kell mindannyiunknak valamilyen mértékben együttélnünk. Ezek közül az első a szorongás. A szorongás valami ismeretlen dologtól való irracionális félelem. Nem tudjuk biztosan, hogy mi zavar bennünket, de tisztában vagyunk bensőnk zaklatottságával.”

<sup>146</sup> Németh Dávid: Hit és nevelés. Valláslelektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 153.

<sup>147</sup> i. m. 269.

<sup>148</sup> Ranschburg, J. – Popper, P.: Személyiségünk titkai. Hogy nálam különb legyen...Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012. Ranschburg Jenő: Félelem, szorongás. 190.

<sup>149</sup> Davis M.: The role of the amygdala in fear and anxiety. Ann Rev Neurosci 15, 1992. 358. - 375. In: Pally, R.: Az agy – lélek kapcsolat. Animula Könyvkiadó, Budapest, 2000. 66.: „Legvalószínűbben az amygdala az emberi szorongásnak is a központja, nemcsak azért, mert a szorongás testi jegyei nagyon hasonlóak a félelem-reakcióhoz – szívritmus- és légzés-gyorsulás, szájszárazság, hasmenés, ’összeszűkült

dönteni arról, hogyan **ne** féljen: „A félelemhez rendkívül szorosan kapcsolódik egy másik érzelm, amelyet szorongásnak nevezünk. A szorongás tulajdonképpen a szimbolikus félelemmel rokon jelenség. Tudjuk, hogy a szorongás a félelemhez hasonló érzelm, de mégsem félelem, és nagyon nehéz meghatároznunk. A legelterjedtebb meghatározás az időbeni megközelítés: a szorongás egy időben távoli veszélyérzettől való félelem... Sokan azt mondják, hogy a szorongás valami ki nem fejezhető objektumtól való félelem, és a szorongásnak az az ismérve, hogy nem ismerem a félelem okait. Ez igaznak tűnik, viszont nagyon sok szorongás esetén az illető egészen pontosan tudja, hogy mi miatt szorong. Nem fél, hanem szorong. A különbséget valahol az érzelm által aktivált viselkedésben kell keresni.”<sup>150</sup> A viselkedés ugyanis sem elkerülő – menekülő, sem támadó – harcoló nem lesz, hanem egy lebévult, tétovázó állapot. Ranschburg Jenő nézete szerint tehát a szorongás, a félelemmel szemben – amely érzelmi állapot; inkább egy tudati – gondolati esemény, amit a részleges vagy teljes döntésképtelenség jellemez. Megállapítja, hogy a „pszichológiai kutatások igazolták, hogy a szorongó ember általában a döntésképtelen ember. Az intellektuális döntésképtelenség és a szorongás szinte kivétel nélkül együtt jár, és úgy tűnik, hogy a kettő között rendkívül szoros összefüggés van.”<sup>151</sup> Véleményünk szerint a szorongás éppenséggel indukálja a döntésképtelenséget, ami ördögi körként ismételt szorongást okoz, ami így elmélyül, és még inkább bénítóan hat, meghosszabbítva a döntésképtelenséget.

A tudat és az érzelmek pedig egyforma erővel vesznek részt benne, közös jellemzőjük, hogy a szorongó ember sem a gondolatait, sem az érzelmeit nem tudja uralni.

Éppen ellenkező oldaláról közelíti meg a félelem és a szorongás sorrendiségét Popper Péter gyermek-szakpszichológus, akinek véleménye szerint a „látszat tehát az,

---

gyomor', álmatlanság, nyugtalanság, hirtelen megriadás, izgás-mozgás és baljós várakozás – hanem mert ugyanazon agyi régiók hozzák létre a szorongás tüneteit is, mint amelyek a félelem jeleit. Ezt a gyógyszerkísérletek is sokszorosan alátámasztják.”

<sup>150</sup> Ranschburg, J. – Popper, P.: Személyiségünk titkai. Hogy nálam különb legyen...Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012. Ranschburg Jenő: Félelem, szorongás. 191.

<sup>151</sup> i. m. 192.

hogy konkrét tárgyak vagy események<sup>152</sup> váltják ki a félelmet. A valóságban pedig az történik, hogy előbb van a gyermek tárgyatlan szorongása, és ez kapcsolódik azután kínálkozó konkrét eseményekhez, és válik tárgyilag megfogalmazható félelemmé.”<sup>153</sup> Fontos azonban, „hogyan ilyen esetekben nem azokkal a külső tárgyakkal kell foglalkozni, amelyekhez a gyermek félelmei kötődnek, hanem meg kell keresni és meg kell szüntetni azokat a környezeti, érzelmi okokat, amelyek a gyermek eredeti szorongásait felidéznek. Ehhez sokszor szakember segítsége szükséges.”<sup>154</sup>

Gádos Júlia gyermekpszichiáter a veszélyérzet irányából közelít a félelem és a szorongás fogalmához, és így ír: „A szorongást tágabb értelemben a következő módon határozzuk meg: érzelmi zavar, amely a veszély előérzetével<sup>155</sup> jár együtt. A veszély előérzetét meg kell különböztetni a félelemtől, mivel ez utóbbi az objektíve fennálló veszélyre való érzelmi reagálást jelent.”<sup>156</sup>

Ugyanezt állítják Jan Strelau lengyel és David H. Barlow amerikai pszichológusok, akik megállapították, hogy: „Minden olyan alkalommal, amikor jóllétünket valamilyen súlyos veszély fenyegeti, félelemnek nevezett alarmállapottal reagálunk. Gyakran érezzük feszültnek és idegesnek magunkat – várva valami kellemetlen dolognak a bekövetkezését – anélkül, hogy tisztában lennénk a feszültség pontos okával. A körvonalazatlan fenyegetés balsejtelmét általában szorongásnak hívják, és a félelemhez hasonló klinikai reakciókkal – szapora légzéssel, izomfeszültséggel, verejtékezéssel és így tovább – jár együtt (Strelau, 1992; Barlow, 1988).”<sup>157</sup>

---

<sup>152</sup> Ranschburg, J. – Popper, P.: Személyiségünk titkai. Hogy nálam különb legyen...Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012. Popper, P: A gyermekkori félelmek keletkezéséről. 202.: „A lényeg az, hogy nem az esemény váltja ki legtöbbször a félelmet, hanem csak lehetőséget nyújt a gyermek számára ahhoz, hogy tárgyatlan szorongásait konkrét félelmekké változtassa.”

<sup>153</sup> i. m. 203 - 204.

<sup>154</sup> Uo.

<sup>155</sup> Pally, R.: Az agy – lélek kapcsolat. Animula Könyvkiadó, Budapest, 2000. 63.: „A kutatókat leginkább az lepte meg, hogy a kondicionált félelmi válaszhoz nem szükséges a hallókéreg! A kísérlet hallókéreg-sértett patkányokban is sikerül, mert a szubkortikális (fentiekben az 1-es) útvonal ép marad, bár az állat nem képes tudatosan hallani a szignált. Ebből az következik, hogy olyan helyzetek is kiválthatnak érzelmet, melyeknek nem vagyunk tudatában.”

<sup>156</sup> Gádos Júlia: Szorongásos kórformák a gyermek- és serdülőkorban. in.: Vetró Á.(szerk): Gyermek és ifjúságpszichiátria. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2008. 141.

<sup>157</sup> Comer, R. J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005. 149.

Kiegészül a félelem és szorongás összefüggéseivel kapcsolatos véleménycsokor a 'Pszichológia pedagógusoknak' c. kötetben N. Kollár Katalin és Szabó Éva pszichológusok által összegyűjtöttekkel, ahol ezt találjuk: „A két érzelmi állapot ugyanakkor jelentős mértékben hasonlít egymáshoz (Carlson és Hatfield, 1992): A félelem és a szorongás egyaránt negatív érzelmi állapot. A félelem és a szorongás egyaránt a jövő felé mutat, jövőbeni veszély kapcsán áll elő. A félelemnek és a szorongásnak hasonló testi tünetei vannak, például szorítás a mellkason és/vagy a torokban, nehézség a levegővételben, az izmok elgyengülése, különösen a lábokban, szájszárazság, izzadás, hasi fájdalom.”<sup>158</sup>

Érdekes megfigyelés, hogy a félelem lehet „társas” érzelem, míg a szorongás inkább „magányos”. A kötet szerkesztői hivatkoznak Irving Sarnoff és Philipp Zimbardo 1961-ben megjelent kutatási eredményeire, amelyek tisztázták, hogy az erős félelelről beszámoló a félelmi helyzetben kértek segítséget, vagy szívesen vették, ha valaki van velük, míg az erős szorongást kiváltó helyzetben a kísérleti személyek nem kértek segítséget, és inkább egyedül várakoztak. Ez az eredmény összhangban van a félelem és a szorongás közötti különbségtételben leginkább elfogadható megoldással, amit Epstein (1972) javasolt, miszerint a félelem összekapcsolódik a veszély megszüntetésére vonatkozó tevékenységgel, nevezetesen a meneküléssel vagy harccal, valamint, ahogy ezt korábban láttuk, a segítségkéréssel. Ezzel szemben a szorongás akkor áll elő, amikor a menekülés vagy a harc, azaz a félelem megszüntetését célzó viselkedés akadályozott.”<sup>159</sup> Ezek a megfigyelések Ranschburg Jenő állításait erősítik meg a szorongást kiváltó és megerősítő döntésképtelenségről.

Ahogy a félelemnél, illetve a szorongásnál is már említettük, mind az érzet, mind az állapot egy „vésztűzés az én számára. A reális szorongás a külvilág fenyegetéseitől való félelem. A neurotikus szorongás esetében attól félünk, hogy az ösztönén impulzusai felszabadulnak az ellenőrzésünk alól és bajt okoznak. A morális szorongás félelem a felettes én erkölcsi szabályainak megsértésétől. Az én elhárító mechanizmusok segítségével küzd a szorongás ellen (és néha meg is akadályozza annak

---

<sup>158</sup> N. Kollár K. – Szabó É.: Pszichológia Pedagógusoknak. Osiris Kiadó, Budapest, 2004. 111.

<sup>159</sup> i. m. 112.

megjelenését).”<sup>160</sup> Vannak, sajnos nem is kevesen, akik olyan erős félelmet és szorongást élnek át folyamatosan, hogy képtelenné válnak a normális életvezetésre. Félelmüket, szorongásukat „minden apró, mások számára jelentéktelen, lényegtelen vagy észre sem vett inger kiválthatja. Ezek az emberek szorongászavarban szenvednek.”<sup>161</sup>

Ranschburg Jenő szerint „...a félének, szorongó személyiség minden feladathelyzetet intenzív veszélyhelyzetként él át, következésképpen cselekedetei nem az eredmény elérésére, hanem a kudarc elkerülésére irányulnak.”<sup>162</sup>

**Ha egyetlen mondatban kell a félelem és a szorongás közti különbséget megfogalmazni, akkor a félelemnek van tárgya, a szorongásnak pedig igazából nincsen.** A szorongást, csak ha már fóbiává erősödött, akkor tudjuk bizonyos dolgokhoz kötni. Comer amerikai klinikai pszichológus szerint bár „a félelem és a szorongás nem tartozik a legkellemesebbek közé, rendkívül adaptív funkciókkal bírnak: felkészítenek például bennünket veszély esetén a 'harcolj vagy pucolj' reakciókra.”<sup>163</sup> Ranschburg Jenő pszichológushasonlóan fogalmaz, amikor így ír: „Az élmény biológiai feladata az organizmus figyelmeztetése és felkészítése valamilyen közeledő veszélyre, és így nyugodtan mondhatjuk: a szorongás alapvetően fontos biológiai és lelki megnyilvánulás az egyén fennmaradása, ahogy mondani szokták, 'túlélése' szempontjából. Ugyanakkor bizonyos esetekben az organizmus védelmét szolgáló működés a visszájára fordul: olyan erőssé, illetve olyan irracionálisan kiterjedtté válik, hogy szinte teljesen lehetetlenné teszi az egyén sikeres alkalmazkodását környezetéhez.”<sup>164</sup> Összefoglalva, a félelem és a szorongás olyan, mint egy fegyver, ami arra lenne a leghasznosabb, hogy megvédjen minket a külső veszedelmektől, de sajnos a legtöbbször inkább az ember saját magát sérti meg (mélyen) vele.

---

<sup>160</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 246.

<sup>161</sup> Comer, R. J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005. 149 – 150.

<sup>162</sup> Ranschburg J., Dr.: Félelem, harag, agresszió. Pszichológia és pedagógia nevelőknek. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 10. kiadás, 2001. 11.

<sup>163</sup> Comer, R. J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005. 149.

<sup>164</sup> Ranschburg J., Dr.: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2002, 4. kiadás, 123.

## 2. A szorongás gyökere - oka és jelensége

Az előző fejezetben a félelem és szorongás hasonló és különböző voltán alapuló definíciókat és szorongáselméleteket mutattunk be, ebben a fejezetben pedig arra keressük a választ, hogy mi lehet a szorongás érzet – állapot gyökere, mi okozhatja, és hogyan zajlik maga a jelenség. Erre az utóbbira már találunk leírást a második fejezetben is.

Ranschburg Jenő pszichológus megfigyeléseire támaszkodva kijelenthetjük, hogy a szorongás kialakulásában a családi légkör, a külső környezeti megterhelés és az örökletesség játszhat szerepet.<sup>165</sup> Az örökletességgel kapcsolatban kutatások megállapították, hogy „egyfajta érzékenység, fogékonyság (hajlam) születik velünk, nem annyira egy-egy specifikus magatartás zavarra, mint inkább a szorongásra általában.”<sup>166</sup> Van – e bennünk félelem gén? A kutatók nem tudnak egyértelműen sem igennel, sem nemmel válaszolni a kérdésre. Kísérletekből úgy tűnik, hogy „a félelemnek van genetikai tényezője is. Ennek ellenére fontos hangsúlyozni: nem bizonyítható, hogy valamiféle félelemgénnel kellene számolni, emberben különösen nem, de hogy van valamiféle örökletes közvetítése a félelemnek, ez biztosra vehető. Ennek ellenére semmi körülmények között sem szabad lebecsülni az érzelmek szociális, tanult oldalát.”<sup>167</sup>

Az előző fejezetben idéztük Popper Péter pszichológust, aki szerint a nem megfelelő szülői és gondozói magatartás a gyermekben kialakuló ős-szorongás

---

<sup>165</sup> Ranschburg J.,Dr: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2002. 4. kiadás, 151.

<sup>166</sup> Uo. illetve Vetró Ágnes ezt azzal egészíti ki, hogy „A családvizsgálatok azt mutatták, hogy egyes családokban a félelmi zavarok gyakoribbak, de csak bővebb genetikai kutatások (ikertanulmányok, adoptációs tanulmányok) tudnak arra választ adni, hogy van-e valamilyen örökletes komponens ebben. Pánikbetegség, fóbiák, kényszerek esetében azt találták, hogy kialakulásukat genetikai faktorok valószínűleg befolyásolják. A generalizált szorongás betegség és a poszttraumás stresszbetegség viszont úgy tűnik kevés örökletes komponenset tartalmaz.” In: Vetró Á.(szerk): Gyermek és ifjúságpszichiátria. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2008. 48.

<sup>167</sup> Ranschburg, J. – Popper, P.: Személyiségünk titkai. Hogy nálam különb legyen...Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012. Ranschburg Jenő: A gondolkodás fejlődése. 186.

alapoka<sup>168</sup>, Schwarzwaller német teológus szerint pedig „a szorongás az élet elválaszthatatlan része és a szorongásra való képesség hozzátartozik az emberlét képességeihez.”<sup>169</sup> Ezért tehát, „amikor a szorongásos zavarok megértésére törekszünk, a tüneteket nem idegen élményeknek, hanem az alapvető (elsődleges) pszichológiai funkciók megnyilvánulásainak kell tekintenünk.”<sup>170</sup>

Van kutató, aki egyenesen a létet nevezi meg a szorongás forrásának: „Vajon nem az életünk kezdetén és végén való szorongásunk ismeretlensége, bizonytalansága okozza szorongásaink nehezen leírható sokféleségét? Vagy szorongásainknak még mélyebb eredete van? Maga a lét okozza a szorongást? Teremtettségünkben kell keresnünk szorongásunk okát?”<sup>171</sup> Pally Regina amerikai pszichiáter szerint: „Az emberi szorongás az a magas ár, amit azért a képességért kell fizetnünk, hogy előre látjuk a veszélyt és belegondolhatunk az – akár valós, akár megalapozatlan balsikerbe, nem várt kimenetelbe.”<sup>172</sup> Teológusként pedig egyetértünk Csoma Judittal, aki Otto Haendler német teológust idézve fogalmazza meg, hogy „a teológiának azért van kulcsszerepe a szorongás értelmezésében, mert – mint mondja (O. Haendler - kiegészítés SE) – a valóságot, mint valóságot csak Isten előtt lehet végérvényesen és teljességében megérteni és megélni.”<sup>173</sup> Itt jegyezzük meg, hogy Csoma Judit doktori értekezése, mely „*A szorongás jelenségének teológiai és pasztorál pszichológiai szemlélete a 20. században*” címet viseli, nagyon sok olyan fontos meglátást tartalmaz,

---

<sup>168</sup> i. m. 203.: „Szorongáskeltő lehet még a gyerek számára a nagyon labilis, határozatlan, túlendékény, tétova felnőtt környezet, amely nem ad elég határozott védettségi érzést a gyermek számára. A lényeg mindig ugyanaz, az érzelmi elbizonytalanodás, a gyermek helyzetének labilitása. A gyermek, aki biztonságát a környezettől várja, a bizonytalan helyzeteket rendkívül rosszul tűri, és veszélyeztetettnak érzi magát bennük. A szorongásnak tehát általában ez az alapoka.”

<sup>169</sup> Csoma Judit Margit: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%E9s%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 163. Csoma Judit idézi Schwarzwaller. K.: Die Angst- Gegebenheit und Aufgabe. 25.

<sup>170</sup> Beck, A.T. – Emery, G.: A szorongásos zavarok és fóbiák kognitív szemlélete. Animula Kiadó, Budapest, 1999. 17.

<sup>171</sup> Csoma Judit Margit: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%E9s%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 4.

<sup>172</sup> Pally, R.: Az agy – lélek kapcsolat. Animula Könyvkiadó, Budapest, 2000. 66.

<sup>173</sup> Csoma Judit Margit: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%E9s%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 144.

ami a szorongásoldással kapcsolatos munkánkban alapvető, ezért kutatásunkban gyakran támaszkodunk az általa megfogalmazott megállapításokra.

Más szempontból láttatja a szorongás folyamatát Matthew Erdelyi magyar származású amerikai pszichológus, aki 1985-ben ismertette elméletét, melyet röviden „az elfojtás és tagadás információfeldolgozás szempontú” megközelítésnek nevezhetünk. Erdelyi (1985) úgy érvel, hogy az elfojtás és a tagadás leírható olyan információfeldolgozási döntéssorozatként, amely jórészt még a figyelem előtti időszakban játszódik le. Érvelését azzal kezdi, hogy a beérkező (vagy az elfojtott emlékezetből részben aktivált) információ figyelem előtti elemzésen megy keresztül. Ez a feldolgozás egyebek mellett arról ad becslést, hogy milyen mértékű szorongás lépne fel, ha az információ a tudatba kerülne. Ezt a becslést döntés követi: ha a becsült szorongás mértéke meghaladja az 'elviselhetőség' szintjét, akkor leáll a feldolgozás, és az információ nem jut tovább ezen a szinten (vagy az emlékezet hozzáférhetetlen zugába kerül). Ha a becslés ennél kisebb szorongásra utal, akkor az anyag olyan emlékezeti területre kerül, amely a tudatelőttel szintnek feleltethető meg. Ezen a ponton újabb döntés születik arról, hogy a lehetséges szorongás túllépi-e a 'súlyos kellemetlenség' szintjét. Ha igen, akkor leáll a feldolgozási folyamat, és az információ a tudatelőttelben marad. Ha a szorongás becsült mértéke ennél alacsonyabb, akkor az információ eléri a tudatot. Ekkor még mindig dönthetünk arról, hogy nyilvánosságra hozzuk-e ezt az információt vagy inkább kiszorítjuk a tudatból.

Ez a modell az elfojtás, a válaszelnnyomás és az önbecsapás folyamatát egységes keretben kezeli, amely az információfeldolgozás különböző szintjein bekövetkező döntéssorozatként írható le.”<sup>174</sup> Németh Dávid református teológus meglátása megerősíti M. Erdélyi pszichológus szempontrendszerét, amikor a lelkigondozásról írt munkájában megfogalmazza, hogy az embernek nem elég tudnia, mi a teendője (azaz mi az információ tartalma), hanem azt is világosan szeretné látni, mi az értelme annak, amit tesz (mi az információ értelme). Ha olyan esemény történik, aminek a személy csak kiszolgáltatott elszenvedője, az igény a megértésre még erősebben mutatkozik. Így fogalmaz: „Ha csalódás, kudarc, veszteség ér valakit, vagy megaláztatást, szenvedést

---

<sup>174</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 335.; 504. – 505.

kell elviselnie, akkor olyan lelki feszültség keletkezik benne, ami csak értelmezés, értelemtalálás útján oldható fel.”<sup>175</sup>

### 3. A félelem és szorongás pszicho-fizikai hatásai

A megelőző fejezetekben olvastunk arról, hogy a félelemnek és a szorongásnak serkentő és életvédő hatásai és funkciói is vannak, de valójában mindkettőt inkább lebénító és beszűkítő erejéről ismerjük. Sokat tudunk elméleti szinten a jelenségek mibenlétéről a gyermekekre vonatkoztatva is, mégsem vesszük elég komolyan a gyermekek szorongással teli magatartását. Egy felmérés mutatott rá erre a tényre, amikor világossá tette, hogy a „szorongásos tüneteket és zavarokat ma a gyermek- és serdülő korcsoportra jellemző leggyakoribb pszichiátriai problémák között tartjuk számon.”<sup>176</sup> Ez messze ható következményekkel jár a társadalom teljes teherbírási képességét illetően, mert erőtlenség és tehetetlenségérzés uralkodhat el teljes korcsoportokon, közösségeken. A szorongás sajnos konzerválódhat és önmagát gerjesztő örvénnyé válhat, ha nem figyelünk oda rá, mert a szorongók „a teljes kontrollvesztés tudatosan átélt állapotát szenvedik el”, aminek az emléke „beleég az érzelmi intelligencia központja, vagyis az amygdala emlékezetébe.”<sup>177</sup> Joachim Bauer neurobiológus, pszichoterapeuta szerint ez komoly gond, mert a gyakorlatban azt jelenti, hogy „az amygdala a traumás élmény után fenntartja a fokozott érzékenységet. Feljebb kerül az 'alapérték': ettől kezdve az amygdala, mely mind a psziché, mind pedig az érzelmi emlékezet tárolója, érzékenyebben reagál, mint korábban. Előfordul, hogy már akkor is akcióba lép, ha látszólag semmi veszélyes nincsen a külső

---

<sup>175</sup> Németh D.: Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkigondozásban. Kálvin János Kiadó, Budapest, 1993. 158.

<sup>176</sup> Gáboros Júlia: Szorongásos kórfelmák a gyermek- és serdülőkorban. in.: Vetró Á.(szerk): Gyermek és ifjúságpszichiátria. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2008. 140.

<sup>177</sup> Bauer, J.: A testünk nem felejt. Kapcsolataink és életmódunk hatásai génjeink és idegrendszerünk működésére. Ursus Libris, 2011. 178.

helyzetben.”<sup>178</sup> Bauer emlékeztet: „William Hutchinson felfedezése arra derített fényt, hogy a limbikus rendszerben vannak érzésekre beállított tükroneuronok is, amelyek lehetővé teszik, hogy az érzelmi beleélés és együttérzés tapasztalatait is eltároljuk az idegsejthálózatokban – ez az előfeltétele annak, hogy az ember empátiát tudjon érezni.”<sup>179</sup> (William Hutchinson kanadai agysebész, kutató)

Az előbbiekből kiderül, hogy minden ember ugyanolyan biológiai és társadalmi hatásoknak kitéve érezhet félelmet és szorongást. Mégis, meg kell erősítenünk, hogy nincs két egyforma félelem vagy két egyforma szorongás: „Minden ember számára megvan a szorongásnak a személyes, egyedi formája, amely őhozá, a lényéhez tartozik, mint ahogy a szeretetnek is megvan a rá jellemző formája, és valamikor a saját halálát kell halnia. Tehát csak egy bizonyos ember által megélt és tükrözött szorongás van, és ezért annak – a szorongásélmény minden közös vonása mellett – mindig van egy személyes jellegzetessége. Ez a tény egyik indoka állításunknak (hipotézisünknek), hogy az egyetemes üzenettel bíró bibliai történetek egyénre szabott, gyógyító, szorongást oldó erővel bírnak, egy közösen egyéni gondra sajátosan egyetemes segítséget hozhatnak. A mi személyes szorongásunk összefügg az egyéni életkörülményeinkkel, adottságainkkal és környezetünkkel; „van fejlődéstörténete, ami gyakorlatilag a születésünkkel kezdődik.”<sup>180</sup>

Ha szorongásunk rendelkezik fejlődéstörténettel, akkor az analógiás gondolkodás<sup>181</sup> logikája szerint történettel befolyásolhatjuk a fejlődéstörténetet,

---

<sup>178</sup> i. m. 178. – 179.

<sup>179</sup> i. m. 217. Érdekes azonban megfigyelni, hogy empátiát ember csak ember iránt érez a tükroneuronjai által: „majmok és emberek esetében a kísérletek egyaránt azt bizonyítják, hogy a premotoros agykéreg tükroneuronjai csak akkor lépnek működésbe, ha a cselekvő élőlény, tehát egy élő ember cselekvését figyeljük meg (esetenként a 'cselekvő élőlény' lehet egy közeli faj tagja is). Sem egy fogó, sem egy virtuális kéz nem tudta kiváltani a megfigyelő tükroneuron-rendszerének aktiválódását.(...) Ezzel szemben az élő emberek cselekedeteinek filmen vagy tévében történő bemutatása eléri a tükroneuronok rendszerét, és rezonanciára bírja őket. In: Bauer, J.: Miért érzem azt, amit te? Ösztönös kommunikáció és a tükroneuronok titka. Ursus Libris, 2010. 34.

<sup>180</sup> Riemann, Fr.: A szorongás alapformái. Háttér Kiadó, Budapest, 2002. 2. Kiadás, 9.

<sup>181</sup> 1. <http://fejlesztok.hu/hasznos-olvasmanyok/39-fejlesztok/68-jatekban-a-tudas.html?start=2> megnyitva 2012-01-02 án: „Az analógiás gondolkodás alapja, az a szint, ahonnan építkezni lehet, amelyből a "magasabb szintű gondolkodási funkciók" (pld. a fogalmi gondolkodás, a kauzális gondolkodás, az inverz gondolkodás) kiindulhatnak. A szabálykövetés, s az önálló szabályfelismerés, szabályalkotás képességének fejlesztése, s a taníthatóság feltétele. Megléte az iskolaérettség egyik alapkritériuma. Nélküle nincs gyakoroltatás, nincs bevésoedés. Az olvasás, a matematika tanítása elképzelhetetlen nélküle. Az iskolára készülö óvodások számára is ajánlott játékos fejlesztése.”

oldhatjuk és jobbíthatjuk, ami menet közben elakadt vagy elromlott. Az oldásban és jobbításban felhasznált történetek lehetnek aktuálisak, rólunk vagy most élő személyekről szólóak, imaginatívak vagy valóságok, de lehetnek régi történetek is, amelyek az ember kognitív készségei okán ugyanolyan hatásosak lehetnek, mint a jelenkoriak. Németh Dávid református teológus említi, Albert Bandura kanadai származású amerikai pszichológus kutatásaira hivatkozva, hogy a „modell-tanulás szempontjából a reális modellekhez hasonló jelentőségűek a képi és a szimbolikus megjelenítésű modellek.(...) A múlt példaképei, a róluk szóló történetek és elbeszélések által épp úgy modellértékűek lehetnek, mint a ma élők.”<sup>182</sup> Ebből a szempontból kiváló segédeszközök lehetnek az értelemtalálásban és szorongásoldásban a bibliai történetek, amelyek sajátos erőterükkel és számos élethelyzet megoldását bemutató tartalmukkal sietnek a szorongó gyermekek (és felnőttek) segítségére. Meg kell jegyeznünk, hogy ezek a történetek az egyház története folyamán sokszor voltak szorongatott helyzetbe jutott emberek erőforrásai és minden bizonnyal könnyítették, oldották a szorongást, a mi kutatásunk azonban speciálisan a gyermekkori szorongás oldására irányul.

Az megelőző oldalakon ismertetett kutatások, megfigyelések és elemzések eredményei azt támasztják alá, hogy a félelem és a szorongás gyökere és oka szerteágazó, a hatása gondolati és cselekvési szinten nagy részben bénító és akadályozó, s hogy az értelemtalálás eszközével, tettekké érlelt – elbeszél – példákkal lehetséges a szorongást oldani. Kutatásunk arra keresi továbbá a választ, hogy milyen külső és belső feltételek mellett történhet meg a szorongásoldás gyermekkorban, ha a bibliai történeteket hívjuk a munkánkhoz segítségül. Elsőnek azt vizsgáljuk meg, milyen szorongásformákat ismer a tudomány, amely az egyén személyiségére befolyással bír.

---

2.<http://www.nevtan.ujbuda.hu/tudasbazis/szomagyarazat> megnyitva 2012-01-02 án: „analitikus-szintetikus gondolkodás = az a folyamat, ahogyan a gyermek egy formát, képet, szót, szöveget részekre, elemekre bont, majd ezeket újra egésszé formálja. Az analitikus-szintetikus gondolkodás fontos része a tanulási folyamatnak, gyengesége tanulási nehézségek háttéréül szolgálhat. analógiás gondolkodás = az óvodások és kisiskolások „vezető” gondolkodási formája. A dolgokat összefüggéseiben látatja, elősegíti az előzetes ismeretek és az újak közötti kapcsolatok kiépítését. Segíti a megértést, a fogalomelsajátítást és a problémamegoldást. (Nagy Lászlóné, 2006). Az analógiás gondolkodás az a szint, ahonnan a magasabb szintű gondolkodási funkciók felé lehet építkezni, amire pl. a fogalmi és az ok-okozati gondolkodás is épül. Az analógiás gondolkodás a szabálykövetés, az önálló szabályfelismerés, a szabályalkotás képességének a kiinduló pontja.”

<sup>182</sup> Németh D.: Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 84.: „Bandura szerint a modellviselkedés az emlékezetben vagy képi, vagy pedig nyelvi-szimbolikus sémákban van jelen.”

Fritz Riemann német pszichológus pszichoanalitikus elemezte és rendszerezte a különböző szorongásformákat, amelyek jellemzően egy egy személyiség – karakterhez kapcsolódnak, merthogy: ők alakítják ki azokat.

#### **4. Személyiségkarakterek és szorongásformák – nincs fejlődés szorongás nélkül**

Riemann az, eredetileg a *félelem*, magyar fordításban a *szorongás* alapformáiról írott kötetében egyenesen azt állítja, hogy „Ha a szorongást egyszer ‚szorongás nélkül’ vesszük szemügyre, az lesz a benyomásunk, hogy az kettős aspektussal bír: egyik oldalról aktivizálhat, másik oldalról megbéníthat. A szorongás mindig jelzés, amely veszélyekre figyelmeztet, egyszersmind van egyfajta felszólító karaktere, és pedig a leküzdésére biztató ösztönzés. Méltán híres rendszerező kötetéből vesszük át azt a szorongás-megközelítési táblázatot<sup>183</sup>, melyből kiderül, hogy a négy alapszorongás négyféle személyiség-karaktert alakít ki, de ezek a karakterek csak szélsőséges esetben tekinthetők beteges szorongónak, egyébként tulajdonképpen az mindennapi élethez szükséges ‚adaptív viselkedés’<sup>184</sup>-ről van szó.

---

<sup>183</sup> Csoma. J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%E9s%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1> , 114.

<sup>184</sup> Kerekes, Zs.: A szorongás, mint adaptív viselkedés. A szorongásérzékenység mérésének tapasztalatai különböző csoportoknál. Doktori (PhD) értekezés. Pécsi Tudományegyetem. Pszichológia Doktori Iskola, 2012. [http://pszichologia.pte.hu/sites/pszichologia.pte.hu/files/files/dok/dissert/d-2012-kerekes\\_zsuzsanna.pdf](http://pszichologia.pte.hu/sites/pszichologia.pte.hu/files/files/dok/dissert/d-2012-kerekes_zsuzsanna.pdf), (megnyitva 2014 augusztus 20-án.) 8.

**I. táblázat: A Riemann-féle négy alapszorongás nyolc szempontja**

<b>Alapszorongás</b>	<b>Skizoid</b>	<b>Depresszív</b>	<b>Kényszeres</b>	<b>Hisztérikus</b>
	Szorongok attól, hogy valakibe, vagy valamibe elveszek.	Szorongok attól, hogy valakit vagy valamit elveszítek.	Szorongok attól, hogy valaki vagy valami megváltozik.	Szorongok attól, hogy semmi sem változik
<b>Mitől:</b>	Az önátadástól, az én-veszéstől, kapcsolatoktól, közelségtől.	Önállóságtól, a partner elvesztésétől, az önérvényesítéstől.	A változástól, a cserélődéstől, a rizikótól, a mulandóságtól, a büntetéstől.	A hasonlóságtól, a kötelezettségektől, a meghatározottságtól, a végérvényestől, a szükségszerűségtől, a rideg, a józan valóságtól.
<b>Igény</b>	Elhatárolódásra, önállóság megtartására. „Én önmagam vagyok.”	Védettségre, szeretetre, biztonságra, „ragaszkodás”, „Mi egyek vagyunk.”	Biztonságra, tartósságra, perfekcióra, tökéletességre. „Semmi kísérletezés.”	Változatosságra, változásra ráirányuló figyelemre. „Gyakrabban történjen valami új.”
<b>Adottság</b>	Önállóság, függetlenség, szuverenitás, autonóm viselkedés.	Szeretetteljesség, odaadás, áldozathozatal és segítőkészség, beleérző képesség.	Kötelességérzet, megbízhatóság, kitartás, céltudatosság.	Vállalkozó kedv, kapcsolattartás és ápolás, spontaneitás, játékoság.
<b>A konfliktus oka</b>	Távolságtartás a közelséggel szemben. Bizalmatlanság a bizalommal szemben.	Kényeztetés iránti vágy a kéréskor fellépő szorongással szemben.	Rend és biztonság az élet elevenségével szemben.	Szabadság a kötöttséggel szemben. Félelem a rögzítettségtől a támasz iránti vágygal szemben.

<b>Fejlődési feladat</b>	Vonzalom, szimpátiaérzés, önfeláldozás, önfeledtség megkockáztatása.	Az önállóság és a függetlenség megkockáztatása.	Új és nagyvonalú dolgok megkockáztatása.	A konzekvencia és a reális látás megkockáztatása.
<b>Lehetséges külső támogatás</b>	Független, bizalomteljes kapcsolatot építeni.  „Az alapszorongás elfogadása.”	Az önállóságot előmozdítani, érdeklődni a kívánságok iránt. Megtagadni a szoros kapcsolat kialakítását. „Az alapszorongás elfogadása.”	Spontán és eleven élményekben részesíteni.  „Az alapszorongás elfogadása.”	Támaszt nyújtani és a kitartást elvárni. Megbízható és rendszeres kapcsolattartás. Az alapszorongás elfogadása.”
<b>Döntő koragyermekkorai fázis</b>	Az élet első hetei. „Koraszülött vagyok.”  (Intencionális, preorális fázis.)	Az első életév közepétől a végéig.  „Az vagyok, amit kapok.”  (Orális fázis.)	2-4. év között. „Az vagyok, amit akarok.”  (Anális fázis.)	4-6. év között. „Az vagyok, amit elképzelek magamról.”  (Genitális fázis.)
<b>Az élet szorongató követelményei</b>	Hagyatkozz bizalommal az embertársakra, másokra, a nem énre, az idegenre, a világra!	Légy öszecserélhetetlen egyedi személyiség.  Légy önmagad, egy, egyszeri individuum!	Az élet változás, legyen bizalmod feladni a tradíciókat, és elengedni, amit elértél!	Az élet maradandó, folyamatosan meglévő! Hagyatkozz az állandóságra, a biztos jövőre, és számolj azzal, ami megmarad!

A szorongás elfogadása és lebírása bizonyos fejlődési lépést jelent: „valamicskét érettebbé tesz bennünket.”<sup>185</sup> Tehát nem csak a stressz az élet ösztönzője, hanem akár a szorongás is lehet az.

Ha valamilyen új élethelyzetet vagy megoldandó problémát hoz elénk a személyes fejlődésünk és éppen ezért nincs rá kész tervünk, hogyan alkalmazkodjunk, vagy hogyan oldjuk meg azt, természetes érzés lesz, hogy szorongani kezdünk és összegyűjtjük az addigi tapasztalatokat, hogy azokra támaszkodva találjunk új, adekvát megoldást és oldjuk a késztetéssel járó szorongásunkat. Motivál és inspirál a szorongás, hogy minél gyorsabban és hatékonyabban találjunk megoldásokat – ez pedig direkt módon segíti személyiségünk fejlődését és érését. Mivel fejlődésünk szakaszai más és más típusú kihívások és próbák, krízisek elé állítanak, akkor tekinthetjük magunkat kiteljesedett személyiségnek, ha éppen a stressz és a szorongás által is indítatva és megihletve, kreatívan és összeszedetten nézünk szembe a megoldandó kérdésekkel és lehetőség szerint meg is oldjuk őket. A stresszt és a szorongást tehát lehetőleg nem elkerülni vagy elfojtani kell, hanem egészséges lendülettel és tetterővel felhasználni és beépíteni a személyiség és jellemfejlődési munkánkba. Kutatásunk egyik célja, hogy a gyermekkori fejlődési szakaszokban természetes módon, illetve környezet által kívülről is indukáltan jelentkező szorongást hogyan lehet kreatívan, bibliai történet meghallgatásával oldani úgy, hogy az lehetőség szerint személyiség és jellemfejlődéssel járjon.

Bár az imént ismertetett álláspontok alapján mindenki átél többretegű fejlődési krízist, mindenki átél stresszt, akár szorongást is, mégis mindenki másképp éli meg és más tapasztalatokat nyer belőle.

Ez olyannyira így van, hogy az egyén személyes jellemzői között tarthatjuk számon, hogyan birkózik meg például a szorongással. Az elmúlt évszázad kutatásai nyomán mostanra a következő álláspont alakult ki: „Vegetatív ideg- és endokrin rendszerünk reánk jellemző módon működik, így mindenki másképp éli át félelmeit és szorongásait. (...) Mindannyiunknak egyéni az általános szorongásszintünk is, vannak emberek, akik mindig végtelenül nyugodtnak tűnnek, míg másoknál akkor is érződik a

---

<sup>185</sup> Riemann, Fr.: A szorongás alapformái. Háttér Kiadó, Budapest, 2002. 2. Kiadás, 10.

feszültség jelenléte, ha aggodalomra semmi ok. Az egyének általános szorongásszintjét szorongásvonásnak, azaz vonásszorongásnak is nevezik, mert úgy tűnik, hogy ez egész életünkön végighúzódó, az élénk kerülő helyzetekben megnyilvánuló, jellemző tulajdonságunk (Rafferty, Smith és Ptacek, 1997; Spielberg, 1985, 1972, 1966).<sup>186</sup>

Dolgozatunkban a fent ismertetett álláspontot vesszük alapul, amikor minden kisiskolás gyermeket, akit bevontunk a kutatásba, egyénileg mérünk fel, hogy ugyanazzal a szorongásra okot adó helyzettel milyen mértékben szembesül. Arra is számítunk, hogy ugyanaz az elbeszélte bibliai történet különböző mértékben csökkentheti az előzőleg felmért szorongás erősségét. A munka, bár csoportban történik, mégis egyéni elemzésben részesül, hogy mindenkit saját magához viszonyítva mérhessünk, csökkent-e a szorongása a meghallgatott bibliai elbeszélés hatására.

## **5. A kisgyermek fejlődési aspektusainak és a hozzájuk tartozó szakaszok általános ismertetése**

Az ember természetes kíváncsiságának tudható be, hogy egyre jobban és egyre alaposabban akarta megismerni a saját és az utódai fejlődésének a részleteit, ezért különböző tudományok területén hosszan tartó megfigyeléseket végzett, hogy leírhasa azokat. Az elmúlt század embert megfigyelő tudományainak, köztük a pszichológiának, az volt az egyik legfontosabb felismerése, hogy az ember gyermekkorától kezdve nem lineárisan, hanem szakaszokban fejlődik, és minden szakasz önmagában egy készség kifejlődésének az ideje, amelynek végén „vizsga van”.<sup>187</sup> A felismert fejlődési szakaszokhoz gyermekkorban kapcsolódó „vizsgák” azért nagyon fontosak fő témánk

---

<sup>186</sup> Comer, R. J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005. 152.

<sup>187</sup> Németh D.: Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 113.: „...a gyermekek fejlődésében bizonyos szakaszok különülnek el, a fejlődés lépcsőzetesen halad. Az átmenetek ugyan nem ugrásszerűek, de viszonylag rövid időt vesz igénybe az átlépés az egyik fejlődési fokról a következőre, majd utána stagnálási időszak következik, s közben újabb fejlődési komponensek gyülemlenek fel, melyek előkészítik a fejlődés következő lépését.”

szempontjából, mert minden vizsgálóhoz természetesen kapcsolódik a „vizsgadruk” Ezekben a helyzetekben biztosan megjelenik a félelem, ami akár szorongássá is változhat, növekedhet. A szorongás egyik oka és forrása tehát, amit a bibliai történetek hallgattatásával oldani szeretnénk, a fejlődési „vizsgák” kevésbé sikeres megoldása.

A növekedési szakaszokat a kutatók eleinte más és más elnevezéssel illették, attól függően, hogy mit tartottak abban a szakaszban a legfontosabb dolognak. A következő táblázatot több, fejlődési stádiumokat együtt látó táblázatból szerkesztettük egybe<sup>188</sup>, hogy minél több oldalát és aspektusát írassuk le az egyén fejlődésének.<sup>189</sup> Táblázatunkhoz felhasználtuk Friedrich W. Kron „Pedagógia” c. könyvéből az Erikson-féle epigenetikus diagram táblázatát<sup>190</sup>, az ugyancsak Eriksontól származó nyolc fejlődési stádium megnevezését, illetve idői szakaszolását<sup>191</sup>, valamint „A fejlődés területei és szakaszai” összesített táblázatot.<sup>192</sup> Erik Erikson német származású amerikai fejlődépszichológus, az ő nevéhez kötődik az ember fejlődésének krízisek általi szakaszolása. Az Erikson-féle táblázatokat kiegészítettük az N. Kollár Katalin és Szabó Éva által szerkesztett „Pszichológia pedagógusoknak” c. kötetből „A személyiség alakulásának folyamatai: szocializáció, énefejlődés, identitás” táblázattal mely figyelembe veszi Jean Piaget svájci pszichológus és Sigmund Freud osztrák neurológus-pszichiáter megközelítéseit és szakaszolásait. A felhasznált táblázatokat összehangoltuk, hogy a többféle szempont és megközelítés alapján leírt folyamatokat egyidejűleg lehessen értelmezni. A táblázat tartalmazza a fejlődéslélektan szerinti életkori szakaszolást, a szakaszhoz tartozó pszichoszociális, pszichoszexuális és kognitív kríziseket, illetve fejlettségi szinteket.

Ez a multiperspektivizmus azért szükséges, hogy a kisgyermek fejlődésének aspektusainál világosan láthassuk, mikorra tehető-kvárható az a krízisekkel kísért szintlépések, ahol szinte biztosan jelentkezik a félelem és szorongás, mint kísérő jelenség. Ha ismerjük a gyermek fejlődési ívét és számítunk a maguk természetes módján krízisekre, a szorongás oldására is hatékonyabb lépéseket tehetünk, mert nem

---

<sup>188</sup> Kron, F. W.: Pedagógia. Osiris Kiadó, Budapest, 2003. 194.

<sup>189</sup> N. Kollár Katalin – Szabó Éva: Pszichológia pedagógusoknak. Osiris Kiadó, Budapest, 2004. 34.

<sup>190</sup> Kron, F. W.: Pedagógia. Osiris Kiadó, Budapest, 2003. 193.

<sup>191</sup> i. m. 194.

<sup>192</sup> Uo.

adódnak össze a váratlan és előre nem látható krízisek megjelenésekor a bénító és akadályozó hatások. Németh Dávid református teológussal összhangban fogalmazzuk meg, hogy a krízis „a megnövekedett képességek és a fokozott sérülékenység állapota. Az lenne a kívánatos és az egészséges, ha minden krízis az én megerősödését szolgálná, vagyis az én előre haladva és nem csak visszacsúszva tudná megőrizni egységét és kontinuitását.”<sup>193</sup>

**2. táblázat: Az egyén fejlődési szakaszairól és a hozzájuk tartozó krízisekről**

<b>Elnevezés és életkor</b>	<b>Piaget</b>	<b>Freud</b>	<b>Erikson – krízisek</b>	<b>Viszonyítási személyek</b>	<b>A szociális rend alapjai</b>	<b>Pszichoszociális modalitások</b>
<b>Csecsemő-kor, 0-1 év:</b>	Szenzomotoros intelligencia	Orális szenzoros szakasz	Alapvető bizalom vs. bizalmatlanság	Anya	Kozmikus rend	Elfogadok, kapok
<b>Kisgyerek -kor, 1-2 év</b>	Műveletek előtti kor	Anális-uretális, muszkuláris szakasz	Autonómia vs. szégyen és kétség	Szülők	„törvény és rend”	Megtartom, Elengedem
<b>Kisgyerek -kor, 2-3 év</b>	Műveletek előtti kor	Anális-uretális, muszkuláris szakasz	Autonómia vs. szégyen és kétség	Szülők	„törvény és rend”	Megtartom, elengedem
<b>Óvodás kor, 3-6 év</b>	Műveletek előtti kor	Fallikus szakasz (infantilis genitális, lokomotorikus)	Kezdeményezés vs. büntudat	Családtagok	Ideálok	Teszem, „úgy teszek, mintha” (játék)

<sup>193</sup> Németh D.: Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkigondozásban. Kálvin János Kiadó, Budapest, 1993. 169.

<b>Kisiskolás kor, 6-12 év</b>	Konkrét műveletek kora	Latencia (lappangás) kora	Teljesítmény vs. kisebbrendűség (munkaorientáció vs. kisebbségi érzés	Lakókörzet, iskola	Technológiai elemek	Valami „helyeset” tenni, másokkal együtt csinálni
<b>Serdülőkor, 12-19 év</b>	Formális műveletek kora	Genitális szakasz – másutt pubertás	Identitás vs. szerepzavar	„mi”(„saját” csoport), „ők”, vezérek példaképek	Ideológiai perspektívák	Ki vagyok (ki nem vagyok), az én közösségben
<b>Fiatalfelnőttkor, 19-35 év</b>	Formális műveletek kora	Genitalitás	Bensőségeség, szolidaritás vs. elszigetelődés (izoláció)	Barátok, szexuális partnerek, riválisok, munkatársak	Munka és rivalitásviszonyok	Másokban elveszítem és megtalálom önmagam
<b>Középső felnőttkor, 36-60 év</b>	Formális műveletek kora		Alkotóképesség vs. megrekedés	Közös munka, házasság	A nevelés, a tradíciók (aktuális) irányzatai	Alkotás, Gondoskodás
<b>Késő felnőttkor, 60 felett</b>	Formális műveletek kora		Énteljeség vs. Kétségbeesés	„az emberiség”, „a hozzám hasonló emberek”	Bölcsesség	Vállalom magamat, akivé lettem; tudom, hogy egyszer majd nem leszek

Werner Gruehn balti német lutheránus teológusnak és pszichológusnak (aki valláslélektan kutatóként a vallásos állapotot, a fiatalok hitét és a jámborság lelki természetét vizsgálta), köszönhetjük a pszichoszociális dimenzió változásának egy újabb leírását, ahol azt fogalmazza meg, hogy a személy vallásossága (megélt hite) hogyan alakul csecsemő korától kezdve. Gruehn megfigyelései közben nyolc vallásosság-szakaszt vagy fokot különböztetett meg, melyekhez életkor és abban az életkorban jellemző sajátosság tartozik. „A szakaszok jellemzése érdekes, de inkább alkalmi megfigyelésekre, nem pedig rendszeres kutatásokra épül.”<sup>194</sup> – fogalmaz Benkő Antal jezsuita szerzetes *A személyiség erkölcsi és vallási fejlődése* c. írásában, mely a *Lélekvilág* c. tanulmánykötet első írása. Innen idézzük a szakaszokat, amelyeket felfogása szerint fejlődése során minden gyermek átél.

„1. 0-tól 1 évig: a vallástalan csecsemőkor (Religionsloses Seuglingsalter) – amelyben a gyermek nem sejt még semmit sem Istenről, sem a vallásról.

2. 1-től 3 évig: Az Istentől mentes 'anyavallás' (Gottfreie Mutterreligion): a gyermek anyjával azonosulva, őt utánozva tanulja meg, mondja el az első imákat, anélkül, hogy pontosabb képe lenne Istenről.

3. 3-tól 4 évig: A pre-mágikus fok (Vormagische Stufe): A gyermek megalkotja kezdetleges gondolatait Istenről, imádkozik hozzá, főként segítséget vár tőle.

4. 5-től 7 évig: A mágikus fok (Magische Stufe): A tulajdonképpeni antropomorf 'gyermeki jámborság', amely Istent mintegy mindenható 'varázslónak' képzele el; szellemekkel, angyalokkal teli világkép.

5. 8-tól 14 évig: A jámborság hatalmi-törvényes formája (Autoritativegesetzliche Form der Frömmigkeit): A kisiskolás gyermek elsajátítja a vallásos élet látható formáit, és Istenben a jó megjutalmazóját, a rossz büntetőjét látja.

6. 15-től 18 évig: A forrongó-nyugtalan ifjúkor (Sturm-und Drangphase): Eltávolodás a vallásosságtól, kételkedés, illetve 'az igazi vallásosság keresése'.

---

<sup>194</sup> Benkő A. – Horváth Szabó K. – Orosz J. – Szitó I.: *Lélekvilág. Pszichológiai tanulmányok a vallásról, az erkölcsről és az én-ről*. Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Piliscsaba, 1998. 45.

7. 18 éves fiatal: Az újjáépítés szakasza (Wiederaufbauphase): Nyugodtabb és bensőségebb szakasz kezdődik a vallásos életben.

8. Az élet harmadik szakaszában pedig a lelki érettség (Reifephase) következik.”<sup>195</sup>

Érdekes megfigyelni, hogy más korszakolással, de Gruehn is nyolc fejlődési szakaszt különböztet meg a vallásosság fejlődésében, akárcsak Erikson a pszichoszociális fejlődésben. Willam W. Meissner amerikai jezsuita pszichoanalitikus megszerkeszt egy táblázatot, melyben összehangolja a fejlődési szakaszokhoz kötött pszichoszexuális és pszichoszociális jellemzőket a hozzájuk köthető pszichospirituális „válság”-gal, azaz krízissel. A következőben ezt a táblázatot mutatjuk be:

**3. táblázat: A Meissner – féle pszichoszociális és pszichospirituális szakaszok közötti összefüggés** <sup>196</sup>

1.Fejlődési Szakasz	2.Pszichoszexuális Szakasz	3.Pszichoszociális válság	4.Pszichospirituális Válság
csecsemőkor	orális-lélegzeti (inkorporációs módok)	bizalom/bizalmatlanság	hit, remény
kisgyermek-kor	anális (visszatartó-kiürítő módok)	autonómia/kétség, szégyen	töredelem, kontríció
játszó kor	fallikus kor	kezdemenyezés/bűnösség	bűnbánat, mértékletesség
Iskoláskor	látencia kora	iparkodás alacsonyabbrendűség	Erősség
Serdülőkor	pubertás (nemi érettség)	identitás/identitászavar	Alázatosság
fiatal felnőttkor	Genitalitás	intimitás/izoláció	felebaráti szeretet

<sup>195</sup> Benkő A. – Horváth Szabó K. – Orosz J. – Sztitó I.: Lélekvilág. Pszichológiai tanulmányok a vallásról, az erkölcsről és az én-ről. Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Piliscsaba, 1998. 45.

<sup>196</sup> i. m. 52.

A táblázatokban és felsorolásokban leírtak alapján nem tartjuk túlzónak Friedrich Schweitzer német gyakorlati teológus - valláspedagógus megállapítását, „hogya a vallásos fejlődés az ember egész élettörténetét átfogó vallási tapasztalatok, elképzelések, érzések stb. valamint az ezekkel összefüggő személyes kapcsolatok változását jelenti.”<sup>197</sup> Itt kell megjegyeznünk, hogy az egyén számára a személyiség bármely dimenziójában valamely krízisben vagy valamely lépcsőfokon való megrekedés első szinten feszültség forrássá, állandósulva pedig szorongásforrássá válhat. Nem kivétel ez alól a vallásos dimenzió sem.<sup>198</sup> Mindezeket figyelembe véve megállapíthatjuk, hogy nincs a személyiség fejlődésének egyetlen dimenziója sem, amely bármely életkorban ne tapasztalhatna meg stresszt vagy szorongást. Fel kell tehát készülni az előre jelzetten bekövetkező szorongás (és ha kell, a váratlan okból felmerülő szorongás) oldására. Munkánk ehhez a szorongásoldáshoz kutatja a bibliai történet elbeszélésével lehetséges segítséget.

Ha azonban az egyén fejlődését előre nem látott akadályok nem nehezítik, akkor természetes és erőteljes vágya van a haladásra, a változásra, a fejlődésre. Amikor az egyén egy- egy szakasz feladatait és kihívásait jól és kielégítően oldja meg, beáll egy nyugalomnak nevezhető állapot, ami az újabb krízisre való erőgyűjtés ideje, miközben az egyén az addig tanultakat sikeresen alkalmazza. A már elért fejlődési szint nyugalmi állapota és az újabb fejlődési szintre való eljutás vágya között feszültség keletkezik, ami az egyént egészséges mértékben motiválja arra, hogy kipróbálja magát és megszerezze az újabb készségeket, amik az élethez szükségesek.

Egy-egy szakasz feszültségének a csúcspontját krízisnek nevezi a tudomány. Ha a krízist az egyén jól oldja meg, fejlődésről beszélhetünk, ha pedig nem megfelelően, akkor megrekedésről. Az élethez és a fejlődéshez szükséges feszültséget **stressznek** nevezzük.

---

<sup>197</sup> Benkő A. – Horváth Szabó K. – Orosz J. – Szitó I.: Lélekvilág. Pszichológiai tanulmányok a vallásról, az erkölcsről és az én-ről. Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Piliscsaba, 1998. 49.

<sup>198</sup> i. m. 37.: „Ez a felfogás helyesen mutat rá arra, hogy a vallás az egész embert érinti, annak minden lényegbe vágó tevékenységére kiterjed, s ezeket egységbe foglalja.”

## 6. A stressz és a konfliktus, mint a fejlődés enzimei

A tudományos gondolkodásban a kifejezést Selye János honosította meg, amikor kutatásait összegezve így fogalmaz: „A stressz az élő szervezet nem specifikus (általánosan ható) válasza bármilyen igénybevételre, terhelő megterhelésre. Mindössze két alapvető reakciótípus létezik: aktív válasz (katatoxikus), azaz küzdelem, vagy pedig passzív válasz (szintoxikus), azaz menekülés vagy eltérés.”<sup>199</sup> A pszichológiában ezt a reakciótípust a kőkorszaki vagy primitív ember reakciótípusának nevezik, hiszen ez teljesen ösztönvezérelt és az állatokra is jellemző. A „üss vagy fuss”, „harcolj vagy menekülj”, illetve „harcolj vagy pucolj” kifejezések mind az angol „fight or flight” angol szókapcsolat fordításai és ezt a két alapvető reakciótípust fogalmazzák meg frappánsan. A kifejezés Walter Bradford Cannon amerikai pszichológus huszadik század eleji megfigyeléseinek a nagyon rövid összefoglalója, aki az emberi szervezet biológiai-fiziológiai és fizikai válaszreakcióit kutatta veszélyhelyzet (stressz vagy szorongató esemény) közben, és róla nevezték el Cannon-féle vészreakciónak.<sup>200</sup> Aaron T. Beck amerikai pszichiáter kibővíti ezt a megállapítást, és kijelenti, hogy a „túlélési stratégiák egy teljesebb formája a 'harc – menekülés – megdermedés – ájulás' reakció”, de ugyanúgy a „veszéllyel szembeni védekezés első vonalát képezik”, „elsődleges reakció”-ként azonosítjuk őket, mint a Cannon-féle vészreakciót.<sup>201</sup>

A stressz tehát egy természetes élettani válasz<sup>202</sup> a mindennapok kihívásaira. Az emberi élethez, ezen belül a gyermeki élethez tehát szervesen hozzátartozik a stressz,

---

<sup>199</sup> [http://goclenaus.freeblog.hu/archives/2009/04/16/Selye\\_Janos\\_Stressz\\_distressz\\_nelkul/](http://goclenaus.freeblog.hu/archives/2009/04/16/Selye_Janos_Stressz_distressz_nelkul/) megnyitva 2011 április 11-én.

<sup>200</sup> Kopp, M. – Prékópa, A.: Ember-környezeti játékelméleti modell. Magyar Tudomány. A Magyar Tudományos Akadémia folyóirata. Alapítva: 1840. <http://www.matud.iif.hu/2011/06/05.htm> megnyitva 2014 december 27.

<sup>201</sup> Beck, A. T.: - Emery, G.: A szorongásos zavarok és fóbiák kognitív szemlélete. Animula Kiadó, Külföldön, 1989. 13.

<sup>202</sup> „A szervezet tehát mindenfajta, a homeosztázist fenyegető megterhelésre sztereotip (azonosan ismétlődő) választ ad. Az inger különböző, de a reakció (válasz) azonos. A stressz ezért nem specifikus válasza az organizmusnak, mert bármilyen igénybevétel hatására jelentkezik - ez olyan sztereotip reakció, amely mindenféle adaptációs folyamattal együtt jár.”

ami azonban, ha megoldás és kioldás nélkül állandósul, akkor szorongássá erősödik.<sup>203</sup> Ebben a megközelítésben a stressz az élet hajtó ereje, tehát döntésre és cselekvésre biztat, serkent, sőt, még a rövid időre megjelenő szorongás is hasznos az egyén számára. Arató Mihály pszichiáter szerint a „normál” szorongás „a kiváltó okkal arányos, a helyzetnek megfelelő és optimális intenzitású – fontos része lelki életünknek. Fokozza erőfeszítéseinket, felelősségünkre figyelmeztet, megfontolásra int, fokozhatja teljesítményünket.”<sup>204</sup> Kulcskérdés lesz tehát a szorongás időtartama, hiszen – Kolozsváry Judit megfogalmazásában, ha a stressz és a szorongás állandósul, az már életvitelt akadályozó, bénító erővé válik.<sup>205</sup> A „Lélekvilág” c. kötet szerzői szerint a „konfliktusok szükségesek és kikerülhetetlenek az ember optimális fejlődéséhez. De a meg nem oldott konfliktus tartós feszültséghez, szorongáshoz vezet, a rosszul megoldott konfliktus pedig a konfliktus felerősödésének, kiterjedésének kockázatát hordozza.”<sup>206</sup>

Megállapíthatjuk tehát a kutatások fényében, hogy mind a stressz, mind a szorongás egyfajta, - a fejlődést és megküzdést segítő - hajtó erő, a személyiség kiteljesedése tehát nem történhet meg teljesen szorongásmentesen.

---

In:[http://goclenaus.freeblog.hu/archives/2009/04/16/Selye\\_Janos\\_Stressz\\_distressz\\_nelkul/](http://goclenaus.freeblog.hu/archives/2009/04/16/Selye_Janos_Stressz_distressz_nelkul/) megnyitva 2011 április 11-én

<sup>203</sup><http://www.stressz.eu/stressz.htm> , megnyitva 2011 április 11-én.

A	Stressz	ÉRZELMI	JELEI:
-Depressio			
-Szorongás			
-Pánik			
-Félelmek			
-Ingerlékenység			
-Önértékelési			zavarok
-Mentális			kimerültség
- Harag			

<sup>204</sup> Arató, M.: - Túry, F.: Mindennapi lelki szenvedéseink. Grafit Kiadó, Budapest, 1995. 25.

<sup>205</sup> Kolozsváry J.: A sajátos ember. Okker Kiadó, Budapest, 1999. 111.

<sup>206</sup> Benkő A. – Horváth Szabó K. – Orosz J. – Szitó I.: Lélekvilág. Pszichológiai tanulmányok a vallásról, az erkölcsről és az én-ről. Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Piliscsaba, 1998. 243.

## 7. A csecsemőkorra, óvodáskorra, iskoláskorra és a kora serdülőkorra jellemző krízisek

A Meissner-féle táblázatból kiolvasható, hogy az általunk vizsgált életkori szakaszokban a gyermek a következő krízisekkel szembesül:

- A bizalom és a bizalmatlanság lehetősége közötti feszültségből fakadó krízissel.
- Autonómia és a szégyen, a kétségek közötti feszültségből fakadó krízissel.
- A kezdeményezés és a büntudat lehetősége közötti feszültséggel jelentkező krízissel.
- Az identitás kialakulása, illetve az elutasítás és az abból fakadó identitászavar feszültségéből következő krízissel.

E szakaszokban a gyermek életére meghatározó befolyással bíró személyek: az édesanya, később a szülőpár, majd a családtagok, a lakókörnyezet és az iskola.

Az első szakasz tehát a fogantatástól kezdődően a születést követő első évben zajlik, amikor az ősbizalomnak és a biztonságos kötődésnek kellene kialakulnia. John Powell megállapítása szerint „A pszichológusok egyre inkább fontosnak tartják az úgynevezett magzati tapasztalatokat. Amikor a nő méhében gyermeket hord, a gyermek az ő keringési rendszeréhez tartozik. Az orvostudomány igazolta, hogy az élet veszélyeztetett pillanataiban a vér kémiai összetételében bizonyos változások következnek be. (...) Az anyában fejlődő, az anyai vérkeringésből táplálkozó embrió vagy magzat tapasztalja ugyanezeket az impulzusokat és hatásokat. (...) Ha egy nő a terhesség folyamán érzelmileg folyamatosan zaklatott, a születendő gyermek érzékeli és megőrzi a zavar üzenetét.”<sup>207</sup>A magzati környezetben tapasztalt szorongás<sup>208</sup> kioldása vezet el az ősbiztonságérzet és az ebből fakadó ősbizalom érzetéhez.<sup>209</sup>

---

<sup>207</sup> Powell, J.: Miért félek a szeretettől? A szorongás és a közöny leküzdése. Vigilia Kiadó, Budapest, 2001. 31. – 32.

<sup>208</sup> Csoma Judit Margit: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 97. Csoma Judit

A félelem és szorongás tehát ott van a magzat és a csecsemő életében, de optimális esetben, anyja segítségével tudja azt kezelni, hogy kialakulhasson és megerősödhesen az ösbizalom, mely Németh Dávid szerint „a félelem legyőzésének egyetlen lehetősége a gyermek számára.”<sup>210</sup> Nem csak a szorongás későbbi legyőzéséhez kell az ösbizalom, hanem a hit kialakulásához és a vallásosság létrejöttéhez is, olvashatjuk Norbert Mette német valláspedagógus álláspontját: „Túlzás nélkül azt is lehet mondani, hogy ez az ősi, tiszta, feltétlen és hátsó gondolatok nélküli bizalom ’minden vallásosság ősmagja’”<sup>211</sup>

A csecsemő kinő az anyával való perszónálunióból és megtanul „én”-nek lenni<sup>212</sup>, eközben meg tanulja használni a testét és általa megismerni a környezetét. Mivel ebben az életszakaszban az anya a legbefolyásosabb személy a gyermek életében, ezért minden magatartásmintát tőle tanul el. Kolozsváry Judit pszichológus szerint „Az anya szerepe a testséma tanulásában óriási jelentőségű; (...) a gyermek úgy bánik önmagával, ahogyan az anya hajdan bánt az ő testével.”<sup>213</sup> Ebben a szakaszban a gyermekek alapszorongása – Karen Horney német származású amerikai pszichiáter vizsgálatai alapján, a gyakori (vagy éppenséggel állandósult) félelem attól, „hogy

---

Hermann, I-t idézi: Az ember ősi ösztönei c. munkájából, 175. old: „összorongás-odatartozásvágy, biztonság utáni vágy: Az anyába való szoros kapaszkodással fejezi ki a gyermek a hozzátartozás, a valahova tartozás vágyát, ami Hermann I. számára a gyermek alapszituációja. Ennek az ellehetetlenülésében látja a szorongás magvát, az őshelyzetet, és a szorongásból fakadó védelem keresését, hogy az anyjában megkapaszkodjon, és az ölébe bújjon. 'A gyermek ha fél, nemcsak visszakozik attól, ami a félelmet megindította, hanem visszakozik ahhoz, aki számára az erősebb, a védő [...] Amikor a gyermek valami elől menekül, egyúttal valakihez siet.’”

<sup>209</sup> Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna szerk.: Személyiségelméletek. ELTE Eötvös Kiadó, 2001. 116. - 117.: „A szorongásnak nevezett feszültség elsődlegesen hozzátartozik a gyermek és az anya személyi környezetben való, a fizikokémiai környezettől teljesen elkülöníthető, közös létezéséhez. Ezt a fajta feszültséget – később bemutatásra kerülő okból – éppen azzal különböztethetem meg attól a többféle feszültségtől, amit szükségletnek neveztem, hogy azt állítom: a szorongás feszültségének csökkenése, a lény újrakegyensúlyozása ezen a téren nem a kielégülés, hanem az interperszónális biztonság tapasztalatát jelenti.”

<sup>210</sup> Németh D.: Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 151.

<sup>211</sup> Mette, N.: Voraussetzungen christliche Elementarerziehung, Düsseldorf, 1983. 148. idézi: Németh Dávid: Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 150.

<sup>212</sup> Kolozsváry J.: A sajátos ember. Okker Kiadó, Budapest, 1999. 71.: (A csecsemő), „Amikor már jól ’megtanulta’ a testét, és jól begyakorolta önmaga és mások ember létezését – akkor mondhatjuk, hogy a lassan felbomló perszónálunióból kinőtt a lassan fejlődő én-tudat; a tudás önmagunk különálló voltáról. Az ’én vagyok’ élménye az ’én csinálom’ élményének átélésével együtt a gyermek további fejlődésének feltétele.”

<sup>213</sup> Kolozsváry J.: A sajátos ember. Okker Kiadó, Budapest, 1999. 72.

szüleik elhagyhatják őket, s gyámoltalanul magukra maradnak, elszigetelődnek egy ijesztő és ellenséges világban.”<sup>214</sup> Megjelenik és állandósulhat a szeparációs szorongás, mert tehetetlenül kell elviselnie a csecsemőnek – hiszen feldolgozni nem tudja az élményt –, hogy az anyja bármilyen hívásra elérhetetlen.<sup>215</sup>

A második szakasz keresi arra a választ a csecsemő életében, hogy kialakult-e az első szakasz végére az ösbizalom, vagy inkább a szeparációs szorongás formái uralják a külvilággal kapcsolatos tapasztalatait. A csecsemőkori szorongást<sup>216</sup> valójában tehát csak a második-harmadik életévben lehet vizsgálni, mert csak akkorra derül ki, hogy a gyermek hogyan oldotta meg személyiségfejlődése első krízisét.<sup>217</sup> Itt jegyezzük meg, hogy a kisgyermek 2-3 éves korában még viszont a kifejezés *hagyományos* értelmében nem szorong,(leszámítva a gondozó elvesztésének lehetőségekor érzett – akár állandósuló – szorongást, a szeparációs szorongást), csak konkrét félelmet képes érezni. Érdekes megfigyelés, hogy a „konkrét félelmek idején a félelem és az intelligenciaszint között szabályos összefüggés mutatható ki. Minél intelligensebb egy gyerek, annál több konkrét félelme van. Ez bár meglepő, mégis logikus, hiszen intelligencia kérdése, hogy valaki egy konkrét tárgy vagy helyzet fenyegető voltát felismeri-e. Minél intelligensebb a gyerek, annál több helyzetben ismeri fel az őt fenyegető veszélyt.”<sup>218</sup>

---

<sup>214</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 282. - 283.

<sup>215</sup> Nyitrai, E.: Az érintés hatalma. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2011. 65.: „A kisbaba számára az anya elérhetetlensége a legnagyobb stressz.”

<sup>216</sup> Mérei F. - V.Binét Á.: Gyermeklélektan.Tizenötödik kiadás. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2006. 32.: „Az a magatartás azonban, amelyet szorongásnak, félelemnek értelmezünk, az élet első hat hónapjában nem észlelhető.”

<sup>217</sup> Cole, M. – Cole, Sh. R.: Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest, 2003. 2., átdolgozott kiadás, 252. - 255.: A gyermekek kötődési mintáinak vizsgálata azon viselkedés elemzésén alapszik, amelyet „a gyerek tanúsít, amikor egyedül van az anyjával a játszószobában, amikor az anya kimegy, amikor az idegen meg akarja vigasztalni, és amikor az anya visszatér.”Az elemzések alapján „az anya visszatérésére adott reakció a kulcsmozzanat, és a válaszok három kategóriába sorolhatók: biztonságos kötődés és kétfajta bizonytalan kötődés – a szorongó/elkerülő és a szorongó/ellenálló.” illetve rendezetlen.(Main és Solomon, 1990).

<sup>218</sup> Ranschburg, J. – Popper, P.: Személyiségünk titkai. Hogy nálam különb legyen...Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012. Ranschburg Jenő: A gondolkodás fejlődése. 187.

## Exkurzus: Tájékozódás a kötődésformákról

A felnőttek megbízható elérhetőségére adott válaszként a vizsgálat<sup>219</sup> háromfajta kötődést állapított meg:

**a. az első a biztonságos kötődés.** Ekkor a gyermek anyja jelenlétében nyugodtan játszik a játékokkal, nyugtalan lesz, ha az anya távozik, idegen nem tudja megnyugtatni, csak akkor nyugszik meg, de akkor hamar, ha az anya visszatér.<sup>220</sup>

**b. a második a bizonytalan kötődés,** amely lehet:

**b1. Szorongó/elkerülő kötődés:**

A szorongó/elkerülő kötődéssel kötődő gyermek nagyjából közömbös azzal szemben, hol van a teremben az anyja, nem biztos, hogy sír, ha kimegy, és egy idegen éppen olyan hatékonyan meg tudja nyugtatni, mint az anyja. Amikor az anya visszatér, a gyermek vigaszt keresni nem megy oda hozzá.<sup>221</sup>

vagy

**b2. Szorongó/ellenálló kötődés:**

A szorongó/ellenálló kötődésben élő gyermek az anyja mellett is szorong, nagyon zaklatott lesz, amikor az anya kimegy, de a visszatérte nem nyugtatja meg. Keresi a közelséget, de nem hagyja magát megvigasztalni. Kéri az ölebe vételt, de ha megtörténik, azonnal le akar szállni, illetve attól kezdve nem játszik, hanem az anyját figyelő aggodalmasan.<sup>222</sup>

**c. a harmadik kötődés-minta a rendezetlen,** amely mintával kötődő gyermekek nem képesek összeszedetten kezelni a feszültséget. „Egyesek hangosan sírnak, miközben megpróbálnak felmászni anyjuk ölébe, mások az anya felé indulnak, de közben nem néznek rá, megint mások megállnak az ajtóban, és visítanak, amíg az

---

<sup>219</sup> A kötődés. megnyitva 2015 június 10-én.  
[http://psycho.unideb.hu/munkatarsak/inantsy\\_pap\\_judit/targyak/fejll2\\_ea\\_kotodes\\_20080910.pdf](http://psycho.unideb.hu/munkatarsak/inantsy_pap_judit/targyak/fejll2_ea_kotodes_20080910.pdf)

<sup>220</sup> Cole, M. – Cole, Sh. R.: Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest, 2003. 2., átdolgozott kiadás, 253. - 254.

<sup>221</sup> Uo.

<sup>222</sup> Cole, M. – Cole, Sh. R.: Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest, 2003. 2., átdolgozott kiadás, 254. - 255.

anya távol van, de amint visszatér, csendben elhúzódnak tőle. Kivételes esetekben a gyerekek kábult állapotba kerülnek, és nem mozdulnak az anyjuk jelenlétében.”<sup>223</sup>

A gyermekben megerősödő szorongások következményei a bizonytalan és rendezetlen kötődéseknek, melyek „a gyermek érzelmi bizonytalanságából, kielégületlenségéből, biztonságérzetének hiányából fakadnak.”<sup>224</sup> Popper Péter pszichológus így vall erről: „Szorongáskeltő lehet még a gyerek számára a nagyon labilis, határozatlan, túl engedékeny, tétova felnőtt környezet, amely nem ad elég határozott védettségi érzést a gyermek számára. A lényeg mindig ugyanaz, az érzelmi elbizonytalanodás, a gyermek helyzetének labilitása.

A gyermek, aki biztonságát a környezettől várja, a bizonytalan helyzeteket rendkívül rosszul tűri, és veszélyeztetettnek érzi magát bennük. A szorongásnak tehát általában ez az alapoka.”<sup>225</sup> Olyan ez, mint egy ördögi kör: a bizonytalan környezet szorongást okoz a gyermekben, ennek következményeként a gyermek bizonytalanul és rendezetlenül fog kötődni, de ha bizonytalanul és rendezetlenül kötődik, akkor még jobban szorong, hogy elveszítheti a biztonságot, amire annyira vágyik, ezért ismét csak bizonytalanul és rendezetlenül fog kötődni... Nagyon fontos tehát, hogy rögtön az elején közvetítse a felnőtt környezet a gyermek felé, hogy teljesen biztonságban van, bátran és erősen kötődhet, a szorongás lehetőségét is igyekezni kell kizárni.

A kötődés és a szorongás kapcsolata táblázatszerűen megtalálható Nyitrai Erika: *Az érintés hatalma* c. kötetében: <sup>226</sup>

---

<sup>223</sup> Cole, M. – Cole, Sh. R.: Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest, 2003. 2., átdolgozott kiadás, 254. - 255.

<sup>224</sup> Ranschburg, J. – Popper, P.: Személyiségünk titkai. Hogy nálam különb legyen...Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012. Popper, P: A gyermekkori félelmek keletkezéséről. 202.

<sup>225</sup> i. m. 203.

<sup>226</sup> Nyitrai, E.: Az érintés hatalma. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2011. 174.

#### 4. táblázat: Kötődés – szorongás táblázat

alacsony fokú elkerülés

szorongás	biztonságos kötődés	önmarcangoló kötődés	szorongás
alacsony	elutasító kötődés	félelemteli kötődés	magas

magas fokú elkerülés

Az álláspontok eltérőek a kötődés minőségének meghatározó<sup>227</sup> mivoltáról. Vannak kutatók, akik állítják, hogy „a kötődési mintázatok állandóak maradnak a fejlődés folyamán”<sup>228</sup>, mások szerint „az adatok azt mutatják, hogy a korai kötődési kapcsolatok nem szolgálnak olyan munkamodellként vagy mintaként, amely felnőtt korban is meghatározza a jellegzetes kötődéseket.”<sup>229</sup> Egy átfogó kísérletsorozat, mely a kérdést tisztázná és eldöntené, egyelőre várat magára, bár ez nem teheti könnyelművé az anyákat és a gondozókat. Azok a kutatások ugyanis, amelyek egyelőre a rendelkezésünkre állnak, elgondolkodtató eredményeket hoztak. Íme, két idézet az eredmények leírásából:

„A csecsemőnek a gondozáson kívül éppolyan nagy szüksége van az anyához – vagy egy biztonságot adó állandó személyhez – valami érzelmi kötődésre is. Ennek a kötődésnek a minősége vagy hiánya sorsdöntő az életünkben: meghatározza későbbi

---

<sup>227</sup> Nyitrai, E.: Az érintés hatalma. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2011. 66.: „A szeparáció, illetve a nem megfelelő gondoskodás nyomot hagy a kisbaba agyának felépítésében (sejtszinten kimutatható elváltozások) és működésében (például anyagcsere). (...) Rövid ideig fennálló stressz esetén talán még visszafordítható a folyamat, hosszabb ideig fennálló stressz esetén azonban a baba egész életére hátrányt okoznak ezek a tapasztalatok.”

<sup>228</sup> Cole, M. – Cole, Sh. R.: Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest, 2003, 2., átdolgozott kiadás, 291. - 292.

<sup>229</sup> Uo.

egészségi állapotunkat, társas viszonyainkat, párcapcsolatunkat, önbizalmunkat, és azt is, hogy miként tudjuk az érzelmeinket kifejezni. Bizonyos mértékig a későbbi alkalmazkodás minőségének előjelzőjeként is működik. Hatéves korban a gyermekek 84%-ánál ugyanazt a kötődési mintázatot találták, mint egyévesen, vagyis az alapokon később már nehéz változtatni, akár jól rakták le azokat, akár rosszul.”<sup>230</sup>

„A kötődés fontosságáról nem lehet elég sokat beszélni, mert megdöbbentő, hogy az e tekintetben, egyéves korban, illetve húsz évvel később végzett vizsgálat eredménye mennyire szorosan együtt jár – főleg a biztonságosan kötődő és az elkerülő típus esetében.” (Waters, E., Merrick, S.K., Albersheim, L.J., Treboux, D. (1995): Attachment security from infancy to early adulthood: A 20-year longitudinal study. Paper presented at the meeting of the Society for Research in Child Development, Indianapolis.)<sup>231</sup> A hatás tehát, ha nem is teljes részletességében bizonyított módon, de hosszú távúnak mutatkozik.

A kötődésformák és a hibás kötődésformák okozta szorongások rövid kitérője után következik a harmadik szakasz, a kisgyermekkor fejlődési kríziseivel és az akkor jelentkező szorongásokkal. A kisgyermeknek ebben a fejlődési szakaszban két krízist is meg kell oldania, a pszichoszociális és a pszichoszexuális dimenzió kríziseit. Az önállóság, autonómia vágya szembe kerül a kétségtől és szégyentől való félelemmel, a vizelet és széklet kiürítése és visszatartása feletti uralom megtanulásával járó feszültség csak nehezíti a kisgyermek dolgát, egy időben két válság is átsöpör rajta. Nem túloznak a szülők és nevelők, amikor azt állítják, hogy ez a kor az egyik legnehezebb korszak. A gyermek ebben a korban kezd el akarni önállóan létezni, de bizonytalan abban, hogy egy jó-e és engedélyezett-e neki. A szülő vagy nevelő egyértelmű és következetes határokat szabó, de azokon belül önállóságra biztató jelenléte fogja megerősíteni a gyermeket autonómiájában és önbecsülésében. Határozott, mély, de nem kényeztető szeretettel lehet megszoktatni a gyermeket, hogy nem kell szégyellnie magát azért, mert önmaga és saját akarata van, amit a saját határai között érvényesíthet. Ezzel

---

<sup>230</sup> Kádár, A.: Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012. 233.

<sup>231</sup> i. m. 241.

párhuzamosan tanulja meg a gyermek az elfogadás, valamint a megtartás és elengedés dinamikáját, ekkor válik szobatisztává, és ekkor derül ki számára, hogy ő milyen nemű. Ranschburg Jenő szerint: „Két és fél-három éves kora táján – az óvodáskor küszöbén – a gyermek már nemcsak azt mondja: 'Én éhes vagyok!', vagy 'Én játszani akarok!', de azt is: 'Én kisfiú vagyok!', illetve: 'Én kislány vagyok!'. A nemi identitás az 'énelmény' -nek korán kialakuló, és – mivel biológiailag determinált – stabil, az egész életen át tartó és az élet számos területét folyamatosan befolyásoló eleme.”<sup>232</sup> Ha az egyén nem oldja meg jól a csecsemő- és tipegőkor kríziseit, ez befolyásolja majd minden más kríziskezelését, hiszen nincs sikeres megoldási mintája. (A feszültségek, a stressz helytelen kezelése nem engedi az életkorhoz tartozó krízist helyesen megoldani, a megoldatlan krízis pedig hosszú távon szorongást okoz).

A kisgyermek életében tehát a kezdeményezés és a büntudat feszültségében jön létre az a krízis, melyben lázad a felnőttek autonómiája ellen, el akarja nyerni a saját autonómiáját, és ez büntudatot okoz neki. A tudomány ezt az időszakot ödipális korszaknak nevezte el és a gyermek három – hat éves korára teszi. „Ez a nemi identifikáció, a nemi szerep, a társas alkalmazkodás tanulásának az időszaka”<sup>233</sup>, mely véget ér, mire a gyermek iskolaérett lesz. (Kolozsváry Judit álláspontja az, hogy ha a gyermek eddig nem szorongott volna is, az ödipális korban biztosan fog.<sup>234</sup>) Az identifikáció azért nehéz, mert közben a gyermek büntudatot érez az agresszív fantáziái és vágyai miatt. Büntudatát szorongása táplálja, melynek forrása az a mágikus gondolkodás, hogy amit kigondol, az meg is történik; de akkor mi lesz?<sup>235</sup>

---

<sup>232</sup> Ranschburg J., Dr.: Az én ... és a másik. Okker Kiadó, Budapest, 2003. 45. Ugyanitt állapítja meg, hogy „A nem állandóságának és jelentőségének felismerése – a gazdagodó tapasztalatokkal és a kognitív éréssel párhuzamosan – csak hatéves korban, vagy valamivel később történik meg.” 46.

<sup>233</sup> Kolozsváry J.: A sajátos ember. Okker Kiadó, Budapest, 1999. 75.

<sup>234</sup> i. m. 76. „Az ödipális korszakra tehető a gyermekekben fellépő óriási mértékű szorongás. Ez kapcsolatban van a nemi identitás és a nemi szereptanulás folyamatával, azzal a szinte irracionális ténnyel, hogy a gyermek úgy lázad az azonos nemű szülő ellen, úgy igyekszik legyőzni, megsemmisíteni őt, hogy mindeközben szereti és hozzá hasonló akar lenni.” In: Kolozsváry J.: A sajátos ember. Okker Kiadó, Budapest, 1999. 76.

<sup>235</sup> i. m. 76.: „A szorongás azért okoz szenvedést a gyermeknek, mert nem attól fél ami van, hanem attól, ami lehet.” Sajnos a "szorongásos szakaszok" szinte "rohamszerűen léphetnek fel olyan helyzetekben, amelyek még különösen megterhelik a gyermek még gyenge énjét. Ilyenek a betegségek, a sötét szobában való elalvás, a nagyfokú fáradtság. Szorongásait fokozza a szülő rideg, erőszakos, kemény bánásmódja; ilyenkor nem lehet hozzá fordulni védelemért a félelmek, a szorongások elől, mert a durva, szeretetlen szülő feladatot lát a gyermekében, s úgy gondolja, hogy a gyengédség, a védelem, az együttérzés már nem tartozik a feladat ellátásához. De nem csak a rideg, elutasító, 'oldd meg magad' magatartás, hanem a

Fél attól, hogy nem teljesül a vágya, de attól is fél, ha teljesül, és akkor egyedül maradhat, éhesen maradhat vagy elveszítheti a szeretetet. Ezek mind szorongást okozó gondolati konstrukciók, amiket lehetőség szerint azonnal fel kell oldani, ahogy a felnőtt rájön, hogy léteznek, mert megmerevedhetnek és jóval későbbi életkorban is hatni és befolyásolni fognak!

## 8. Szorongásformák különbözősége fiúknál és lányoknál

Mivel ebben a korban kezdi el érdekelni a gyermeket a saját nemi hovatartozása és a másik nem, ez lesz az a korszak, amikor a szorongásformák is elkülönülnek. Ettől a kortól figyelhető meg és írható le külön a fiúkra és külön a lányokra jellemző szorongásforma. Charles S. Carver és Michael Scheier amerikai pszichológusok szerint: „Mindkét nemű gyermek úgy lép be ebbe a korba, hogy imádja az anyját, de a lányok szeretete ekkor az apa felé irányul. Ezzel az elmozdulással a lányok és fiúk fejlődése elválik egymástól.”<sup>236</sup> A tapasztalat azt mutatja, hogy ezt az életkort komplexusok és szorongások fogják nehezíteni mindkét nemnél.

A fiúgyermek anyjuk iránt érzett eredendő szeretete „erős szexuális vágygá alakul és apjuk iránt ellenséges és gyűlölködő érzéseket kezdenek táplálni. Egy idő után a fiúk versengése és féltékenysége apjukkal szemben olyan szélsőségesen erőssé válhat, hogy azt kívánják, hogy az apa hagyja el a családot, esetleg haljon is meg. Az ilyen gondolatok súlyos büntudatot ébresztenek. Ugyanakkor a fiúk rettegnek attól, hogy az apjuk megtorolja anyjuk iránt érzett szexuális vágyukat. A hagyományos pszichoanalitikus elmélet szerint a fiúk félelme igen specifikus, tudniillik attól félnek, hogy apjuk kasztrálja őket, hogy megszűnjék a vágy forrása. Ezt a félelmet Freud kasztrációs szorongásnak nevezte el.”<sup>237</sup>

---

túl-óvó, túl gyengéd szülői magatartás is fokozza a szorongást, mert felerősíti a gyermek mágikus félelmeit, a szorongásos gondolatok beteljesedhetőségét." (i. m. 77.)

<sup>236</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002, 216.

<sup>237</sup> Uo.

A lányok konfliktusa a fallikus korban bonyolultabbá válik, amikor felcserélik az anyjuk iránti szeretetüket az apjuk iránti szerelemmel. A pszichoszexuális elmélet szerint az „elmozdulás akkor következik be, amikor a lányok felfedezik, hogy nincs péniszük. Megvonják szeretetüket anyjuktól, mivel őt vádolják kasztrált állapotukért. (Ez akkor történik meg, amikor észreveszik, hogy az anyjuknak sincsen péniszje.) Ezzel párhuzamosan a lányok érzelmei a pénisz birtokosa, az apa felé fordulnak. Végül a lányok azt kívánják, hogy apjuk szexuális egyesülés során ossza meg velük péniszét vagy ajándékozza meg őket a pénisz szimbolikus megfelelőjével, egy csecsemővel. Freud péniszirigység névvel illette ezeket a jelenségeket.(...) A péniszirigység a kasztrációs szorongás női megfelelője.<sup>238</sup>

A tudomány a fiúgyermek anyja iránti vágyait Ödipusz-komplexusnak, míg a lányok apjuk iránti ragaszkodást Elekra-komplexusnak nevezi. A kasztrációs szorongás és a péniszirigység szorongásformák, amelyek nemük szerint jellemzik a gyermekeket.

Itt kell megjegyeznünk, hogy a fiúknál egy másik szorongásforrást is megjelölnek újabban, amit vaginairigységnek neveztek el. Eszerint a fiúk is irigyek a lányokra, hogy másfajta nemi szervük van. Peterson 1980-ban „eltérő hipotézist tett közzé, hogy rámutasson Freud feltételezéseinek önkényességére. (...) Nem a nők irigykednek a férfiakra, hanem éppen fordítva, a férfiak a nőkre. A kisfiúk felnőnek, és előbb vagy utóbb szembekerülnek a ténnyel, hogy nincs vaginájuk. Ez a megrázó felfedezés az irigység érzését okozza, amelyből soha nem fognak kigyógyulni. (...) Freudhoz hasonlóan Peterson is azt feltételezi, hogy az irigység elsősorban szimbolikus jelenik meg. Peterson szerint ezért vannak zsebek a férfiak nadrágján. Méghozzá sok zseb.<sup>239</sup>

---

<sup>238</sup> i. m. 217.

<sup>239</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002, 217.

## 9. Szorongásformák hasonlósága fiúknál és lányoknál

A gyermekekre nem csak fiúkként vagy lányokként jellemző egy-egy szorongásforma, hanem introvertált és extrovertált személyiségként is más tünetekkel élik meg a feszültségeket. A szorongásra, fóbiákra és a szorongásos rohamokra, kényszeres zavarokra és depresszióra – Eysenck német származású angol pszichológus kutatásai alapján – inkább az introvertáltak hajlamosak, mivel a magas nyugalmi kérgi arousallel<sup>240</sup> (általános izgalmi-éberségi szint) rendelkeznek. Érzelmi reakcióik könnyen és gyorsan kialakulnak, mert jóval érzékenyebbek. Alaposak, a felületes extrovertáltakkal szemben. Ha az ilyen típusú gyermekek gyermekkorban gyakran kapnak büntetést, akkor sokfajta ingerre reagálnak szorongással, és ez a szorongás az idő előrehaladtával rögzülhet.<sup>241</sup> Mindegyik szorongásforma, illetve komplexus óvodás korban, azaz a 3. – 6. életév között alakul(hat) ki, ezért ebben a korban fokozott figyelemmel kell fordulnunk a gyermekek felé, hogy ezek a krízisek maradandó torzító hatást ne gyakorolhassanak a későbbi életükre, ne rögzüljenek egyetlen fázisban sem.

A kisiskoláskor krízise a munkaorientáció, azaz a munkára való vágy és alkalmasság érzése, valamint a kisebbségi érzés (nem vagyok alkalmas) közötti feszültség (jó) megoldása. Kolozsváry Judit megállapítja, hogy ez a kor „a látencia kora. Az ösztönfejlődés csendje. Az átpártolás időszaka. Az érdeklődés, az ismeretszerzés objektivizálódásának, a kognitív képességek fejlődésének kora.”<sup>242</sup> Ez a „csendes” időszak mégis hajlamosít a szorongásra, mert ekkor jelenik meg a kortársakkal való versenyhelyzet és a teljesítménnyel kapcsolatos külső és belső elvárás, mely kéz a kézben jár a teljesítményszorongással és a csoportba való beilleszkedési nehézségek által okozott szorongással. Ekkor megy a gyermek iskolába, ahol olyan fokú szorongás is kialakulhat, amit egyenesen iskola undornak vagy iskola fóbiának kell nevezni. Az előzőleg meg nem oldott kötődési krízis most még nehezebb formában jelentkezik.

Kolozsváry Judit pszichológus, pedagógus állapította meg, hogy az „iskolafóbia mögött – az iskoláskor bármely pontján lépjen is fel – mindig ott van a kora

---

<sup>240</sup> i. m. 184.

<sup>241</sup> N. Kollár K. – Szabó É.: Pszichológia pedagógusoknak. Osiris Kiadó, Budapest, 2004, 154.

<sup>242</sup> Kolozsváry J.: A sajátos ember. Okker Kiadó, Budapest, 1999. 78.

gyermekkorai súlyos szeparációs félelem áthúzódása, ismételtetése. (...) Az ekkortájt fellépő súlyos szorongás regresszív jellegű, s mint ilyet, kórosnak kell tekintenünk.”<sup>243</sup>

Az iskolához kötődő másik szorongás a teljesítményszorongás.<sup>244</sup> Szintén Kolozsváry szerint „Ha a gyermek bármilyen oknál fogva nem képes, nem tud megfelelni az új követelményeknek, akkor fokozott szorongással válaszol saját meg nem-felelésére. Fokozódó büntudata a felnőttel való kapcsolat új színezetét adja. Megakadályozza a valóság felé forduló spontán érdeklődést, ha a kötelességteljesítéshez büntudatos szorongás járul.”<sup>245</sup>

A teljesítményszorongás másik megnevezése „tesztszorongás”, azaz a megmérettetéstől való túlzott félelem. „Ahogy a tesztszorongás intenzívebbé válik, úgy csökken a teljesítmény, különösen a komplex és figyelmet követelő feladatok esetében. Ilyenkor a feladat szempontjából irreleváns gondolatok zavarják a személyt, és ahelyett, hogy a feladatra összpontosítana, a gyenge teljesítmény miatti szégyen és a másokkal való összehasonlítás miatt aggódik.”<sup>246</sup>

A vizsgálatok eredményeit összefoglalva azonban meg kellett állapítanunk, hogy sokféle szorongásnak vannak kitéve a gyermekek, de azt is hozzá kell tenni, a megfigyelések alapján, hogy nem csak fejlődést gátló szorongás létezik, hanem sarkalló, a fejlődést gyorsító, elősegítő szorongás is. A fejlődést gátló szorongással kapcsolatban idézi Kolozsváry Judit pszichológus Gordon Allport és Ralph Norman Haber amerikai pszichológusokat, akik a szorongásos teljesítménycsökkenést „debilizáló szorongásnak” nevezik (Allport és Haber, 1960), mert ez a szorongás nem a feladatra irányítja a személyt, hanem önmagára. Ezzel egyidejűleg inadekvátnak, tanácstalannak érzi magát, amely szomatikus és vegetatív reakciókkal, a büntetés anticipálásával (előrevetítés a fantáziában) jár, s a személy megpróbál kimenekülni ebből a helyzetből.”<sup>247</sup>

---

<sup>243</sup> i. m. 98.

<sup>244</sup> i. m. 110.: „A teljesítményszorongás kudarc-orientálttá teheti a kisiskoláskorban levő gyermeket, ami, ha nem segítik túl ezen az önértékelési zavaron, „a látenciakor vége felé tartós jellemzőjévé válhat a személyiségnek.”

<sup>245</sup> i. m. 108.

<sup>246</sup> N. Kollár K. – Szabó É.: Pszichológia pedagógusoknak. Osiris Kiadó, Budapest, 2004. 113.

<sup>247</sup> Kolozsváry J.: A sajátos ember. Okker Kiadó, Budapest, 1999. 111.

Joachim Bauer, a tükörneuronok<sup>248</sup> német kutatója megállapítja, hogy a vizsgálatok azt mutatják, hogy a szorongás, a félelem, a feszültség és a stressz erőteljesen csökkenti a tükörneuronok által kibocsátott jelek arányát. Amint nyomás alá kerülünk és stresszt élünk át, kikapcsol minden, ami a tükörneuron rendszertől függ: nem tudjuk magunkat beleérezni mások helyzetébe, nem tudunk másokat megérteni és észlelni a finom részleteket. Itt meg kell már jegyeznünk, hogy ahol a félelem és a feszültség uralkodik, ott csökken a tükörneuron-rendszer egy másik aktivitása is: megszűnik a tanulás képessége.”<sup>249</sup>

A „sarkalló” szorongás azonban pont az ellenkező hatást éri el, motiválja a gyermeket a fejlődésre, bár ennek is vannak „mellékhatásai”: „Van teljesítménynövelő, ún. facilitáló szorongás is – de (*a szorongás S.E*) bármelyik fajtája is terheli tartósan a személyiséget, megterheli.”<sup>250</sup>

A teljesítményszorongás egy érdekes formája a sikerfélelem. Lányoknál fordul elő gyakrabban, de nem kizárólag rájuk jellemző. A sikerfélelem oka lehet a szociális elutasítástól való félelem, a feminitás és normalitás elvesztésétől való félelem, a nő sikerességének a tagadásától való félelem. Olyan osztályban, ahol a kiváló teljesítmény nem pozitív példa, a nagyon tehetséges és szorgalmas tanulóknál megjelenhet ez a félelem. Kilógnak a sorból, ha sikeresek.<sup>251</sup>

A kisiskoláskori szorongás egy harmadik forrása a „titok”. A titok egy olyan információ, amit a gyermek nem oszthat meg másokkal, s ez akkora kezelhetetlen feszültséggel töltheti el, ami végül szorongáshoz vezet. „A titok elszigetel, magányossá tesz, a gyermek egyedül marad félelmeivel, tudásával (a szülő ellesett titkaival) és ő is

---

<sup>248</sup> Bauer, J.: Miért érzem azt, amit te? Ösztönös kommunikáció és a tükörneuronok titka. Ursus Libris, 2010. 48.: „Tükörneuronoknak – tükröző idegsejteknek – nevezzük azokat az agyi idegsejteket, amelyek egy bizonyos folyamatot, például egy cselekvést vagy egy érzetet, irányítani tudnak, s akkor is működésbe lépnek, ha ugyanezt a folyamatot egy másik embernél figyeljük meg. A tükörneuronok spontán módon, akaratlanul és gondolkodás nélkül kezdenek el együtt rezegni a látottakkal. A megfigyelő neurobiológiai eszköztárát használják, hogy egyfajta belső szimuláció révén éreztessék vele, mi megy végbe a megfigyelt másik emberben. A tükröző rezonancia a spontán, intuitív megértés alapja, amit a szaknyelv tudatelméletnek nevez. Ez nemcsak arra képes, hogy a megfigyelő helyzetben lévő emberben elképzeléseket, gondolatokat és érzéseket váltson ki, hanem bizonyos feltételek mellett még a test biológiai állapotát is képes módosítani.”

<sup>249</sup> i. m. 31.

<sup>250</sup> Kolozsváry J.: A sajátos ember. Okker Kiadó, Budapest, 1999. 111.

<sup>251</sup> N. Kollár K. – Szabó É.: Pszichológia pedagógusoknak. Osiris Kiadó, Budapest, 2004. 113.

beáll a titkolózók közé, róla sem lehet tudni semmi lényegeset a családnak, mint ahogyan ő sem tudhat lényegeset a családjáról. A dolog mélyén az elszigetelt, magára maradt gyermek szorongásai, szorongásos fantáziái húzódnak meg.<sup>252</sup> A gyermek titkolózásában odáig mehet, hogy felfüggeszti a kommunikációt, mert van, amiről nem lehet (hogy ne hogy kiderüljön, hogy tud valamit, és abból rá nézve negatív következménye lehet), és van, amiről ő nem akar beszélni. Zárkózottá válhat és akár bele is betegedhet.

Táblázatba rendezve áttekinthetőbb, hogy milyen fajta hasonló és különböző szorongásformákat élnek át a fiúk és a lányok, mert amikor velük foglalkozunk, ezeket fontos figyelembe venni:

**5. táblázat: Fiús – lányos szorongásformák összegző táblázata**

Szorongásformák Lányoknál	Szorongásformák Fiúknál	Hasonló szorongásformák lányoknál és fiúknál
Péniszirigység	Kasztrációs szorongás	Az introvertált személyiségűek eleve érzékenyebbek, hajlamosak a szorongásra
Elektra komplexus	Ödipusz komplexus	Szeperációs szorongás
	Vagina irigység	Teljesítmény- vagy tesztaszorongás
Sikerfélelem		Sikerfélelem, ha nagyon visszahúzó az osztály
		Iskolától való félelem, szorongás, fóbia
		Titok okozta szorongás – megszűnhet a kommunikáció

<sup>252</sup> Kolozsváry J.: A sajátos ember. Okker Kiadó, Budapest, 1999. 94.

Megvizsgáltuk a szorongás lehetőségét a személy, ezen belül a csecsemő, a kisgyermek, az óvodás és a kisiskolás fejlődési szakaszaiban, megismertük a helyes és kóros kötődésmintázatokat, s az utóbbiból fakadó szorongások fajtáit, jellemzően fiúkra és lányokra, és arra a következtetésre jutottunk, hogy nincs szakasz és nincs „krízis” – azaz átmeneti állapot, ahol ne jelenhetne meg szorongás a gyermek életében. Mégis, ha „az átmenetet úgy tekintjük, mint specifikus önértékkel rendelkező életszakasz, melynek lényege a változásban van, talán sikerül elmozdulnunk egy optimistább értéktételező fejlődéselvű szemlélet gyakorlati megvalósíthatósága irányába. Ahogyan a szalutogenetikus koncepció ’kincskeresése’ megfogalmazza: ’a bizonytalanságban a biztonságot megtalálni’: ez az a munka, amelyre minden gyermeket nevelő felnőttnek vállalkoznia kellene.<sup>253</sup> Ehhez a munkához kíván segítséget adni kutatásunk, melynek célja megvizsgálni, hogy a már megjelent szorongást lehet-e oldani bibliai történetek hallgatásával, hogy az így felszabadult gyermek-ember létbátorságával<sup>254</sup> mások számára is példa lehessen. A részletes ismertető a segítőkész felnőttnek adnak támpontokat, hogy a szorongásoldásban adott segítsége alapos és hatékony lehessen.

E fejezet végén, összefoglalóként álljon itt Fritz Riemann német pszichoanalitikus megállapítása „*A szorongás alapformáiból*” (amely németül egyébként *A félelem alapformái jelentéssel bír*): „A szorongás elkerülhetetlenül hozzátartozik az életünkhöz, újabb és újabb változatokban elkísér bennünket születésünktől halálunkig. (...) Megkísérelhetünk vele szemben olyan ellenerőket kifejleszteni, mint bátorság, bizalom, megismerés, hatalom, remény, alázat, hit és szeretet.”<sup>255</sup> Kiegészítjük Riemann megállapítását azzal, hogy a bibliai történetek elbeszélése éppen ezeket a támogató erőket és készségeket hivatott elmélyíteni a gyermekben, hogy sikeres legyen a küzdelem, amely egy életen át tart.

---

<sup>253</sup> Dombi A. – Soós K.: Fejezetek a kisgyermeknevelés köréből. APC-Stúdió, Gyula, 2010. 108.

<sup>254</sup> Németh D.: Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkipozíciózásban. Kálvin János Kiadó, Budapest, 1993. 23.: „A létező való bátorság össze van mindig kötve azzal, hogy az ember mer az ’egész’ részévé lenni, az egészből részesülni. A tapasztalat ily módon magába foglalja a személyes és az univerzálisat, a szubjektívét és az objektívét. A tapasztalat nyelve a szimbólum, ami egyszerre tartalmazza az örök az örök igazságot és a hétköznapi emberi élmények lecsapódásait.”

<sup>255</sup> Riemann, Fr.: *A szorongás alapformái*. Háttér Kiadó, Budapest, 2002. 2. Kiadás, 7.

## 10. A szorongás megnyilvánulása és az arra válaszoló kóros védekezési módok

Gerd Overbeck német klinikai pszichoterapeuta „a betegséget ’az adott időben elviselhetetlen külső realitáshoz, illetve belső igényekhez való alkalmazkodás’-nak nevezi.”<sup>256</sup>. A szorongásra ezáltal úgy tekintünk, mint egy túlélési stratégiára, amely az adott helyzetben a legjobbnak látszik alkalmazója szemében, és ekként fogjuk a kóros szorongásos védekezési módokat is sorra venni. A kórosan szorongó ember nem tud helyesen dönteni, hiszen a szorongás alapjellemezője, hogy döntésképtelenség jár vele, hanem azt a lehetőséget választja, ami leggyorsabban segít elviselhetővé tenni az életét.

Emlékezzünk Karl Friedrich Riemann megközelítésére, aki „*A szorongás alapformái*” című kötetében egyenesen a személy karakteréhez tartozó szorongás-megnyilvánulásokat ismerteti, ezzel arra utalva, hogy a „mindennapi” személyes szorongások velünk élnek, de alapesetben ezek nem nevezendők kórosnak. A Riemann által alapszorongásformáknak nevezettek a következők:

1. „a szorongás az ön-odaadástól, én-elvesztésként és függőségként megélve;
2. a szorongás az önmagává-válástól, védtelenségként és elszigeteltségként megélve;
3. a szorongás a változástól, mulékonyságként és bizonytalanságként megélve;
4. a szorongás a szükségességtől, véglegességgként és szabadság hiányaként megélve.”<sup>257</sup>

Vannak azonban helyzetek és szélsőséges esetek, amelyekben már nyomás alatt a fenti szorongásformák betegítő – bénító hatásúak lesznek.

Megfigyelték, hogy a szorongás nem marad elszigetelt a személyiségen belül, hanem az érzeteken túl a lelki folyamatokra is hat, és belőle „más lelki képződmények is kialakulnak.

---

<sup>256</sup> Overbeck, G.: Krankheit als Anspannung. Der sozio-psychosomatische Zirkel, Frankfurt, 1984. 38. idézi Grün, Anselm – Dufner, Meinrad: Az egészség mint lelki feladat. Bencés Lelkiségi Sorozat, Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2009. 25. - 26.

<sup>257</sup> Riemann, Fr.: A szorongás alapformái. Háttér Kiadó, Budapest, 2002. 2. Kiadás, 18.

Hermann Imre pszichoanalitikus, ideggyógyász három nevezetes szorongásleszármazottat említ:

- a féltékenységet;
- a szégyenérzést;
- a lelkiismeret-furdalást.”<sup>258</sup>

Ezeket a leszármazottakat azok a személyiségek is jól ismerik, akik egyébként egyáltalán nem tartják magukat szorongásosoknak, sem betegeknek. Betegítőnek minősülnek azonban az elkövetkezőkben felsorolt megnyilvánuló (manifest) szorongásos rendellenességek, ahol a környezet számára egyértelműen kiderül, hogy a gyermek a szorongásos tüneteket él át és ez látványosan beszűkíti a mozgásterét és rontja az életminőségét. <sup>259</sup> Manifest szorongásos rendellenességnek nevezzük a szeparációs szorongást, a teljesítményszorongást, a generalizált szorongást, pánikbetegséget, és idetartoznak a fóbiák és kényszerek is.

Az előző fejezetben már, amikor a gyermek fejlődéslélektanában megismert krízisek előfordulását és sikeres illetve sikertelen kimenetelét tárgyaltuk, említettük az anya vagy állandó gondozó elérhetetlenségekor érzett szorongást, a szeparációs szorongást. Most újra meg kell említenünk, mert bár az érzet maga nem kóros, – természetes, hogy a gyermek megijed, fél, amikor nem válaszolnak a hívására, mert ezzel megrendül a biztonságérzete –, ha az érzet állandósul, már szorongássá erősül és kóros védekezési módnak minősül.

---

<sup>258</sup> Csoma J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 99. Csoma Judit Hermann, Imrét idézi Az ember ősi ösztönei c. művéből, 188.

<sup>259</sup> Ranschburg J.,Dr: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2002. 4. kiadás, 123.

## 10a. A szeparációs szorongás

A szeparációs szorongás – kialakulásának ideje okán – az első manifest szorongásos rendellenesség, amelyet részletesebben bemutatunk, mint nem adekvát, betegítő megoldási módot a magárahagyottságtól való félelemre.

Definíció szerint, amikor egy négy éves vagy annál idősebb gyermek, ha anyja mellől vagy a számára megszokott környezetéből el kell szakadnia „bármilyen rövid időre és bármennyire ismerős helyzetben”<sup>260</sup>, és ezért tiltakozik vagy a szorongás nyilvánvaló jeleit mutatja, akkor ezt a magatartási zavart szeparációs szorongásként nevezzük meg. Amennyiben állandósul, betegséggé válik, s egyfajta „ösbetegsége” lesz – ösbizalom híján – a bizonytalanul vagy rendezetlenül kötődő gyermekeknek. Biztonságosan kötődő gyermek esetében az elszakadás élménye nem zavarhatja a gyermek játékát, tanulását, együttlétét a környezetével.

Fiúk-lányok aránya a betegek között: „A rendelkezésre álló klinikai tapasztalatok azonban azt mutatják, hogy ez a típusú szorongás nem ritka, fiúk és lányok között körülbelül azonos arányban fordul elő, a gyerekek értelmi képességétől, intellektuális színvonalától teljesen függetlenül.”<sup>261</sup> Ide kapcsolódik egy újabb szorongásra okot adó tapasztalat, a hiányos, türelmetlen és figyelmetlen anyai szeretet. A gyermek mindent megtesz az anyai figyelem megszerzésére, de a figyelem gyakran büntetésben nyilvánul meg. A gyermeknek mindenképpen szüksége van az anyai szeretetre és figyelemre, tehát fájdalom árán is meg fogja szerezni, de a bántalmazott gyermeknél „fertőződik”<sup>262</sup> a szeretet és kialakul a double bind, a kettős kötés.

## 10b. A teljesítményszorongás

A teljesítményszorongás a másik, már korábban is említett szorongásforma, amely versenyhelyzetben jelentkezik a gyermekeknél, általában iskolai körülmények között, de nem csak ott.

---

<sup>260</sup> i. m. 124.

<sup>261</sup> Ranschburg J.,Dr: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2002. 4. kiadás, 125.

<sup>262</sup> Kende B. H.: Gyermekpszichodráma. Osiris Kiadó, Budapest, 2003. 101.

A jelenség gyökerezhet a szeretet elvesztése miatt érzett félelemben<sup>263</sup>, a tekintélyszemélyek gyermeki képességekhez nem igazodó túlzott elvárásaiban és akár abban is, hogy a gyermeket nem hagyják elég ideig és elég összeszedetten játszani, ami őt frusztráltta teheti.<sup>264</sup> A frusztrációs feszültség, ha állandósul, szorongássá alakulhat, és komolyan visszavetheti a gyermek fejlődését és valóban elvárható teljesítményét.<sup>265</sup> A valós aktuális énkép és az elvárásokhoz igazodó ideális énkép közötti feszültség okozta szorongás tehát teljesítményszorongás.

„Az ideális énkép azokat a jellemzőket tartalmazza, amelyekkel rendelkezni szeretnénk, az aktuális énkép pedig azokat, amelyekről azt gondoljuk, hogy jelen pillanatban valóban rendelkezünk velük.”<sup>266</sup> Charles Carver és Michael Scheier amerikai pszichológia professzorok „Személyiségpszichológia” című munkája szerint „Az inkongruencia (a valós és az ideális énkép között tátongó szakadék vagy az olyan tapasztalat, ami nem felel meg az énképnek) szorongást eredményez.”<sup>267</sup>

Létezik természetes, egészséges szorongás is, amelyet lámpaláznak nevezünk, és mindenki ismeri, aki valaha valamilyen feladatban megmérettetett. Itt azonban az élményanyag összetett, koncentrált figyelem, vágy a sikerre, a megoldás keresésének az izgalma, a megtalálás öröme, illetve a kudarcból és a szeretet elvesztésétől való félelem. Ranschburg Jenő pszichológus szerint a „magas teljesítményhez tehát átlagos szintű szorongás szükséges. A szorongás, ha nem túlságosan erős, tehát van bizonyos segítő

---

<sup>263</sup> Ranschburg J.,Dr: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2002. 4. kiadás, 126.

<sup>264</sup> Kolozsvári J.: A sajátos ember. Okker Kiadó, Budapest, 1999. 73.: „A gyermek állandó fegyelmezése, a halmozott – és sokszor felesleges – tiltás, a gyermek megzavarása koncentrált tevékenység közben: a frusztráció jelensége. (Frusztráció: az akadályoztatás érzelmi vetülete. Többnyire nagyfokú feszültséggel jár.)“

<sup>265</sup> Dollard, Miller et al. (1939). Frustration and aggression, Yale University Press, New Haven, [ISBN 0313222010](#); Dollard, J.: Caste and Class in a Southern Town, Doubleday, 1937. Dollard 1937-ben megjelentetett kutatásai szerint a frusztráció megnyilvánulhat regresszióban (visszaesés a fejlődés korábbi szakaszára) vagy agresszióban. Az agresszió is megnyilvánulhat direkt (nyílt, fizikai) agresszióban, verbális (trágár beszéd, káromkodás, szitkozódás) agresszióban, identifikációs (azonosítás) agresszióban és önbüntetéses (önkárosító akciók, pl. a fej földhöz verése) agresszióban.

<sup>266</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 335.; 383.

<sup>267</sup> Uo.

ereje, egyes helyzetekben ki tudja hozni a maximumot az egyénből. Ma inkább az úgynevezett facilitáló és debilizáló szorongásról beszélünk.”<sup>268</sup>

A betegesen teljesítményszorongó gyermek azonban csak a kudarcot akarja elkerülni, mert szerinte ezzel a szeretetet és szeretetreméltóságot is elveszíti.<sup>269</sup>

A teljesítményszorongókkal kapcsolatos klinikai tapasztalatok azt mutatják, hogy elsőszülöttek és egykék a gyakori érintettek, valamint hogy többen vannak a lányok, mint a fiúk. Ranschburg Jenő megfigyelései alapján: „Ennek valószínűleg az az oka, hogy az első gyermek gondozásában maga a szülő is szorongóbb – precízebb és igényesebb –, mint a később született gyerekek esetében, és velük szemben – különösen, ha lányok – az elvárások is erőteljesebbek.”<sup>270</sup>

Ha a szeparációs szorongás és a teljesítményszorongás tárgya megfogalmazható lett volna is, a harmadik szorongásforma nevében hordozza megfoghatatlanságát.

### **10c. A generalizált szorongás**

A generalizált szorongás - ebben az esetben a szorongás nem speciális helyzetekben jelentkezik, hanem állandóan jelen van, bármilyen fordulat is következzen a gyermek életében. Akár pozitív, akár negatív a változás, jellemző az önbizalom teljes hiánya és a negatív végkifejletre való készülés. Freud ezt a szorongástípust „szabadon lebegő” szorongásnak nevezte. Pally Regina gyermekpszichiáter szerint „A vegetatív készenlét idülten magas szintje a szorongás tartós testi tüneteinek vezetnek”<sup>271</sup>, valószínű tehát, hogy általában remegni fog, izzadni fog, és/vagy valamilyen szorongást csökkentő mozdulatsort gyakorol be a gyermek, (rágja a körmét, rázza a lábát, turkál a hajában), amiről aztán később nagyon nehezen tud leszokni, vagy átszokik felnőttesebb szorongásoldó módszerekre (cigaretta, szerencsejáték, drog).

---

<sup>268</sup> Ranschburg, J. – Popper, P.: Személyiségünk titkai. Hogy nálam különb legyen...Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012. Ranschburg Jenő: Félelem, szorongás. 193.

<sup>269</sup> Ranschburg J.,Dr: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2002. 4. kiadás, 126. - 127.

<sup>270</sup> Ranschburg J.,Dr: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2002. 4. kiadás, 127.

<sup>271</sup> Pally, R.: Az agy – lélek kapcsolat. Animula Könyvkiadó, Budapest, 2000. 69.

E szorongás oka a szülő következetes, az élet minden területére kiterjedő manipulációja, a rendszeres szeretetmegvonással való büntetés, fenntartója a szeretet megvonásától való félelem. Sajnos, áthúzódhat a felnőttkorra is. Kétszer több lány érintett, mint fiú érintett ebben a betegségben.

A generalizált szorongás okait különböző megközelítésekből magyarázzák:

1. Szociokulturális megközelítés: „A szociokulturális álláspont értelmében a társadalom felől érkező veszély és nyomás fokozódása teremti meg a generalizált szorongás kialakulásához szükséges hátteret.”<sup>272</sup>

2. A freudi pszichodinamikus megközelítés szerint a generalizált szorongás „... akkor alakul ki, mikor a védekező mechanizmusaink megroppannak és gyengén működnek.”<sup>273</sup>

3. A rogersi humanisztikus magyarázat megközelítésében „... a generalizált szorongásban szenvedő emberek gyermekkorukban nem részesültek a számukra fontos emberek részéről feltétel nélküli pozitív értékelésben, ezért túlságosan kritikussá váltak önmagukkal szemben.”<sup>274</sup>

4. Az egzisztencialista megközelítés szerint a generalizált szorongás „az élet végességének és céltalanságának az átérzése miatti egzisztenciális szorongásból ered.”<sup>275</sup>

5. A kognitív szemléletű elméletalkotók véleménye az, hogy „az élethelyzeteket veszélyesnek megítélő maladaptív feltételezések hozzák létre”<sup>276</sup> a generalizált szorongást.

6. A biológiai megközelítés azzal magyarázza a generalizált szorongást, hogy a GABA neurotranszmitter elégtelenül működik.<sup>277</sup>

Ha a generalizált szorongás állandósul és erősödik, végül pánikbetegséggé alakulhat.

---

<sup>272</sup> Comer, R. J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005. 185.

<sup>273</sup> Comer, R. J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005. 185.

<sup>274</sup> i. m. 185. - 186.

<sup>275</sup> Uo.

<sup>276</sup> Uo.

<sup>277</sup> Uo.

## **10d. A pánikbetegség (szorongásroham)**

A szorongásnak ez a fajtája a felnőttek között gyakori, a gyermekeknél ritkán fordul elő. A lányok gyakrabban szenvednek tőle, mint a fiúk. A szorongásrohamok időszakosan visszatérő, egymástól független, váratlanul megjelenő félelmi kitörések, melyek gyakran, bejósolhatatlanul és általában minden különösebb kiváltó ok nélkül támadnak áldozataikra.<sup>278</sup>

A roham teljesen váratlanul jelentkezik, de ha a gyermek múltját végigvizsgáljuk, általában találunk egy tragédiát, egy közeli rokon halálát vagy hosszú betegségét. A roham alatt a gyermek láthatólag minden külső vagy belső ok nélkül magán kívül van, halálfélelmet él át, nem kap levegőt, verejtékezik, kiabál, vádaskodik, sír. A roham tarthat néhány percig, vagy akár fél óráig is, egy héten belül többször is.<sup>279</sup>

A kutatók szerint a pánik betegség oka a félelem a félelemtől. „Az első rohamot kísérő fiziológiai változások (szív- és légzésritmus – növekedés, verejtékezés stb.) feltételes ingerekké válnak a további rohamok számára.(...) Ez a magyarázata annak, hogy a pánikbetegek, akár gyerekek, akár felnőttek, kerülnek a testi megerőltetéssel, az élettani izgalom növekedésével járó feladatokat.”<sup>280</sup>

## **10e. Fóbiák**

„A görög 'félelem' szóból származó fóbia egy meghatározott dologtól, tevékenységtől vagy helyzettől való, folyamatosan fennálló, indokolatlan félelmet jelent.”<sup>281</sup>

A szorongásra adott kóros reakció a fóbia. Ismerünk közösleges fóbiákat, mint:

-akrofóbia – magasságtól való félelem

-klausztofóbia – zárt terektől való félelem vagy az

---

<sup>278</sup> i. m. 219.

<sup>279</sup> Ranschburg J.,Dr: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2002. 4. kiadás, 129. - 130.

<sup>280</sup> Uo. 130.

<sup>281</sup> Comer, R. J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005. 170.

-agorafóbia – a nyilvános helyeken megjelenéstől való félelem, kisgyermekkorban ritkán alakul ki.

Ismertek állatfóbiák, már sokszor óvodáskortól.(pókoktól – arachnofóbia, kígyóktól – ophidiophobia, egerektől – musofóbia, kutyaóktól – cynofóbia – való fóbiák<sup>282</sup>)

Ezeknél a fóbiáknál kétszer olyan sokan vannak lányok az érintettek között, mint fiúk.<sup>283</sup>

Ismerünk szociális fóbiákat, mint az iskolafóbia vagy az elkerülő magatartás, amelyek megakadályozzák a nyilvános szereplést, a nyilvános illemhely használatát, vagy idegenekkel való együttléteket egy helységben. Az idegenektől való fóbiát xenofóbiának nevezzük.<sup>284</sup> A szociális fóbia oka a túlvédelmező, de érzelmileg hideg család. A kutatások szerint „...a szociális fóbiában szenvedő ember szülei túlságosan nagy hangsúlyt helyeztek az öltözködésre, az ápoltságra és a modorra, azaz: miközben nem segítettek gyermeküknek a szociális félelmek kioltásában, még a kedvét is elvették attól, hogy szocializált legyen.”<sup>285</sup>

A szociális fóbia gyakoriságáról megoszlanak a vélemények, de többnyire megegyeznek abban, hogy a lányok között gyakoribb, mint a fiúk között, 3 lány – 2 fiú az érintettek aránya.<sup>286</sup>

Gyerekeknél is előfordulhat még a villámlástól való túlzott félelem, az asztrafóbia, a vihartól való rettegés, a brontofóbia és a haláltól való erős, gyakori félelem, a tanatofóbia.<sup>287</sup> Gyökerüknél egy valószínűleg nagyon fiatal korban történt traumatizáló esemény van, mint villámcsapásnál jelen lenni, viharban betört ablak mellett lenni, aludni vagy nagyon szeretett ember halálánál jelen lenni.

A fóbiák kialakulásának okát a behaviorista (viselkedés-lélektani) iskola kutatói magyarázták a legsikeresebben. Szerintük „a fóbiákat környezetünkől klasszikus

---

<sup>282</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 333.

<sup>283</sup> Comer, R. J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005. 171. old. 174.

<sup>284</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 333.

<sup>285</sup> Ranschburg J.,Dr: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2002. 4. kiadás, 134. - 135.

<sup>286</sup> Comer, R. J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005. 174.

<sup>287</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 333.

kondicionálás és modellkövetés útján sajátítjuk el, és az elkerülő viselkedés segítségével tartjuk fenn.”<sup>288</sup> Klasszikus kondicionálásként ismert az a tanulási folyamat, amelyben egy félelmet keltő esemény egyidejűleg történik egy másik, érzelmileg közömbös eseménnyel, de a félelem és a szorongás mindkettőre kiterjed, sőt a közömbösrel kapcsolatban is megmarad. A modellkövetés a tanulás egy közvetlen formája, ugyanúgy viszonyulunk a környezetünkhöz, ahogyan a körülöttünk élőktől láttuk. Eltanuljuk tőlük a félelmüket. Az elkerülő viselkedés az a magatartás, amikor a személy nem néz szembe félelme okával, tárgyával, hanem minden erejével menekül tőle, így konzerválva magát a félelmet.<sup>289</sup>

**6. Táblázat: Szorongásformák gyakoriságának megoszlása nemek szerint**

Szorongásformák	Fiúknál gyakoribb	Lányoknál gyakoribb
Szeparációs szorongás	elszülöttek, egykék esetében	Igen
Teljesítményszorongás		Igen
Generalizált szorongás		2x
Pánikbetegség (szorongásroham)		Igen
Fóbiák általában		Igen
Állatfóbia		2x
Szociális fóbia	2 fiúra	3 lány
Kényszerek	Azonos	Azonos

<sup>288</sup> Comer, R. J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005. 186.

<sup>289</sup> Comer, R. J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005. 175. - 177.

## 10f. Kényszerek

A fóbiánál is erősebb válasz a kényszer, melynek két típusát ismerjük, szakmai nevükön az obszessziót és a kompulziót. Az obszesszió esetén kényszeres gondolatok és képek törnek be a tudatba, a gyermek saját akarata ellenére, a kompulzió pedig a kényszeres cselekvések vagy cselekvéssorok gyűjtőneve. A tudomány mai állása szerint „A kényszer a népesség 23 százalékában előforduló rendellenesség, egyik nemet sem részesíti előnyben, tehát a nők (lányok) és a férfiak (fiúk) azonos arányban szenvednek tőle.”<sup>290</sup> Összefoglalásként álljon itt táblázatban a szorongás megnevezése, definíciója és néhány jellemző tünete, a könnyebb áttekinthetőség kedvéért<sup>291</sup>:

### 7. Táblázat: Összefoglaló táblázat a szorongásformák felismeréséhez

Megnevezés	Definíció	Néhány jellemző tünet
Általános (generalizált) szorongászavar	Legalább hat hónapon át tartó túlzott szorongás vagy aggodalom olyan események (pl. munka vagy iskolai teljesítmény) miatt, amelyeket a személy nehezen kontrollálhatónak talál.	-Nyugtalanság vagy idegesség érzése -Fáradékonyság -Koncentrációs zavarok -Ingerlékenység -Izomfeszültség, remegés stb. -Alvászavarok (elalvási problémák, nem kielégítő alvás)
Pánikbetegség	Intenzív félelemmel és szorongással együtt járó, epizodikusan, átmenetileg és váratlanul megjelenő állapotokkal (pánikrohammal) járó szorongászavar.	-Intenzív félelem a haláltól, katasztrófától -Intenzív szubjektív élmény heves szívdobogással, légzési zavarokkal, izzadással

<sup>290</sup> Ranschburg J.,Dr: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2002. 4. kiadás, 137.

<sup>291</sup> N. Kollár K. – Szabó É.: Pszichológia pedagógusoknak. Osiris Kiadó, Budapest, 2004. 112.

<p>Specifikus fóbia</p>	<p>Állandó és nem reális mértékű félelem helyzetektől, tárgyaktól vagy egy adott helyzet előre látható bekövetkezésétől.</p>	<p>-A félelem racionális úton nem szüntethető meg</p> <p>-A félelem az akaratlagos kontrollon kívül esik</p> <p>-A félelem tárgyának megjelenése pánik rohamot válthat ki.</p> <p>-A félelem tárgya elővételezett szorongást vált ki, aminek következtében a személy a helyzetet vagy a tárgyat kerüli.</p>
<p>Agorafóbia</p>	<p>Félelem olyan helyzetekben (pl. a tömegközlekedésben, hídon keresztül menni), ahonnan nehéz a menekülés, vagy nincs kéznél a segítség egy elővételezett pánikroham esetén.</p>	<p>-A személy kerüli ezeket a helyzeteket, például nem megy el otthonról</p>
<p>Szociális fóbia</p>	<p>Tartós félelem olyan társas helyzetektől, ahol a személynek idegen emberek előtt kell megnyilatkoznia, és ahol a személy ki van téve az idegen emberek figyelmének. Félelem a szorongás jelei következtében előálló kényelmetlen, megalázó helyzettől.</p>	<p>-Az előadói helyzet azonnal szorongásos választ vált ki</p> <p>-A személy kerüli ezeket a helyzeteket</p> <p>-Gyermekeknél az idegenekkel kapcsolatos szituációktól való félelem sírásban, dührohamban, megdermedésben vagy valakibe való kapaszkodásban nyilvánul meg</p>

Forrás: A DSM-IV diagnosztikai kritériumai (1997), valamint Katona és Robertson, 1997.

Ebben a fejezetben a személyiség szorongásra adott kóros védekezési módjait ismertettük röviden azért, hogy a szorongó gyermekkel foglalkozó felnőtt hamarabb felismerhesse, ha ezekkel találkozik. Bár a diagnosztizálást kizárólag képzett szakember teheti meg, a teológiai vagy más végzettséggel rendelkező felnőttnek is szüksége van világos támpontokra, éppen azért, hogy ha felismeri a kóros szorongást, minél hamarabb szakemberhez küldhesse a szorongó gyermeket. Érdekes megfigyelés volt a kóros védekezési módok összegyűjtése során, hogy bár az ember teremtettségénél fogva sem fiúként, sem lányként nem több a másiknál, mégis, bizonyos szorongásformákra érzékenyebbek a lányok, mint a fiúk, gyakrabban fordulnak elő közöttük. Ezzel a szorongásoldást elősegítő felnőttnek számolnia kell, amikor gyermekekkel, különösen, ha egyes csoportokkal dolgozik. A kóros védekezési módok ismertetője után hadd következzen a szorongásoldás hatékony és kevésbé hatékony módjainak – a teljesség igénye nélkül történő – felsorolása.

## **11. A szorongásoldás hatástalan és hatékony megoldási módjai**

„Mivel a konfliktusok áthatják egész életünket, a kérdés inkább csupán az, hogy az egyes konfliktushelyzeteket konstruktív vagy destruktív módon sikerül kezelni.”<sup>292</sup> Igaz ez az állítás a szorongással való megküzdésre is, ezért a következőkben összegyűjtöttünk – a teljesség igénye nélkül – néhány, hatástalannak bizonyult megküzdési stratégia elnevezését, majd felsoroltuk a hatékonyan működő módszereket is.

---

<sup>292</sup> Gangel, K. O. – Canine, S. L.: *Communication and Conflict Management in Churches and Christian Organizations*. Published by Baptist Sunday School Board. 1992. 165.

**A szorongásoldás szempontjából hatástalanok és eredménytelenek a következő megoldások:**

- ✓ háritás<sup>293</sup>
- ✓ elfojtás és tagadás – ahol „a tagadás annak elutasítása, hogy elismerjük valaminek a realitását, ami a pszichén kívül helyezkedik el.”<sup>294</sup>
- ✓ projekció – mely az „elfogadhatatlan tartalmak másvalakinek tulajdonítása”<sup>295</sup>
- ✓ racionalizáció – mely „viselkedésünk hihető és elfogadható, ugyanakkor helytelen magyarázata”<sup>296</sup>
- ✓ intellektualizáció – ami „a gondolatok leválasztása az érzelmekről, és csak a gondolatok tudatba engedése, az érzelmek nélkül”<sup>297</sup>
- ✓ reakcióképzés – mely „a belső impulzusokkal éppen ellentétes viselkedés”<sup>298</sup>
- ✓ regresszió – ami „visszatérés egy korábbi fejlődési szakaszra jellemző viselkedésmódhoz”<sup>299</sup> és
- ✓ agresszió – ellenséges és támadó viselkedést a környezete vagy éppen önmaga ellen.<sup>300</sup>

**Szorongásoldás szempontjából hatékony megküzdési módnak minősülnek:**

- ✓ Az áttolás vagy eltolódás – ami „az impulzusok áthelyezése egy másik, általában biztonságosabb célra”<sup>301</sup>
- ✓ Az elaboráció<sup>302</sup> – ahol felszínre kell hozni és el kell engedni a béklyózó feszültségeket

---

<sup>293</sup> Mérei F. - V.Binét Á.: Gyermeklélektan. 15. kiadás Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2006. 268.: „A lelki élet történéseinek egyik visszatérő, állandó vonása, mint láttuk, a feszültségek elhárítása.”

<sup>294</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 246.

<sup>295</sup> Uo.

<sup>296</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 246.

<sup>297</sup> Uo.

<sup>298</sup> Uo.

<sup>299</sup> Uo.

<sup>300</sup> Kolozsváry J.: A sajátos ember. Okker Kiadó, Budapest, 1999. 81.: „Az agresszióról általánosságban azt lehet mondani, hogy az érzelmi reakció viselkedéses válaszban. Jelentősége azért nagy, mert viszonylag elszigetelt agressziós viselkedés is okozhat általánosan súlyos következményeket.”; 86.: „Bár bizonyos kutatási eredmények arra utalnak, hogy az agressziós viselkedés drive, a gyermekek közt végzett felmérések azt bizonyították, hogy „az agresszív modellt a gyermek utánozza.”

<sup>301</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 246.

- ✓ A szublimáció – ami „az elfogadhatatlan impulzus elfogadhatóvá tétele”<sup>303</sup>
- ✓ Az átdolgozás – ahol újra kell gondolni, újra lehet érezni és új értelmet lehet adni a feszültséget okozó eseményeknek
- ✓ Az individuáció – ahol az ember személyiséggé kell váljon, míg felnő. Csoma Judit Jungot idézve fogalmazza meg, hogy „a személyiség legfontosabb feladata az individuáció<sup>304</sup>, az egyéniséggé válás, ami a szorongás legyőzésének legjobb eszköze.”<sup>305</sup>

Elgondolkodtató, hogy bár a félelem és a szorongás egyidős az emberiséggel, ma is sokkal több hatástalan módszer van, mint sikerre vivő hatékony. Mi ebben a dolgotban rá akarunk mutatni egy módszerre, amely a sikeres megoldási módok közül ötvöz néhányat.

## **12. A védelmet nyújtó és a beszűkítő szorongás közötti határ**

Fontosnak tartjuk megtalálni a védelmet nyújtó – mozgósító – készségeket használatba kényszerítő szorongás és a beszűkítő – lebénító – elakasztó szorongás közötti határt, hogy ahol szükséges és hasznos, ott ne oldjuk; ahol viszont az egyén

---

<sup>302</sup> Mérei F.-V. Binét Á.: Gyermeklélektan. 15. kiadás Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2006. 268.: „De vannak az elhárításnak olyan módjai is, amelyek elősegítik a helyzetek megoldását, emelik a teljesítményt, s a lelki élet feszültségét az alkalmazkodás szempontjából pozitív megnyilvánulásokká alakítják át. A feszültség-elhárításnak ezeket a szerencsés formáit nevezzük elaborációnak (átdolgozásnak, feldolgozásnak).”

<sup>303</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 246.

<sup>304</sup> Csoma, J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 129.; „C. G. Jung szerint az ember egyedüli célja ennek a hasadásnak a feloldása lehet, az individuáció, és ezzel a szorongások, félelmek csökkentése, amihez a tudattalannal való beható foglalkozás szükséges. Ezzel a folyamattal szerinte a szorongás csökkenthető, megszüntethető. A tudattalan erői nemcsak veszélyesek az ember számára, hanem látnikell a bennük meglévő fejlődéshez szükséges pozitív energiákat is. Ezek az energiák hozzá segítik az embert ahhoz, hogy a szorongást leküzdje.”

<sup>305</sup> i. m. 128.

fejlődésének és a világban való tájékozódásának a kárára van, ott lehetőségünk szerint ismerjük fel és oldjuk a gyermeket akadályozó szorongást.<sup>306</sup>

Egyetértünk Ranschburg Jenő pszichológussal, hogy: „Olyan egészséges ember, aki nem ismeri a félelmet, nem létezik. A félelem nélküli ember tulajdonképpen beteg ember, vagyis a félelem teljes hiánya a kórlélektan tünetei közé tartozik. (...) Az ember különleges adottsága és sajátossága, hogy képes nem elfutni akkor, amikor fél. Ez éppen nem a félelem hiányát, hanem a félelem fölötti uralmat jelenti.”<sup>307</sup>

Jó a szorongás, hasznos és „... normális reakciónak tartják, ha az 'reális' veszély esetén jelenik meg, és ha a veszély elmúltával megszűnik. Ha azonban a kockázathoz és a lehetséges veszélyhez képest a mértéke aránytalanul nagy és a veszély elmúltával is folytatódik, akkor a reakciót abnormálisnak tekintjük.”<sup>308</sup>

Fritz Riemann német pszichoanalitikus szerint, ha a szorongás hosszasan fennáll, bár lelki eredetű, testi elváltozásokat okoz, amelyeket éppen lelki okuk miatt nagyon nehéz gyógyítani. „A szorongás alapformái”-ban így ír erről: „Súlyosan megterhelő lehet a szorongás, és kiválthat betegséget is, ha túllép egy bizonyos mértéket, vagy ha túl sokáig eltart. A legsúlyosabban azok a szorongások lesznek igen terhessé, amelyeket valaki a gyermekkor korai szakaszában él meg, tehát olyan korban, amikor a gyermek még nem képes ellenük elhárító erőt kifejteni. Ha egy-egy szorongásfajta az intenzitása vagy elhúzódása következtében túlságosan felerősödik, vagy olyan korban ér bennünket, amikor még nem tudunk szembeszállni vele, akkor csak nagyon nehezen leszünk képesek feldolgozni. Ilyenkor a szorongás aktivizáló, pozitív vonatkozása elvész; a következmény: fejlődésbeli gátlások, elakadás vagy akár korábbi, gyermeteg viselkedésmódba való visszacsúszás. Érthető módon különösen a gyermekkorban szoktunk az életkornak nem megfelelő szorongásmennyiségekkel, továbbá túlságosan nagy szorongásmennyiségekkel találkozni, amelyek túllépik az elviselhetőség mértékét. A gyermek gyöngye, még fejlődésben levő énje bizonyos szorongásmennyiségeket még

---

<sup>306</sup> Faludi G. dr.: A szorongás mai szemmel. Artunion/Széchenyi Könyvkiadó, Budapest, 1988. 19.: „Kimutatták, hogy az adaptációs kapacitás és az egyén teljesítménye a normál szorongással egyenes arányban növekszik, ugyanakkor romlik, ha a szorongás túl nagy.”

<sup>307</sup> Ranschburg, J. – Popper, P.: Személyiségünk titkai. Hogy nálam különb legyen...Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012. Ranschburg Jenő: A gondolkodás fejlődése. 187.

<sup>308</sup> Beck, A.T. – Emery, G.: A szorongásos zavarok és fóbiák kognitív szemlélete. Animula Kiadó, Budapest, 1999. 25.

nem képes feldolgozni, ezért külső segítségre szorul, és ha ezekkel a túl nagy szorongásaival magára marad, sérüléseket szenved.”<sup>309</sup>

Van azonban, aki ebben a helyzetben is meglátja a pozitív hozadékot, tekintsünk most mi is a szorongást „betegségnek”. Gerd Overbeck német pszichoterapeuta álláspontja például az, hogy esetenként a betegségnek pozitív értelmet kellene tulajdonítanunk. Az adott pillanatban néha ez a legkedvezőbb megoldás, és „bizonyos körülmények között megkíméli az érintettet valami rosszabbtól.”<sup>310</sup> Donald Winnicott brit gyermekpszichiáter szintén erre hívja fel a figyelmet: „...az idegességnek és a féltékenységnek van egy egészséges, normális funkciója is. A kórházi osztályomon példának okáért találkozom olyan típusú pszichés rendellenességekkel, ahol a normális féltenség hiánya jelenti a bajt.”<sup>311</sup> Van, amikor tehát egyenesen beteges, ha hiányzik a félelem, a szorongás.

Csóti Marianna, magyar származású, Angliában élő orvosfizikus, tanár - lelkipogozó ezzel kapcsolatban így fogalmaz: „A szorongás a gyermek életének hasznos része is lehet. Amikor úgy érzi, konkurencia fenyegeti, esetleg valamilyen kudarcra fél, az enyhe szorongás segítheti abban, hogy a legjobbat hozza ki magából. Stressz hatására az emberi szervezet adrenalint termel, ami egyrészt maximális sebességre pörgeti az agyat, és így járul hozzá, hogy a gyermek dolgozatírásakor vagy feleltetéskor jól teljesítsen, másrészt a fizikai versengésben is segít, mivel a 'harcolj vagy menekülj' reakció beindításával felkészíti az izmokat a cselekvésre.”<sup>312</sup> Egyetérthetünk tehát Csóti következtetésével: „A szorongás döntő mértékben meghatározhatja a gyermek életét.”<sup>313</sup> illetve Faludi Gábor pszichiáterével: „A gyermekkor számtalan problémája tehát a szorongásra vezethető vissza, amit fel kell ismerni, egyidejűleg olyan módon kell megnyugtatni a gyereket, hogy megfelelő érzelmi környezet kialakítására teszünk kísérletet.”<sup>314</sup>

---

<sup>309</sup> Riemann, Fr.: A szorongás alapformái. Háttér Kiadó, Budapest, 2002. 2. Kiadás, 19. - 20.

<sup>310</sup> Overbeck, G.: Krankheit als Anspannung. Der sozio-psykosomatische Zirkel, Frankfurt, 1984, 36. – idézi Grün, A. – Dufner, M.: Az egészség mint lelki feladat. Bencés Lelkiségi Sorozat, Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2009. 25. - 26.

<sup>311</sup> Winnicott, D. W.: Kisgyermek, család, külvilág. Animula Kiadó, Budapest, 2000. 202. - 203.

<sup>312</sup> Csóti, M.: Gyermekkor szorongás, iskolafóbia, pánikrohamok. Pro Die Kiadó, Budapest, 2006, 43.

<sup>313</sup> i. m. 151.

<sup>314</sup> Faludi, G. dr.: A szorongás mai szemmel. Artunion/Széchenyi Könyvkiadó, Budapest, 1988. 21.

Mindezeket összegezve megállapíthatjuk, hogy van egy igen vékony határ a beszűkítő és a készségeket kifejlesztő szorongás között, ezért a gyermeket segítő – irányító felnőttnek nagyon figyelmesen kell követnie a gyermek viselkedését, hogy felismerhesse, melyik szorongást éli át éppen, hogy a beszűkítő szorongást csökkenthesse, a facilitálót megtarthassa, hogy a gyermek fejlődése minél zökkenő mentesebb lehessen.

A következő fejezetben „a megfelelő érzelmi környezetet” vizsgáljuk meg, amikor a gyermek számára megoldásokat keresünk, hogy megtalálhassa az egyensúlyt, amelyben szembe tud nézni és meg tud küzdeni szorongásaival. Hipotézisünk az, hogy történetmondással megtalálható és megerősíthető a beszűkítő és a készségeket erősítő szorongás határán létező egyensúly, a bibliai történetek pedig arra a fontos körülményre hívják fel a figyelmet, hogy ennek az egyensúlynak a forrása nem az ember, hanem az őt teremtő és róla gondoskodó, vele kapcsolatban levő Isten.

## **12a. A facilitáló és a beszűkítő szorongás határán megteremtendő egyensúly**

*„csak amivel szembenézünk, azon tudunk változtatni.”<sup>315</sup>*

A szorongás, mivel láthatatlan, megfoghatatlan érzés, állapot, nem egyszerű feladat szembe nézni vele. Ehhez a szembenézéshez van szükség a sokrétű elméleti ismeretre, hogy amikor szorongással kerülünk kapcsolatba, akár a mienkkel, akár a gyermekekével, helyesen ismerjük fel és helyesen tudjunk közelíteni hozzá. El kell azonban fogadnunk azt is, hogy nem minden esetben fogunk tudni azonnal vagy látványosan segíteni a szorongó emberen, de segítenünk kell, mert együtt hordozva a terhek megoszlanak és egyedül is elviselhetővé szelídülnek.

„Mindnyájunkban van egy benső, személyes, sötét világ, egy zárt ajtó mögötti intim terület. Ez az a világ, ahol semmit nem láthatunk, ahol hallgathatunk, vagy beszélhetünk önmagunkkal, vagy azzal a mással, ami ott van. A vallásos ember számára

---

<sup>315</sup> Csoma, J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 129.

ez az imádság, az Istennel való párbeszéd világa. A legtöbb embernek ez az önmagával folytatott dialógus világa, a kívánságok és álmok, ambíciók és remények világa, ahol nagy döntéseinket meghozzuk, ahol terveinket szövögetjük. A benső hangok e sötét és mélységes világából származnak tetteink.”<sup>316</sup> – vallja Northrop Frye „A Biblia Igézetében” c. munkájában, s úgy véljük, ez a belső világ az a hely, ahol a szorongás megjelenik, és előjelétől függően segítheti vagy béníthatja a személyt. Nem könnyű rendet tartani ebben a belső világban, különösen akkor, ha fontolóra vesszük, hogy: „A mai posztmodern pszichológiának egyes irányzatai úgy tartják, hogy nincs is egységes személyiségünk, csak pillanatnyi énjünk, éppen aktuális szerepeinknek megfelelően, és így aztán különböző lelkek cserepeire törtünk szét”<sup>317</sup>. A széteső személyiség a szorongását sem tudja uralni, egyensúlyban tartani vagy éppenséggel pozitív, sarkalló erőforrássá átalakítani.

Keressük az egyensúlyt a facilitáló és a debilizáló szorongás között, mert Kamarás Istvánnal együtt valljuk, hogy tapasztalati tudásunk van „személyiségünk, énünk állandó magváról.”<sup>318</sup>, amellyel a ricoeuri megközelítésben elbeszéljük történetünket és ez által önmagunkat.

Az állandó magot körülölelő személyiség az érettség felé halad (ha nem akad el), csecsemőkortól a késő öregkorig. Az érettséget a következőképpen foglalhatjuk össze röviden: „tud közeledni másokhoz, jól kijön velük, kellő mértékben magabiztos, reális célokat tűz maga elé, tapintatos, az élet lényeges és lényegtelen dolgait helyesen különbözteti meg, rugalmas és képes az alkalmazkodásra, érzelmei szilárdak.”<sup>319</sup> Az érettséghez hozzátartozik az intelligencia, mely Edward Thorndike amerikai pszichológus szerint „... az intelligencia helyes reakció az igazság és a praktikus érték szempontjából. Ebből kiindulva azt lehetne mondani, hogy intelligens az, aki váratlan helyzetben gyorsan és helyesen tud viselkedni.”<sup>320</sup> (Edward Lee Thorndike

---

<sup>316</sup> Frye, N.: A Biblia igézetében. Esszé, prédikáció, interjú. Hermeneutikai Füzetek 4. Hermeneutikai Kutatóközpont, Budapest, 1995. 12.

<sup>317</sup> Kamarás, I.: Egészség és emberkép. In: Béres T. (szerk.): Történet – Metafora – Párbeszéd. Előadások, írások és beszélgetések a tudomány, hit és vallás kapcsolatáról. Kálvin János Kiadó, Budapest, 2009. 257.

<sup>318</sup> Uo.

<sup>319</sup> Powell, J.: Miért félek a szeretettől? A szorongás és a közöny leküzdése. Vigilia Kiadó, Budapest, 2001. 67.

<sup>320</sup> Ranschburg, J. – Popper, P.: Személyiségünk titkai. Hogy nálam különb legyen...Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012. Ranschburg Jenő: Intelligencia. 59.

pszichológus, az amerikai Columbia egyetem professzora, tanulás-lélektan és neveléslélektan kutató)

Mi teheti azonban a személyiséget éretté, intelligenssé és erőssé abban a világban, ahol már csecsemő korában, vagy még korábban is, megtapasztalja a szorongást?

## **12b. A facilitáló szorongás eszköztára**

Az egyik válasz az, hogy „szükség van egy erős, működőképes pszichológiai immunrendszerre, melyhez elsődleges tényezőkként sorolandók: Koherencia-érzés, kontrollképesség, pozitív (életigenlő) gondolkodás és az önfogadás. A rendszer működőképessége a másodlagos protektív tényezők révén nyilvánul meg, aktivizálva a megküzdési stratégiákat.”<sup>321</sup> Az önfogadáshoz hozzá tartozik a személyiségben előforduló szorongó karakter-vonás felismerése és a tudomásul vételen túl a szorongás kioldása vagy az azzal való tudatos és egészséges! együttélés.

Aaron Antonovsky izraeli-amerikai szociológus szerint, (aki megfogalmazta a szalutogenezis tanát, hogy kifejtse az egészség és betegség összefüggéseit a stresszel való megküzdés szempontjából, rezilienciának nevezve el az egészségesen maradás készségét) a bio-pszicho-szociális jól-lét szubjektív megélése egyfajta egyensúly, biztonságérzet kialakulását előfeltételezi. Ez Antonovsky koherencia-modell értelmezésében (A. Antonovsky,1993.) három lényeges komponenst foglal magában kognitív, emocionális és volitív élmény együttes megjelenési formájában. A koherencia-érzet egy általános, pozitív életigenlő beállítódás, mely az egyén biztonságérzetét tükrözi a három tartalmi dimenzióban.

a./ A megértésre, a tudás megszerzésére való törekvés biztonságérzetet ad abban az értelemben, hogy megismerem, megértem a körülöttem és bennem zajló történéseket és azok összefüggéseit (‘comprehensibility’)

---

<sup>321</sup> Dombi A. – Soós K.: Fejezetek a kisgyermeknevelés köréből. APC-Stúdió, Gyula, 2010. 101.

b./ A cselekvőképesség érzete jelzi, hogy rendelkezem azokkal a belső és külső erőforrásokkal, amelyek képessé tesznek a problémák megoldására, biztonságérzetet adnak a megküzdéshez, képes vagyok élethelyzeteimben megfelelő döntéseket hozni, tudásomat cselekvőképes tudásként a gyakorlatba átültetni ('manageability')

c./ Cselekvéseimnek, életemnek látom értelmét, jelentősnek, értékesnek tartom tevékenységemet, amibe érdemes invesztálni, s új kihívásoknak bátran elébe menni. Ez a személyes jelentőségérzetből fakadó biztonságérzet ('meaningfulness')<sup>322</sup>

Ezt a leírást egészíti ki a pozitív pszichológia a tanult sikeresség, leleményesség fogalmával: „amelybe a megfelelő ismeretek, hozzáértés és kompetenciák mellett a konfliktus- és stresszkezelés, valamint a reziliencia képessége is beletartozik. Mít is fed ez a fogalom? A reziliencia kifejezés legmegfelelőbb fordítása a rugalmas ellenálló képesség.(...) A fizikában a fémek ellenálló képességét fejezi ki sokkhatással szemben, a pszichológiában pedig a sikeres alkalmazkodás folyamatát a kihívást jelentő vagy fenyegető körülmények ellenére.(Masten, A. S. (1997): Resilience in Children at-Risk. Center for Applied Research and Educational Improvement. University of Minnesota. College of Education and Human Development, 1,1.)”<sup>323</sup>

A kutatók a *reziliencia* öt szintjét írták le.<sup>324</sup> Ezek a következők:

1. Érzelmi stabilitás és jó közérzet (érzelmi intelligencia és rugalmasság): „Az a személy, aki képes saját érzéseinek értelmezésére, kifejezésére, mások érzelmeinek felismerésére, az együttérzésre, saját érzelmi állapotainak megértésére, az önkontrollra, sokkal nagyobb valószínűséggel fog helytállni a nehézségek közepette.”<sup>325</sup>

2. Jó problémamegoldó képesség, miközben a személy felismeri a problémát és akkor sem futamodik meg, ha nem biztosított a győzelme. Az egyén karakteréhez tartozik a megküzdési mód. Van, aki probléma centrikusan közelíti meg a helyzetet, és vagy a problémát vagy saját magát szeretné „megszüntetni” (kiléptetni)

---

<sup>322</sup> Dombi A. – Soós K.: Fejezetek a kisgyermeknevelés köréből. APC-Stúdió, Gyula, 2010. 100.

<sup>323</sup> Masten, A. S.: Resilience in Children at-Risk. 1997. Center for Applied Research and Educational Improvement. University of Minnesota. College of Education and Human Development, 1,1. idézi – Kádár, A.: Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012. 168.

<sup>324</sup> Kádár, A.: Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012. 175.

<sup>325</sup> i. m. 176.

adott esetben, van, aki érzelem centrikus megküzdési móddal közelít, ő a helyzethez kapcsolódó negatív érzelmi állapot megszüntetésére törekszik. Általában azonban mindkét megküzdési módot használjuk, mert ha csökken a negatív érzelmi állapot, könnyebb győzni hosszabb ideig lehet kitartani és bízni a győzelemben. Megfigyelték, hogy a „reziliens személyek gyakrabban használják a probléma centrikus megküzdést, ha kihívással szembesülnek.”<sup>326</sup>

3. A harmadik szinten működik a belső fókusz, az erős belső érzés, ide tartozik a magabiztosság, a megfelelő önértékelés és pozitív énkép. Ezen a szinten az egyén így gondolkodik: „A képességeim segítségével megállhatom a helyemet, és értelmet, rendszert, vihetek az életembe. Mivel bírok magammal, irányítatom is magam.”<sup>327</sup>

4. Ezen a szinten találhatók a „jólfejlett reziliens” készségek, mint például a személy saját erősségeibe és képességeibe vetett erős hit, megvalósítható célok kiválasztása, a megfelelő lépések végiggondolása és a szükséges lépések megtétele. Elengedhetetlen a felelősség és kockázatvállalás, és tanulni kell tudni a múlt jó és rossz tapasztalataiból egyaránt.

5. Az utolsó szinten található a szerendipitás képessége, amit Kádár Annamária pszichológus „a legmagasabb fokú rugalmasságként értékel – így akár még a szerencsétlennek tűnő élethelyzeteket is a magunk javára fordíthatjuk. A szerendipitás az értékes dolgok megtalálásának képességét jelenti, olyan dolgoknak a felfedezését, amelyeket nem is kerestünk.”<sup>328</sup>

Ezért az ellenálló képességért, ahogyan az érettségért és az intelligenciáért is, keményen meg kell küzdeni. Nem csak azért, mert más nem tudja helyettünk a személyiségünket fejleszteni, hanem mert csak „az viszi valóban előrébb az embert, amiért saját maga megdolgozott. (...) Ma már bizonyítani is tudják az idegtudósok ezt

---

<sup>326</sup> Kádár, A.: Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012. 176.

<sup>327</sup> i. m. 177.

<sup>328</sup> Uo.

az összefüggést: a gyerekeknek életük során lehetőleg minél több kihívással kell megbirkózniuk ahhoz, hogy az agyukban létrejöhessenek a legfontosabb hálózatok.”<sup>329</sup>

### **12c. A facilitáló szorongás (is) igénybe veszi a teljes személyiséget**

A személyiség facilitáló szorongás általi fejlődésének következetes és nehéz munkájában együtt kell működnie az értelemnek<sup>330</sup>, a szívnek és a léleknek<sup>331</sup>, hiszen a gondolatok, az érzelmek és a tapasztalatok lehetőleg mind egy irányba kell fejleszteniük a gyermeket: a kiegyensúlyozott, erős, érett személyiség, a felnőtt „Én” felé.

A felnövő „Én”-nek meg kell tanulnia egyensúlyban élni, miközben tudatosítja szorongásait, igyekszik facilitáló szorongássá alakítani azokat, valamint olyan viselkedésmintát kialakítani, amit körültekintésként<sup>332</sup> vagy előrelátásként írhatunk le. Fritz Riemann szerint „...eleven rend csak akkor lehetséges, ha megkíséreljük, hogy ezek közt az antinomikus impulzusok közt egyensúlyi helyzetet éljünk meg. Az ilyen egyensúlyi helyzet azonban nem jelent valami statikusát, ahogyan azt fel lehetne tételezni, hanem tele van mérhetetlen belső dinamikával, mivel ilyen egyensúlyi helyzet

---

<sup>329</sup> Virtuális világok bővületében. Digitális média és gyermeki agy. Fordította: Nemes Gáspár. In: Élet és Tudomány. 2009/13, 405. - 408. 406.

<sup>330</sup> Virtuális világok bővületében. Digitális média és gyermeki agy. Fordította: Nemes Gáspár. In: Élet és Tudomány. 2009/13, 405. - 408. 406.: „Az ismerethorizontjukat bővítendő, a gyerekeknek az új élményeiket egy értelmi kontextusban kell elhelyezniük. Az agyunk ugyanis csak akkor tud megtanulni valamit, ha az új benyomásokat egy olyan, már meglévő mintához kapcsolhatja hozzá, amely a korábbi tapasztalatok által jött létre. Ez egy rendkívül kreatív folyamat.”

<sup>331</sup> Süle F.: Hit és egészség. In: Béres T. (szerk.): Történet – Metafora – Párbeszéd. Előadások, írások és beszélgetések a tudomány, hit és vallás kapcsolatáról. Kálvin János Kiadó, Budapest, 2009. 243.: „A tudatos énnak így az a fő feladata adódik életében, hogy keresse a lelkének mélyéről jövő irányítást, amitől nagyon messzire került élete során, sőt, ami ellen tesz nagyon sokban.”

<sup>332</sup> Mérei F. - V.Binét Á.: Gyermeklélektan. Tizenötödik kiadás Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2006. 35.: „Az a reakció, amelynek az átélését félelemnek nevezzük, adva van az idegrendszerben. De hogy mitől fél, mitől szorong a kisgyerek (az egyensúly bomlásán és a túl erős ingereken kívül), majd a felnőtt, az már a későbbi tapasztalatok terméke. Az ingerek társítása ( a kondicionálás) és a helyzetek hasonlósága révén a félelem fokozatosan továbbterjed ingerről ingerre, és bedolgozódik az egyéni viselkedésbe. Így a gyerek félénkebbé, esetleg visszahúzódóbbá válik. De egyben óvatosabbá is. Lassanként megjelenik az a tulajdonság-együttes, amelyet körültekintésnek, előrelátásnak nevezünk.”

sohasem jelent valami már elértet, hanem olyan valamit, amit újra meg újra meg kell teremteni.<sup>333</sup>

A szorongás elől tehát nem kitérni kell, hanem át kell élni és megtanulni belőle, amit csak lehet, mert a személyiség általa is fejlődik. Fritz Riemann német pszichoterapeuta „A szorongás alapformái” c. kötetében (németül: „A félelem alapformái”) a következőképpen fogalmaz ezzel kapcsolatban: „Amikor megéljük a nagy szorongások valamelyikét, mindig az élet kihívásainak egyikével állunk szemben; a szorongás elfogadásában és abban a kísérletünkben, hogy följé kerekedjünk, egy új képesség birtokába jutunk – a szorongás leküzdése győzelem, ami erősebbé tesz bennünket; minden kitérés előle vereség, ami gyengít minket.”<sup>334</sup>

Ha a szorongásra egy pillantás erejéig betegségként nézünk, akkor érdekes megfigyelést fogalmazhatunk meg a határon létrejövő egyensúllyal kapcsolatban: „A betegség krízis, amelybe azért kerülünk, hogy életünk új, szilárdabb alapokat nyerjen. Felráz bennünket, hogy aztán újból elrendezzen; hogy egészen Isten embereivé váljunk, akiken átragyog Isten világossága. A világosság a krízisből nő ki. Azok, akik úgy gondolják, hogy sosem kerülnek krízisbe, nem Isten képmását viselő emberek.”<sup>335</sup>

Ezért lehet biztató az egyensúlyra törekvő, de sokszor kibillenő ember, valamint segítője számára az a megállapítás, hogy a szorongás, mint sok „pszichoszomatikusnak tartott betegség ellenáll a terápiának. A tünetek nem múlnak el, jóllehet a terápia fölfedte lelki okaikat, s a beteg fölismerte (és beismerte) elnyomott igényeit. Ilyenkor nem szabad azt hinnünk, hogy csődöt mondtunk, s hogy a probléma túl mélyen gyökerezik. Egyáltalán nem arról van szó, hogy a tünetek ellen küzdjünk, vagy rájuk összpontosítsunk. A tünet talán arra akar bennünket megtanítani, hogyan élhetünk gazdagabb belső életet. Lehet, hogy halálunkig elkísér. De ha együtt élünk vele és

---

<sup>333</sup> Riemann, Fr.: A szorongás alapformái. Háttér Kiadó, Budapest, 2002. 2. Kiadás, 18. , illetve a 20. oldalon így fogalmaz: „...a lelki egészség jelének volna tekinthető, ha valaki a négy alapimpulzust eleven kiegyensúlyozottságban képes megélni – ami egyszersmind azt is jelentené, hogy az illető találkozott a szorongás négy alapformájával is.” ( A szorongás négy alapformáját lásd Riemann, Fr.: A szorongás alapformái. Háttér Kiadó, Budapest, 2002, 2. Kiadás )

<sup>334</sup> Riemann, Fr.: A szorongás alapformái. Háttér Kiadó, Budapest, 2002. 2. Kiadás, 258.

<sup>335</sup> Weinreb, F.: Vom Sinn der Krankheit, Weiler, 1979. 66. idézi – Grün, A. – Dufner, M.: Az egészség mint lelki feladat. Bencés Lelkiségi Sorozat, Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2009. 42.

hallgatunk rá, érettebbé és bölcsebbé tehet bennünket, s kinyilatkoztathatja a lélek belső gazdagságát.”<sup>336</sup>

Álláspontunk szerint a bibliai történetek valóban hatékony példái azoknak az Isten által lehetővé tett emberi megoldásoknak, amelyekkel a készségeket fejlesztő és beszűkítő szorongás határán megteremthető az egyensúly. Nem kínálnak könnyű megoldásokat és egyszerű kiutakat a szorongásból, de kínálják a debilizáló szorongás facilitálónak való átfordítását és az erőt, hogy a beszűkítő szorongást is el tudja a személyiség viselni. Az eddigi ismereteink alapján megfogalmazhatjuk, hogy valódi lehetőségnek tűnik a bibliai történetek elmondása és meghallgatása a gyermekekben felmerülő szorongások egyensúlyba hozatalában, s ahol szükséges, oldásában.

## **12d. A történetek jelentősége a facilitáló és debilizáló szorongás határán megteremtendő egyensúly szempontjából**

Felfogásunk szerint a személyiség történeteken keresztül alkotja meg saját magát, és ahányszor csak kell, újraalkotja, hogy hatékony megküzdési stratégiákkal alkalmazkodni tudjon a körülötte zajló világhoz. „Az ember jelenlegi identitása tehát nem egy pillanatszerű és titokzatos esemény, hanem az élettörténet törékeny eredménye. Ahogy Bettelheim (1976) megfogalmazta, a narratív rend e konstrukciói abban csúcsosodnak ki, ha valaki jelentéssel és iránnyal ruházza fel életét.”<sup>337</sup> A narratíva, az értelemkereső akarat és történet hiánya pedig veszélyt jelez, mert a személy nem küzd az életéért: „Ahogyan a körülöttünk levő világ jelenségei érthetetlenek történetek nélkül, az egyéni és a kollektív tudattalan sem könnyebben felfedezhető szimbolikus sűrítései miatt az arisztotelészi logika szerint működő tudat számára. Az egyéni narratíva folyamatos konstruálása, átkeretezése életbevágó fontosságú, a lelki, sok

---

<sup>336</sup> Grün, A. – Dufner, M.: Az egészség mint lelki feladat. Bencés Lelkiségi Sorozat, Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2009. 33.

<sup>337</sup> Gergen, K. J. – Gergen, M. M.: A narratívumok és az én mint viszonyrendszer. In: László János (szerk.) Narratívák 5. Narratív pszichológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2001. 79.

esetben azonban a lélek és test elválaszthatatlan egysége miatt a testi egészséget is szavatolja, megerősíti, dehiánya éppen fel is boríthatja.”<sup>338</sup>

A mesék<sup>339</sup> és a bibliai történetek<sup>340</sup> már, mint időben megpróbált és jól megszerkesztett történetek, állnak a személyiség rendelkezésére, hogy élete narratíváját személyes, közösséghez kapcsoló és transzcendens oldalról is megfogalmazhassa. A bibliai történetekről Németh Dávid református valláspedagógus jegyzi meg, hogy a „mélylélektan fedezte fel, hogy a kijelentés mitikus formája és a tudattalan pszichikus valóság kölcsönkapcsolatban állnak egymással. A mítosz, és a nyelvi megjelenési formája a szimbólum, a hit nyelve. A szimbólumokban kifejezett hittapasztalatokhoz és hitigazságokhoz tartozó energiakészlet a lélek mélyének archetípusaiban van jelen. A nem mitológiátlanított (s így nem hatástalanított) kijelentés képes ezeket az energiákat az élet kiteljesedésére mozgósítani.”<sup>341</sup> Tézisünk szerint a bibliai történetek ezért kifejezetten alkalmasak az elakadt narratívák újraakartozásához és az elakadtságból fakadó szorongás oldásához. Mind a mesék, mind a történetek szimbólumokat használnak a mondanivalójuk kifejezéséhez, s ez nekünk a kutatásunk szempontjából azért fontos, mert – Németh szavaival élve, a „szimbólumképzés, -képződés mindig struktúra-alkotó, valamint potencialitást nyugvópontra juttató folyamat. Kellékei adva vannak a pszichében a tudat közreműködése nélkül.”<sup>342</sup> Mivel a személy lelki életének feszültségei az emberiség kultúrájának története során nyelvi szimbólumokba

---

<sup>338</sup> G. Toth, A.: Ricoeur és a biblioterápia. Gondolatok a Narratív azonosság c. tanulmány olvasása közben.

<http://reciti.hu/wp-content/uploads/GTothAnita.pdf> Megnyitva 2014 augusztus 1-én. 1.

<sup>339</sup> Mellon, N.: *Storytelling with Children*. Hawthorn Press, Gloucestershire, UK, 2004. 169.: „In contrast to realistic historical vignettes of family life, fairy tales tend to portray an individual’s striving to become more strong, complete and loving. Both kind of stories are important to growing children, who have the constant challenge of sharing with and contributing to others, and at the same time learning to be an individual who can stand alone.”

<sup>340</sup> Egger, W.: *How to Read the New Testament. An Introduction to Linguistic and Historical – Critical Methodology*. Hendrickson Publishers. Massachusetts, 1996. 216.: „In this interpretation biblical texts are viewed in their function as auxiliary forces in a process of spiritual maturation, a function which dreams and fairy tales, etc. can also exercise. Thus the biblical texts serve as a kind of mirror in which the reader can make out the stages of the process of human maturation.”

<sup>341</sup> Németh D.: *Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkigondozásban*. Kálvin János Kiadó, Budapest, 1993.20.

<sup>342</sup> Németh D.: *Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában*. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 191.

sűrűsödtek és ez által lettek kifejezhetőek, a szimbólumok egyúttal az élményfeldolgozás évezredes tapasztalatait is magukba foglalják.<sup>343</sup>

A tudatosan olvasott – hallott bibliai történetek a tudattalan segítő erőit is mozgósítják, hogy a gyermek teljességgel megélhesse facilitáló szorongását vagy elviselhesse a beszűkítőt. A bibliai történetek a mesékhez képest azzal a többlettel is rendelkeznek, hogy ők alapozzák meg a keresztyén szimbólumokat, melyek az antropológiai szimbólumok értelmezési körének „alternatív-, kontraszt-, vagy integráló értelmezést kínálnak, ezáltal a szimbólumban kifejezett tapasztalatot is módosítják (megszakítják, megerősítik, kibővítik vagy átfunkcionálják).”<sup>344</sup> A gyakorlati részben az előbbi megállapítások tarthatóságát vizsgáljuk meg, de annak előtte még egy – egy fejezetben egy kérdésre és egy – a szorongásoldás segítő munkájában rejlő buktatóra hívjuk fel a figyelmet. A kérdés a következőképpen hangzik:

### **13. Lehet-e a szorongás és a hit pozitív kapcsolatban?**

A választ keresve először a Biblia történeteit vizsgáltuk meg, és megállapíthattuk, hogy a Biblia emberképéhez szorosan hozzátartozik a félelem, a szorongás. Németh Dávid idézi Ingo Baldermann német evangélikus teológust, aki Helmut Thielicke német protestáns teológussal egyetértőleg állapítja meg, hogy a félelem a legelementárisabb érzelem, „nyersanyag, amiből a hit formáltatik”.<sup>345</sup> Németh Dávid kiegészíti ezt a megállapítást azzal, hogy az embert a hit köti Istenhez, de hitetlenségével sem függetlenítheti magát Tőle, a ’mindent meghatározó

---

<sup>343</sup> Németh D.: Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkigondozásban. Kálvin János Kiadó, Budapest, 1993.27.

<sup>344</sup> Németh Dávid: Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 193.

<sup>345</sup> I. Baldermann: Wer hört mein Weinen? Kinder entdecken sich selbst in den Psalmen, Neukirchen-Vluyn, 1986. 45. – idézi Németh Dávid: Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 107.

valóságtól' (Pannenberg)<sup>346</sup> Így fogalmaz: „Az ember számára ezért a hitkérdés a legegyszisztenciálisabb kérdés.”<sup>347</sup> A hitet itt a fowleri megfogalmazásban kell érteni, aki szerint „a hit az egész személyiség olyan veleszületett orientálódási képessége, amelynek segítségével hétköznapi tapasztalatokat a létünk végső feltételével hozunk kapcsolatba és így kölcsönzünk neki célt és értelmet.”<sup>348</sup> (James W. Fowler amerikai metodista lelkipásztor, hitfejlődés kutató, egyetemi tanár)

A hívő ember nem él szorongásmentes életet, sőt, istenfélő látásmódja sokkal több mindent lát félelmetesnek, mint aki hitetlen. „Az ószövetségi ember meggyőződése, hogy a történelemben az üdvözítő Isten tevékenységével találkozik, és ebből a nézőpontból értheti meg az események mélyebb összefüggéseit és indítékait.”<sup>349</sup> írja Rózsa Huba katolikus Ószövetséges teológus „Mi a Biblia?” c. munkájában. Erre rímel Otto Haendler német evangélikus gyakorlati teológus megállapítása, mely szerint „a teológiának azért van kulcsszerepe a szorongás értelmezésében, mert – mint mondja (O. Haendler kiegészítés SE) – a valóságot, mint valóságot csak Isten előtt lehet végérvényesen és teljességében megérteni és megélni.”<sup>350</sup> Más teológusok, így Ulrich H. J. Körtner német-osztrák evangélikus teológus szerint is „figyelembe kell venni azokat a bibliai helyeket, (...) ahol az ember lelke mélyéről jövő szorongás megszólalt a Szentírásban, mert az ember szorongásával együtt lesz emberré.”<sup>351</sup>

Említettük, hogy kutatásunkban gyakran támaszkodunk Csoma Judit teológus félelemmel és szorongással kapcsolatos kutatásait tartalmazó doktori dolgozatára, ahol ő egy érdekes momentumát fedezi fel a szorongás folyamatának. Így fogalmaz: „Ha a Szentírást, mint egységet a félelemmel kapcsolatban vizsgálom, akkor elmondható, hogy egy folyamat bontakozik ki előttünk, ahol a hatalmas és rettenetes Isten előtti

---

<sup>346</sup> Németh Dávid: Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 104.

<sup>347</sup> Németh D.: Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkigondozásban. Kálvin János Kiadó, Budapest, 1993.19.

<sup>348</sup> Németh Dávid: Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 226.

<sup>349</sup> Rózsa, H.: Mi a Biblia? Bevezetés a Biblia ismeretébe. Jel Kiadó, Budapest, 2010. Negyedik kiadás. 30.

<sup>350</sup> Csoma J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 144.

<sup>351</sup> i. m. 85.

félelem átalakul egy bizalmas Istenfélelemmé, ahol az Isten előtti lét feltétele a félelem nélküli emberi életnek. Aki Istent féli, annak már semmi mástól nem kell félnie, rettegnie, szorongania.”<sup>352</sup>

Gerd Theißen német evangélikus teológus még tovább megy ezzel kapcsolatban, amikor megállapítja, hogy az „Újszövetségben különös hangsúlyt kap, hogy Istennek nincs sötét oldala, nem ítélni jött az embert, hanem Isten az embert szabadabbá akarja tenni, „az emberek hitetlenségükkel maguk ítélik el magukat (Jn 3,18-21). Ha Isten lényegét tekintve szeretet, világosság és Lélek, akkor az üdvösség annyi, mint vele kapcsolatban lenni. Ez az Isten és ember közötti kapcsolat és az ebből fakadó ember és ember közötti kapcsolat az, ami elveszi a félelmet.”<sup>353</sup>

Illyés Gyula: Bartók c. versében fogalmazza meg talán a legszebben, hogy a Szentírás<sup>354</sup> mit vall az emberi szorongásról:

„Ím, a példa, hogy ki szépen kimondja  
a rettenetet, azzal föl is oldja.”<sup>355</sup>

A Bibliában jól ismert a bűn, a büntudat és a szorongás „szoros” kapcsolata, s mindez természetes velejárója az Isten ellen fellázadt és elbukott ember létének.

Süle Ferenc pszichiáter a saját tudományos háttéréből közelíti meg a kérdést, amikor azt állítja, hogy mélylélektanilag a bűn lényege az, hogy „az egónk megtagadja, elfojtja, megsemmisíti az ősforrásból jövő impulzusokat, azaz öljük magunkban Krisztust, a tőle jövő impulzusokat, aki mindannyiunk lelke mélyén minket éltet és bennünk munkálkodik. A bűn az egónk és Isten közé áll, és a kapcsolatot megrontja. Ez

---

<sup>352</sup> i. m. 51. - 54.

<sup>353</sup>Theißen, G.: Az első keresztyének vallása, az őskeresztyén vallás elemzése és vallástörténeti leírása.ford. Szabó Csaba. Kálvin Kiadó, Budapest, 2001. 260. idézi – Csoma J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%E9s%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 55.

<sup>354</sup> Csoma J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%E9s%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 55.:

„A Szentírásban fedezhetjük annak módját, hogyan tárja fel a szorongás és a félelem okát. Megnevezi azt, ezzel lehetőséget ad az embernek, hogy szabadabbá váljon bénító félelmeitől, szorongásaitól.”

<sup>355</sup> Illyés Gy.: Bartók. <http://kapcsolat.hu/blog/kultura/7762-illyes-gyula-bartok-c-verse-1955-bol>

azt jelenti magyarul, hogy tetszik, nem tetszik, a Krisztus-történet mindannyiunkban zajlik, mindannyiunknak személyes ügye!”<sup>356</sup>

Ebből a szemszögből vizsgálva a hit és a szorongás kapcsolatát, az előjel egyértelműen pozitív, hiszen csak hitben élő ember képes befogadni azokat az impulzusokat, amik Istentől érkeznek, hogy elviselhetővé tegyék a szorongást. Idézzük Sülét: „Az egónk a lélek mélyéről áramló energiák vezetését istenképének megfelelően tudja felfogni. Ha az istenképe krisztusi, akkor bár ölte magában, Ő legyőzte a halált, feltámadt, megbocsát, újra éltet és szeret. Ilyen istenfogalom esetén a kegyelem gyógyító energiái beáradhatnak a személyes pszichébe.”<sup>357</sup>

Søren Kierkegaard dán filozófus szerint a szorongó személy a test és a lélek élő szintézise, ezért az a hit, amelyik a szorongást kioltaná, egyben magát a szorongó személyt is kioltaná. Így tehát a szorongás nem hiba, bűn vagy betegség, hanem emberlétünk szerves része. „Csak amikor elérkezik a pillanat, amelyben a megváltás valóban jelen van, csak akkor győzhető le a szorongás.”<sup>358</sup> E szerint a filozófia szerint a kor embere nem szorongásmentes, hanem elhordozható értelmet ad a szorongásnak. Ugyanakkor azt mondja, hogy a szorongás csak a hitben, a hit által segít el a szabadsághoz, és lehet az élet gyümölcsöző részévé.<sup>359</sup>

A bűn tehát oka a szorongásnak, de maga a szorongás nem bűn, nem a hitetlenség jele, a hit pedig nem törli el a szorongást, nem a „szorongásnélküliség állapota”<sup>360</sup>, hanem egy Istennel együtt megélt létállapot, amely létállapot elviselhetővé szelídíti a szorongást.

---

<sup>356</sup> Süle F.: Hit és egészség. In: Béres T. (szerk.): Történet – Metafora – Párbeszéd. Előadások, írások és beszélgetések a tudomány, hit és vallás kapcsolatáról. Kálvin János Kiadó, Budapest, 2009. 243. - 244.

<sup>357</sup> Süle F.: Hit és egészség. In: Béres T. (szerk.): Történet – Metafora – Párbeszéd. Előadások, írások és beszélgetések a tudomány, hit és vallás kapcsolatáról. Kálvin János Kiadó, Budapest, 2009. 249.

<sup>358</sup> Csoma J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 61.: 241-  
Kierkegaard, S., i.m. 64. V.ö. Schwarzwäller, K., Die Angst – Gegebenheit und Aufgabe, Zürich 1970. 46.

<sup>359</sup> i. m. 61.

<sup>360</sup> Körtner, H. J. U.: Weltangst und Weltende. Eine theologische Interpretation der Apokalypsic. Vandenhoeck. and Ruprecht GmbH, Göttingen, 1988. 355. idézi – Csoma J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én.

*Mindezeket figyelembe véve fontosnak találjuk megfogalmazni, hogy kutatásunknak nem célja a kisgyermek hitre juttatása, ahogyan azt a thurneyseni lelkipozítás megfogalmazza. Nem bűnös minőségében közeledünk a gyermekhez, hanem kapcsolatra szorultságában, tekintetbe véve, hogy a bűnt eleve nem morálisan értelmezzük, hanem mint kapcsolati zavart, – az Istenhez való, a másikkal való és az önmagunkhoz való kapcsolat zavarát. Itt a történet meghallgatása elsősorban nem bűnbánatra indít, hanem az Istennel való kapcsolatba lépéshez teremt lehetőséget, mely kapcsolat a történet meghallgatásán és annak részletein keresztül oldja a kisgyermek szorongását.*

Megfigyelések azt mutatják, hogy minden hajlam és társadalmi háttér ellenére az ember és az emberi érzélemvilág, illetve lelkiállapot képes a változásra és a fejlődésre. Ezt a kutatási eredményt Fritz Riemann így foglalja össze: „Lényünknek kezdetben sorsszerűen elégtelenül fejlett, elhanyagolt, hibásan irányított vagy idegen hatást túlzottan érvényesített és elnyomott részaspektusai utólagos fejlődése képes a már meglévő struktúrát megváltoztatni és kiegészíteni a képzeletünkben ott lebegő teljesség vagy érettség, tökéletesség javára, olyan mértékben, amelyet az egyes ember a maga számára megkívánhat.”<sup>361</sup>

Nagy segítségünkre lehetnek ebben azok a friss kutatások, amelyek éppen a vallás<sup>362</sup> és a lelki egészség<sup>363</sup> kapcsolatát hivatottak feltárni.<sup>364</sup> *A Megbetegítő hit?*

---

<https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%20-%20C%20soma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 61.: „Amilyen kevésbé identifikálja Kierkegaard a szorongást a bűnnel, épp oly kevésbé állítja, hogy a hit egyenlő a szorongásnélküliség állapotával. A hit nem oltja a szorongást, hanem legyőzi azt. Maga a hit teszi képessé az embert – mondja Kierkegaard – a szorongásra, miközben a szorongás nélküliség az embertelenség vagy a személyiségzavar jele.”

<sup>361</sup> Riemann, Fr.: *A szorongás alapformái*. Háttér Kiadó, Budapest, 2002. 2. Kiadás, 22. Winnicott egyetért ezzel az állásponttal, amikor saját tapasztalatait így foglalja össze: „A kisgyerekek fantáziájában általában félelmetes dolgok lakoznak – de az ilyen beteg gyereknél annyira, hogy ő nem engedheti meg magának, hogy ezek kívülről származzanak, nem engedheti szabadjárá a fantáziáját. (...) A kisgyerekeknek azonban tudnia kell félni, meg kell tanulnia a félelmet, ahhoz, hogy megszabadulhasson a belső rossztól, külső személyekben, tárgyokban és helyzetekben kell meglátnia a rosszat. A külső valóság vizsgálata csak fokozatosan változtatja meg a belső félelmeket, és nincs olyan ember, akinél ez a folyamat befejeződött volna. Magyarán szólva az a kisgyerek, aki nem fél, az vagy tetteti a bátorságot, vagy beteg. Ám ha beteg, és tele van félelemmel, könnyíteni lehet a lelkén, amennyiben látni képes, hogy a benne lakozó jószág rajta kívül is létezik.” In: Winnicott, D. W.: *Kisgyermek, család, külvilág*. Animula Kiadó, Budapest, 2000. 202. - 203.

<sup>362</sup> Benkő A. – Horváth Szabó K. – Orosz J. – Sztó I.: *Lélekvilág*. Pszichológiai tanulmányok a vallásról, az erkölcsről és az én-ről. Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Piliscsaba, 1998.

német ekléziogén neurózist feltérképező kötet írói szerint „Nem sokat segít, ha az ember értelmetlennek állítja be régi félelmeit. Valamit a helyükbe is kell állítania. Ez abban áll, hogy bizalmát és önbizalmát egyaránt megerősíti. Aki nem képes bízni önmagában, másokban sem lesz képes bízni – és aki nem képes bízni másokban, az Istenben sem tud bízni.”<sup>365</sup>

Jozef Corveleyn holland katolikus pszichoanalitikus professzornak és magyar munkatársainak hittel és büntudat okozta szorongással kapcsolatos vizsgálatai arra utalnak, „hogya a szégyen és a büntudat fontos közvetítő változó lehet a vallásosság és a mentális egészség között.”<sup>366</sup> Tomcsányi Teodóra klinikai szakpszichológus, mentálhigiénés szakember együtt szervezte Jozef Corveleynnel 1998 – 2002 között a kutatásokat, melyekről többek között beszámol az „Amikor gyöngye, akkor erős” c. tanulmánykötetben. Itt állapítja meg, hogy a „közel múltban növekedett azon kutatási eredmények száma, amelyek a vallás és a lelki egészség kapcsolatát különböző megközelítésekben vizsgálják. E kutatások túllépnek a vallást magánügyként felfogó közhelyszerű vélekedéseken, és objektív hatótényezőkként szemlélik azokat a tartalmakat, amelyek a hitben, a vallásos élményben megjelenve fejtik ki hatásukat. A cél: tetten érni a vallásos orientáció és attitűd bizonyos formáinak a mentális egészség, mint érték megszerzésére és megőrzésére gyakorolt hatását.”<sup>367</sup> A hitet tehát, mint szorongást oldó tényezőt is vizsgálják, ezzel is megállapítva, hogy a szorongás és a hit lehet pozitív kapcsolatban a szorongással. Ez a szemlélet arra utal, hogy ezúton is van lehetőség a fejlődésre, a gyógyulásra. Ha pedig van, akkor a rendelkezésre álló minden lehetséges eszközzel segíteni kell, még ha a segítség nem is lesz zökkenőmentes.

---

37.: „Ez a felfogás helyesen mutat rá arra, hogy a vallás az egész embert érinti, annak minden lényegbe vágó tevékenységére kiterjed, s ezeket egységbe foglalja.”

<sup>363</sup> Tomcsányi T.: Amikor gyöngye, akkor erős. Tanulmányok a valláslélektan, a pasztorálpszichológia és a lelkigondozás köréből. Animula, Budapest, 2002. 82.: „...milyen hatásokra alakul ki a személyiséget fejlesztő, gyógyító istenkép, a lelkileg egészséges és érett vallásosság.”

<sup>364</sup> i. m. 16. - 17.: Kutatók, mint Corveleyn, Lietaer, Luyter, Fontaine, azt állítják, hogy: „Tapasztalatuk szerint a vallás és a mentális egészség között nem állapítható meg egyszerű pozitív vagy negatív kapcsolat, mivel a vallás lehet lelki betegség kifejeződése, lehet szocializáló és elfojtó erő, szolgálhat a stresszel szembeni menedékként, de önmagában is lehet terápiás hatású.”

<sup>365</sup> Endrass, E – Kratzer, S.: Megbetegítő hit? Kiutak a válságból. Kálvin János Kiadó, Budapest, 2006. 125.

<sup>366</sup> Tomcsányi T.: Amikor gyöngye, akkor erős. Tanulmányok a valláslélektan, a pasztorálpszichológia és a lelkigondozás köréből. Animula, Budapest, 2002. 78.

<sup>367</sup> i. m. 68. - 69.

Hátrálthatja a gyógyulást ugyanis az a tény, hogy a stressz, ami sokszor a szorongás oka és kísérője, „egy időben ronthatja a súlyos traumás élmény tudatos explicit emlékét, ugyanakkor fokozhatja ugyanazon élmény tudattalan érzelmi emlékezetét.”<sup>368</sup>, tehát nagyon sok esemény maradhat a tudatos emlékeken kívül rekedve, ami viszont meghatározza az érzelemvezérelt emberi viselkedést.

Az emberi élet tehát felfogható úgy, mint tudatos és tudattalan döntések sorozata, mely meghatározza az emberi élet minőségét, s mely lényegét tekintve mindig vallásos ítéletalkotás. Németh Dávid „Hit és nevelés” c. munkájában felsorolja azokat a kérdésköröket, amelyek megértéséhez nélkülözhetetlen a hit, s ez a felsorolás nem meglepő módon, tartalmazza a bizalom – szorongás párosát is. Íme: „szentséges szemben a profánnal, transzcendencia szemben az immanenciával, szabadság szemben a függőséggel, reménység (értelem) szemben az abszurditással, bizalom szemben a szorongással, maradandóság (örökkévalóság) szemben a múlandósággal, kontrollálhatóság szemben a funkcionálisan átláthatatlannal.”<sup>369</sup> Vagy egy kicsit általánosabban, a személyiségfejlődés minden mozzanata, amennyiben az ember önmeghatározásához járul hozzá, a hit szempontjából lényeges.<sup>370</sup>

### **13a. Hogyan lehet a hit és a szorongás pozitív kapcsolatban?**

A bibliai történetek olyan rendelkezésünkre álló eszközök és plusz erőforrások, amelyekkel az egyén érzelmvilága, ezáltal a szorongásos gátoltsága könnyíthető, lazítható.

Most példaként bemutatunk néhány bibliai történetet, amely Riemann féle szorongás –megnyilvánulások oldhatóságát tárja elénk, melyeket kidolgozva Csoma Judit teológus doktori tézisében találunk meg. Bár Csoma Judit a szorongásformákat, a hozzájuk tartozó karakterjegyeket és a hozzájuk illeszthető bibliai történeteket nem a gyermeki szorongás szempontjából vizsgálta meg, kutatása mégis alapvető a mi

---

<sup>368</sup> Pally, R.: Az agy – lélek kapcsolat. Animula Könyvkiadó, Budapest, 2000. 66.

<sup>369</sup> Németh D.: Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 255. - 256.

<sup>370</sup> i. m. 200.

munkánk szempontjából, hiszen a karakterjegyek velünk születettek és már gyermekkorban utalnak a szorongásformára, ami már a gyermek személyiségére is jellemző. A gyermek, miközben felnő, ezekkel együtt él, számunkra tehát mindezek ismerete segítségül és támpontként szolgál, hiszen ha felismerjük a szorongásformát, rájöhethetünk a személyiségjegyre, ha pedig a személyiségjegyet ismerjük fel előbb, gondolhatunk a gyermekre jellemző szorongásformára. A mindkettőhöz illeszthető bibliai történet pedig segítség és biztatás a munkánkban, hogy a gyermeki szorongásoldás lehetőségeit tekintve hipotézisünkkel jó úton járunk

*Az első* a Riemann-féle felsorolásban *a skizoid karakterű* szorongó, aki nem viseli el, hogy az élete véget ér, hogy időhöz van kötve, fél az ön-átadástól, túlságosan is behatárolja – elhatárolja magát. Csoma Judit szerint a „Szentírásban a Genézis 3 mutatja be azt az összefüggést, amikor az ember lelkéből hiányzik Isten, és kialakul a szkizoid állapot. Amikor az ember kikerül a paradicsomból, amikor megtapasztalja az élet könnyörtelenségét, akkor a világ teljesen idegenként jelenik meg a számára. És mindez addig tart, amíg újra át nem éli Isten vele szembeni teremtő jóságát. Mert csak egy ’abszolút jósággal a háttérben képes az ember minden dolog mögött és minden dologban arra, hogy a világgal szemben szkizoid félelmében kitartsjon.”<sup>371</sup>

*A második* a Riemann-féle sorban *a depressziós karakterű* szorongó, aki a végtelenség, a távolság miatt szorong, neki kell középpont, neki kell, akire támaszkodhat, fél attól, hogy visszautasítják, legszívesebben odaadná magát és felolvadna a másikban. Kisebbrendűnek, kicsinek, tehetetlennek éli meg magát. „Ebben a szorongásformában mélyen megtalálható a feltétlen elfogadás vágyának ősképe, amit egyedül Istentől kaphat meg az ember, és egyedül Istenben nem veszíthet el.”<sup>372</sup> „A

---

<sup>371</sup> Drewemann, E.: Wege und Umwege der Liebe. Christliche Moral und Psychotherapie. Patmos Verlag, Düsseldorf, 2005. 67. ill. vö Kirkegaard: A szorongás fogalma. idézi – Csoma, J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%E9s%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 154.

<sup>372</sup> Csoma J.M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%E9s%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 151.

Szentírásban a bűneset története írja le legkézzelfoghatóbban a depressziós életérzését (Gen 3.). A Jahvista leírás bemutatja, hogy az ember a tiltás ellenére egy orális cselekmény során az egész ittlétét bűnössé tette, és saját magát, mint halálra méltót bélyegezte meg. Ezzel az emberiség egész ittlétét meghatározta. A depressziós lélek gyógyulására az Újszövetségben (Mk 14, Lk 7) találunk példát, amikor a „bűnös nő”, aki kétségbeesetten keresi a szeretetet, megtapasztalja, hogy nem kell magát megaláznia mások előtt, mert ő Isten által jogosult az életre. Ez az, ami visszaadja az élethez való jogát a depresszív embernek. Ha ezt elfogadja, nem kell többé bűnösnek éreznie magát az ittléte miatt, mert Istentől kapja az életre való jogosultságát.”<sup>373</sup>

A Riemann – féle *harmadik karakter a kényszeres*, akinek az állandóság a vágya, az, hogy semmi soha ne változzon. Szorong az elmúlástól, a káosztól, a kiszámíthatatlanságtól, pontosságával, szorgalmasságával, rendszeretével, perfekcionizmusával akarja távol tartani szorongása okát. A Szentírásban számára is van gyógyír, hiszen „A kényszeres személyiség számára felszabadító Jézus példázata, amikor arról beszél, hogy a vetés magától nő (Mk 4,28), vagy a talentumok példázata, amikor a kevés is értékes (Mt 25,14-30). A kényszeres személyiségstruktúrával rendelkező gyógyulási útja, ha elfogadja, hogy Istenben lehetségessé válik az, hogy saját határaitra igent mondjon. Mert bár nem kell, hogy legyen, de lehet, mert Isten maga szeretné a létét.”<sup>374</sup>

*A negyedik szorongási karakter a hisztérikus*, aki attól szorong, hogy valamiről lemarad. Hogy a világ nem változik, nem hoz újat, nem hoz meglepetést. Hogy minden mindig ugyanolyan (kibírhatatlanul unalmas) lesz. Nem szereti a döntéshelyzeteket, döntéskényszert, kötelezettségeket (főleg a hosszú távúakat nem, amik leköthetik). A hisztérikus személyiség gyógyulására a „Bibliában az a beszélgetés világít rá erre a

---

<sup>373</sup> Csoma, J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%E9s%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 153.

<sup>374</sup> Drewemann, E.: Wege und Umwege der Liebe. Christliche Moral und Psychoterapie. Patmos Verlag, Düsseldorf, 2005. 46. idézi – Csoma, J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%E9s%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 151.

kétségbeesett szorongásra leginkább, amelyiket Jézus a Jákob kútjánál folytat egy asszonnyal (Jn 4). A beszélgetés odáig vezet, míg Jézus rávilágít arra, hogy az ember addig lesz hisztérikusan elkeseredett, ameddig a másik emberben keresi azt a fogódzót és menedéket, amelyet csak Istenben találhat meg. Ameddig másoktól lehetetlent vár el, addig nem talál senkit, aki megfelelné elvárásainak. Csak ha először Istenben megtalálja önmagát, ezáltal önmagában kapaszkodót talál, akkor tud másokkal úgy együtt élni, hogy nem támaszt számukra lehetetlen elvárásokat.”<sup>375</sup>

A négyféle szorongás-karakter és a hozzájuk rendelhető oldó – gyógyító bibliai történetek bemutatása példázza azt, hogy a Biblia eseményei segíthetik a személyiséget abban, hogy felismerje, beismerje és oldja szorongását, amely – mivel személyiség jegye, soha nem „múlik el tőle.” Csoma Judittal egyetértve fontos leszögezni, hogy a fent bemutatott a szorongási formák – bár kialakulhat belőlük szorongásos neurózis – nem betegségek, hanem az ember létéhez hozzátartoznak. Megnehezíthetik az ember mindennapi életben való boldogulását, mégis a velük való konfrontáció segíti hozzá az embert személyiségének a kiteljesüléséhez. Ha az ember ráébred arra, hogy nem kell minden áron Istenné válnia, vagy a másik embert Istenné tennie, nem kell Isten elől elmenekülnie, hanem megtalálhatja a kapcsolatot Istennel, akivel szemtől szemben élhet, akkor kiegyensúlyozott lesz az élete.<sup>376</sup> A Bibliában ugyan nincs egységes, rendszerbe foglalt tanítás az emberről, mert a Szentírásnak nem témája külön – külön sem az Isten, sem az ember, de témája az Isten és ember kapcsolata. A kapcsolat – minden kapcsolat alapja az emberhez odaforduló és „vele szövetséget kötő Isten.”<sup>377</sup> Álláspontunk az, hogy kutatásunk ennek a kapcsolatnak a lehetővé tételét és a kapcsolatban történő szorongásoldás lehetőségét vizsgálja kisgyermekkorban.

Mindent összevetve, nincs tehát „semmi olyan lehetőség, amivel meg lehetne kerülni a szorongást, a hit és a szorongás együttes megélésével lehet a fejlődés útján továbblépni. Fontos megállapítása Otto Haendler német teológusnak, hogy hit és

---

<sup>375</sup> Csoma, J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%E9s%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 151.

<sup>376</sup> i. m. 155.

<sup>377</sup> Németh D.: Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkipozásban. Kálvin János Kiadó, Budapest, 1993. 150.

szorongás nem zárja ki egymást, tehát a lelkipozíció célja nem a szorongás megszüntetése, hanem annak az átalakítása, a szorongás által a hitben fejlődés lehessen.<sup>378</sup>

A kérdés a fejezet elején úgy szól, hogy lehet-e a szorongás és a hit pozitív kapcsolatban. Az eddigiekkel azt sikerült bizonyítani, hogy igen, a hit és a belőle fakadó Isten-bizalom, önbizalom és felebarát felé irányuló bizalom mind-mind segítik a szorongó embert, gyermeket, hogy feldolgozza, elviselje vagy akár feloldja szorongását.

A teljes képhez azonban az is hozzátartozik, hogy ez nem minden esetben van így. Szerzetesek állapítják meg, hogy „Akadnak sajnos olyan jámborsági irányzatok, amelyek beteggé teszik, reménytelenül túlerőltetik az embert, állandó rossz lelkiismeret forrásaiként a permanens belső meghasonlás állapotába juttatnak. Az egészséges lelkiismeret követői viszont jól és gyengéden bánnak magukkal, s az istennel való találkozás révén épek és egészségesek, egészségesek és vidámak, higgadtak és egyúttal elevenek lesznek.”<sup>379</sup> A hit tehát a szerzetesek által említett elrettentő esetekben egyáltalán nem oldja, hanem inkább növeli és állandósítja a szorongást. Lelkipásztoroként, lelkipozíciózóként, de csak egyszerű emberként is mindenképpen törekedni kell arra, hogy a hit ne valami fenyegető, szorongást, bűntudatot növelő előfeltétel legyen a Szenttel való találkozáshoz, hanem híd, amely által könnyebb kapcsolódni Hozzá. Németh Dávid idézi Bonhoeffert hit dolgában, amikor így fogalmaz: „A hit kérdéséhez tehát nem a problémák felől indulva kell eljutnunk mintegy transzcendálva azokat, hanem az önmagát transzcendáló Istenről kell bizonyosságot tennünk, aki Krisztusban belépett az ember életébe.(Bonhoeffer).”<sup>380</sup>

Mivel jelen dolgozat azt a lehetőséget vizsgálja, hogy hogyan oldhatja a szorongást kisgyermekes esetében a speciálisan arra a célra választott bibliai történet, a fenti általános tájékozódás szükséges volt a részletesebb elmélyüléshez. E főrészt utolsó

---

<sup>378</sup> Csoma, J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 146.

<sup>379</sup> Grün, A. – Dufner, M.: Az egészség mint lelki feladat. Bencés Lelkiségi Sorozat, Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2009. 128. - 129.

<sup>380</sup> Németh D.: Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkipozíciózásban. Kálvin János Kiadó, Budapest, 1993. 14.

fejezeteként térünk rá a gyermek és a felnőtt kapcsolatát alakító, és sajnos adott esetben torzító lehetőségek vizsgálatára. Az első lépés: a felnőttnek ismernie kell a saját szorongás formáit, szorongás szintjét, valamint meg kell tudni különböztetni a saját szorongását a gyermekétől. A következőkben ebben a témában keresünk tájékoztató pontokat.

## **14. A gyermeki szorongás felismerése felnőttek által**

Ahhoz, hogy a felnőtt segíteni tudjon egy gyermeknek szorongása oldásában és/vagy elviselésében, álláspontunk szerint a felnőttnek szüksége van alapos önismeretre, a saját érzelmeinek a pontos beazonosítására, szorongásaival való szembenézésre és türelemre, hogy az övé mellett a másik ember(ke) szorongását is elviselje. A felnőttnek észre kell venni, hogy mikor történik a gyermek életében olyan fordulat, történés, amikor a „megszokott és a meghökkentő együttes megjelenéséből fakadó bizonytalansági feszültség”<sup>381</sup> megjelenik és a gyermek azt szorongásként éli át.

### **14a. A felnőtt szorongása viszontáttételének felismerése és kontrollja**

A felnőtt első lépése a segítségnyújtásban, hogy felismeri, ha a gyermek szorong. Érdekesen van megszerkesztve az emberi szervezet, hiszen egy felnőtt úgy ismeri fel, hogy a környezetében levő gyermek szorong, hogy ő maga is szorongani kezd, és a saját szorongását – aminek nem a saját érzései a forrásai – érzi kellemetlennek. Ezért segíteni akar a gyermekben, hogy önmagánál is megszűnjön a szorongás. Még érdekesebb helyzet, ha a gyermek szorongása, amit a felnőtt megérez, felébreszti vagy felerősíti a saját szorongásait, amit addig valamilyen módon kezelni

---

<sup>381</sup> Mérei Ferenc-V. Binét Ágnes: Gyermeklélektan. Tizenötödik kiadás Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2006, 36.

tudott. Az ember tehát teremtettségénél fogva együtt érző és empátikus, ha csak erről le nem szoktatják. Joachim Bauer német agykutató így ír erről: „Az együttérzés és empátia megérzésének képessége azon alapul, hogy a saját idegi rendszereink – az agy különböző érzelmi központjaiban – spontán módon és önkéntelenül előállítják bennünk ugyanazokat az érzéseket, amelyeket a másiknál észlelünk. Neurobiológiai szempontból minden feltételezés mellett szól, hogy nincs az a berendezés és nincs az a biokémiai módszer, amely egy ember érzelmi állapotát úgy fel tudná mérni és úgy tudná befolyásolni, mint egy másik ember.”<sup>382</sup>

Ahhoz, hogy meg tudjuk különböztetni azt, hogy a gyermek által indukált szorongás vagy saját szorongása motiválja-e a felnőttet, fontos, hogy a felnőtt tisztázza magában a saját, szorongással kapcsolatos tapasztalatait, érzéseit. Mélyen egyetérthetünk Hárdi István pszichiáterrel, aki szerint: „A gyógyítók szorongásával való foglalkozás az első lépés. (...) A szorongással kapcsolatos gyógyítói munkában az első lépés önmagunk, szorongásaink, aggodalmaink és ezzel kapcsolatos hiányosságaink megismerése.”<sup>383</sup> Úgy is fogalmazhatunk, hogy a gyermekkori szorongás oldás munkájának az első lépése az önismeretben való elmélyülés, haladás. Minél jobban ismeri önmagát a gyógyító, annál biztosabb, hogy meg tudja különböztetni és külön is tudja kezelni a gyermek szorongását a sajátjától. Így elkerülhető az átvitel<sup>384</sup> vagy áttétel<sup>385</sup>, ami elég gyakori kísérő jelensége – természetéből fakadóan – a szorongással való foglalkozásnak és a segítségnyújtásnak egyaránt. A segítő el kell jusson erre a fokra az önismeretben ahhoz, hogy a lehető legjobb munkát végezze. Ő ugyanis nem csak azt érzi meg, ami a gyermek által megfogalmazható, de azt is, ami nem.<sup>386</sup> Ezért különösen fontos, hogy tudja: milyen forrásból táplálkozik a szorongás, amit megérez.

---

<sup>382</sup> Bauer, J.: Miért érzem azt, amit te? Ösztönös kommunikáció és a tükörneuronok titka. Ursus Libris, 2010. 44.

<sup>383</sup> Hárdi I., dr.: Pszichológia a betegágynál. Orvos, nővér és a beteg. A hatodik, átdolgozott, bővített kiadás utánnomása. Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 1998. 94. - 95.

<sup>384</sup> Pszichológiai lexikon. Helikon. Szekszárdi Nyomda Kft., 2007. 35.

<sup>385</sup> Statt, D. A.: Pszichológiai kisenciklopédia. Kossuth Kiadó, Szekszárdi Nyomda Kft., 1999. 22.

<sup>386</sup> Bauer, J.: Miért érzem azt, amit te? Ösztönös kommunikáció és a tükörneuronok titka. Ursus Libris, 2010. 121. - 122.: „A terapeuta kiegészítő gondolataival kapcsolatban a kísérlet az alábbi üzenettel szolgál: az ember életében lejátszódó folyamatokat vagy történeteket a tükörneuronok végén egy másik, ezeket vele együtt átélő és átérző ember komplementer módon ki tudja egészíteni, és így intuitíven megértheti, még akkor is, ha számára ezeknek a történéseknek bizonyos részei nem láthatóak, illetve rejtettek. Ehhez azonban az kell, hogy a történetek nyíltan látható része elegendő viszonyítási pontot

## 14b. A gyermek áttételes érzéseinek a felismerése

Tomcsányi Teodóra klinikai szakpszichológus szerint a mentálhigiénésen képzett segítő figyel az önmagában zajló érzelmi<sup>387</sup> folyamatokra, „hiszen sokszor ő is ebből érti meg legjobban, mi történik a kliensben. Felismeri a hozzá fordulónak áttételes érzéseit, amelyek valójában nem róla, nem neki szólnak, s amelyek sok esetben erősebbek, mint a keretek közt zajló pszichoterápiánál – de nem engedi elragadtatni magát velük,(...)”<sup>388</sup> Tudása egyidőben értelmi és érzelmi tudás, hiszen a gondolatok és az érzelmek is egyszerre „történnek meg” a gyermekben, és a segítőnek fel kell ismernie és meg kell különböztetnie őket. Tudatában kell lennie, hogy az „érzelem szerepe a lélek és a test összehangolása. Az érzelem szervezi az észlelést, a gondolkodást, az emlékezetet<sup>389</sup>, az élettani működéseket, a viselkedést és a társas kölcsönhatásokat is, mégpedig úgy, hogy a legmegfelelőbb megoldást nyújtsa a konkrét helyzettel való megküzdésre. (...) A csecsemőnél a szeparációs szorongás keltette érzelem úgy szervezi a baba viselkedési állapotát, hogy az a gondozó személyből nyugtató újra-egyesülési választ csaljon elő.”<sup>390</sup>

A kísérő továbbá dolgozik az „áttétel jelenségével, hiszen az ember régebbi élmények befolyására ítélni és érezni egy új helyzetben, egy új ismerőssel szemben. Ez alól maga a terapeuta sem kivétel.(...) Ismeri a viszontáttételt is: a kapcsolat során a terapeutában támadó saját érzések gondos megfigyelése ez, aminek révén következtetni

---

nyújtson. Így a pszichoterápia munkamódszerének két eleme válik számunkra felismerhetővé, amelyek neurobiológiailag egyaránt a tükroneuronokon alapulnak. (1) a hangulatok és gondolatok intuitív megértése, amelyekről maga a páciens is tud és be tud számolni (nevezhetjük ezt a terapeuta 'konkordáns tükrözésének') és (2) azoknak a cselekvéseknek és észleléseknek a kiegészítő megértése, amelyeket a páciens – legtöbbször a mélyen gyökerező szorongások és félelmek miatt – maga sem érez, nem gondol és nem tud kimondani (ennek a terapeuta 'komplementer tükrözése' nevet adhatnánk').

<sup>387</sup> Pally, R.: Az agy – lélek kapcsolat. Animula Könyvkiadó, Budapest, 2000. 56.: „Ezen kívül az emóció nem pusztán egy ember lelkét és testét köti össze, hanem a testet és a lelket az egyes emberek között is.”

<sup>388</sup> Tomcsányi T.: Amikor gyöngé, akkor erős. Tanulmányok a valláslélektan, a pasztorálpszichológia és a lelki gondozás köréből. Animula, Budapest, 2002. 164.

<sup>389</sup> Pally, R.: Az agy – lélek kapcsolat. Animula Könyvkiadó, Budapest, 2000. 66.: „Ezek a vizsgálati leletek mind arra vallanak, hogy a stressz egy időben ronthatja a súlyos traumás élmény tudatos explicit emlékéit, ugyanakkor fokozhatja ugyanazon élmény tudattalan érzelmi emlékezetét.”

<sup>390</sup> i. m. 55.

lehet a másik emberben zajló lelki folyamatokra. Természetesnek vesszük ugyanis, hogy a segítőt nem csak a szakmai tudás segíti munkájában, hanem saját pozitív érzelmei, embertársa iránt érzett együttérzése, sorsába való beleélése is. Az azonban már kevésbé magától értetődő, hogy saját indulatait, esetleg haragját, türelmetlenségét is felhasználhatja a másik ember jobb megértésére.”<sup>391</sup>

Kádár Annamária pszichológus „Mesepszichológia” c. kötetében megjegyzi: „Fontos tudnunk, hogy óvodás korban nem a gyermek uralkodik az érzelmein, hanem az érzelmek a gyermekben. Ezt az életkort nagyfokú emocionális ingerlékenység és gyenge érzelmi stabilitás jellemzi. A gyermek érzelmei erősek, de még differenciálatlanok és gyorsan váltakoznak és szélsőségesek. Úgy képes átlépni egyik érzelmi állapotból a másikba, hogy eközben nem érez semmilyen belső ellentmondást.”<sup>392</sup> Erre a felnőttnek szintén számítani kell és felkészülten reagálni, ha a gyermekből netalán feltör egy érzelmi vulkán. Ez nem a segítő ellen irányul, hanem abba az irányba talált „szabad folyást” a kitörő érzelem. Ilyenkor válik nagyon fontossá a saját szorongás kezelése és mederben tartása, mert ha nem történik meg, előállhat az a furcsa helyzet, hogy a gyermek szorongása aktiválja a felnőtt szorongását, s mivel a szorongás döntésképtelenséggel<sup>393</sup> jár, előfordulhat, hogy a felnőtt emiatt nem fogja tudni, hogyan segítsen.

Természetesen nem állítjuk, hogy ha a segítő-gyógyító külön tudja választani a saját szorongását a gyermekétől, és azon könnyít, akkor ezzel egy időben a saját szorongását ne kezelné, gyógyítaná. Sőt, pontosan azért, mert az egyik emberi szervezet ekkora hatással tud lenni a másikra, a gyermek és a közös lelki-szellemi munka mindkettejük orvosságává válhat.<sup>394</sup> Joachim Bauer ezzel kapcsolatosan így fogalmaz: „Az együttregzés tényéből adódó következmények azonban még ezen is túltesznek,

---

<sup>391</sup> Tomcsányi T.: Amikor gyöngé, akkor erős. Tanulmányok a valláslélektan, a pasztorálpszichológia és a lelkiigondozás köréből. Animula, Budapest, 2002. 163. - 164.

<sup>392</sup> Kádár, A.: Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012. 228.

<sup>393</sup> Ranschburg, J. – Popper, P.: Személyiségünk titkai. Hogy nálam különb legyen...Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012. Ranschburg Jenő: Félelem, szorongás. 192.: „a szorongás összefügg egyfajta döntésképtelenséggel. A pszichológiai kutatások igazolták, hogy a szorongó ember általában a döntésképtelen ember. Az intellektuális döntésképtelenség és a szorongás szinte kivétel nélkül együtt jár, és úgy tűnik, hogy a kettő között rendkívül szoros összefüggés van.”

<sup>394</sup> Paracelsus szerint: Az embernek a legjobb orvossága a másik ember.(nincs meg az eredeti forrás)

ugyanis a tükörneuronok aktiválása szó szerint megváltoztathat bennünket. Embertársaink jó (vagy éppen rossz) hangulata jó (vagy éppen rossz) hangulatot válthat ki belőlünk. Egy másik ember öröme, fájdalma, félelme vagy undora bennünk is örömet, fájdalmat, félelmet vagy undort idézhet elő.”<sup>395</sup>

Külön figyelmet igényel az a tény, hogy csak a látszat az, hogy „konkrét tárgyak vagy események váltják ki a félelmet. A valóságban (...) az történik, hogy előbb van a gyermek tárgyatlan szorongása, és ez kapcsolódik azután kínálkozó konkrét eseményekhez, és válik tárgyilag megfogalmazható félelemmé.”<sup>396</sup> Már említettük és itt is megerősítjük Popper Péter pszichológus álláspontját ebben a kérdésben, hogy a „lényeg az, hogy ilyen esetekben nem azokkal a külső tárgyakkal kell foglalkozni, amelyekhez a gyermek félelmei kötődnek, hanem meg kell keresni és meg kell szüntetni azokat a környezeti, érzelmi okokat, amelyek a gyermek eredeti szorongásait felidézik. Ehhez sokszor szakember segítsége szükséges.”<sup>397</sup>

Fejezetünket és a második részt azzal a Tomcsányi Teodóra klinikai szakpszichológus által megfogalmazott megállapítással zárjuk, hogy az ilyen típusú segítségnyújtás „igazán csak egy mentálhigiénés szemléletű társadalomban tud tartós eredményeket elérni.”<sup>398</sup>, bízunk tehát abban, hogy mire a bibliai történetekkel való szorongásoldás lehetősége kialakul és gyakorlattá válik, a társadalmunk jóval inkább „mentálhigiénés szemléletű” lesz.

\*\*\*\*\*

A bibliai történetek szorongásoldással kapcsolatos gyakorlati lehetőségeinek vizsgálata előtt összefoglaljuk az elméleti áttekintésben megfogalmazottakat. A rész elején ismertettük a dolgozatban előforduló főbb teológiai és pszichológiai, illetve agy kutatásból származó fogalmak jelentését, definiáltuk a félelmet és a szorongást,

---

<sup>395</sup> Bauer, J.: Miért érzem azt, amit te? Ösztönös kommunikáció és a tükörneuronok titka. Ursus Libris, 2010. 78.

<sup>396</sup> Ranschburg, J. – Popper, P.: Személyiségünk titkai. Hogy nálam különb legyen...Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012. Popper, P.: A gyermekkori félelmek keletkezéséről. 203 - 204.

<sup>397</sup> Uo.

<sup>398</sup> Tomcsányi T.: Amikor gyöngé, akkor erős. Tanulmányok a valláslélektan, a pasztorálpszichológia és a lelkigondozás köréből. Animula, Budapest, 2002. 169.

megfogalmaztunk szorongáselméleteket, felkutattuk a szorongás gyökerét-okát, leírtuk a jelenséget. Leírtuk a félelem és a szorongás néhány pszicho – fizikai hatását, összevetettük a személyiség karaktereket az ismert alapszorongásformákkal, ahol megállapítottuk, hogy nincs fejlődés szorongás nélkül. Ezeket követte a kisgyermek fejlődési aspektusainak és a hozzájuk tartozó szakaszoknak előbb általános, majd részletekbe menő ismertetése, miközben megfogalmaztuk, hogy a stressz és a konfliktus a fejlődés enzimeit. Exkurzusként leírtuk a gyermeki kötődésformákat, ezt követte a szorongásformák ismertetése és gyakoriságuk összevetése fiúk és lányok esetében. Folytattuk az elméleti ismertetőt a szorongás megnyilvánulásaival és az azokra adott kóros védekezési módokkal, majd felsoroltuk a teljesség igénye nélkül a szorongásoldás hatékony és hatástalan megoldási módjait, majd kerestük a facilitáló és debilizáló szorongás közötti határt, a határon megteremtendő egyensúlyt, majd a történetek jelentőségét a szorongásoldás munkájában. Rákérdeztünk, lehet-e a hit és a szorongás pozitív kapcsolatban, végül rámutattunk, milyen fontos a felnőtt önismerete a gyermeki szorongás felismerésében és kezelésében. Ez az elméleti munka alapozta és tette lehetővé a bibliai történetek szorongásoldással kapcsolatos lehetőségeinek a gyakorlati megközelítését és kutatását.

Áttérünk tehát a gyakorlati kérdések elemzésére és leírására, melynek második részében a gyermekek szorongásoldásának bibliai történet-mondáson alapuló projektjét és annak eredményeit ismertetjük.

### III. GYAKORLATI LEHETŐSÉGEK

#### 1. A szorongásoldásban módszerként alkalmazható kommunikáció jelensége

Mi alapozza meg a felnőtt kommunikációját a gyermek, esetünkben a szorongó gyermek felé? Teológiailag a Szentírás, tudományosan a kommunikáció-elmélet. Sokatmondó megfogalmazás mindkét irányt figyelembe véve, hogy az ember nem tud nem kommunikálni<sup>399</sup>, ezért először a kettejük kommunikációját<sup>400</sup> vizsgáljuk meg, utána e kommunikációban rejlő lehetőségeket. A kommunikációról találunk leírást a dolgozat első felében is, itt pedig hadd álljon egy rövid összefoglaló, ahol a legfontosabb jellemzőket bemutatjuk.

Gergely Jenő szegedi pszichológia professzor szerint a kommunikáció közös jelentéskeresés és jelentésadás:

„A kommunikáció tulajdonképpen azokat az aktusokat jelöli az interakcióban, amelynek keretében kifejlődik a jelentés. Az a személyes kommunikációs szükséglet, hogy az én csökkentse a bizonytalanságot, amely környezetével való együttélésből

---

<sup>399</sup> [http://www.ektf.hu/hefoppalyazat/pszielmal/a\\_kommunikci\\_fogalma.html](http://www.ektf.hu/hefoppalyazat/pszielmal/a_kommunikci_fogalma.html), megnyitva 2012 január 4-én.: „A kommunikáció információcser az adó és a vevő között. A kommunikáció egy dinamikus kölcsönös folyamat. Az adó, vagy kommunikátor kezdeményezi kommunikációt, így ő lesz a kommunikáció forrása. Ő kódolja az üzenetet, amely a csatornán keresztül jut el a vevőhöz. A vevő vagy befogadó dekódolja az üzenetet Amennyiben válaszol, a vevőből adó lesz, és a folyamat kezdődik előlről.(Forgas, 1989, Csepeli, 1997)”.  
<sup>400</sup> <http://eki.sze.hu/ejegyzet/ejegyzet/kommunik/fejezet1.htm#egy5>, (Forrás: Buda Béla: A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei; 1988. Tömegkommunikációs Kutatóközpont; Budapest) megnyitva 2014 január 8-án.: „A kommunikáció szó a latin „communicare” igéből származik, jelentése: valamit közössé tenni, közösen tanácskozni, valamit átadni egymásnak. (...) A kommunikáció legegyszerűbb meghatározása: kommunikáció minden, amelyben információ továbbítása történik. Az emberek vonatkozásában ez kiterjesztendő (részletezendő): információk, gondolatok, érzelmek továbbítására. Úgy is mondhatnánk: a kommunikáció segítségével, megfelelő szimbólumok, szimbólumrendszerek használata mellett az emberek információk, érzések, gondolatok közös értelmezésére törekszenek.”

adódik, miközben arra törekszik, hogy mind hatékonyabban cselekedjék és védekezzék a bizonytalansággal szemben. A kommunikáció nem reakció valamire, nem is interakció valamivel, hanem tranzakció. A tranzakció keretében a személyiség olyan jelentéseket produkál és tulajdonít céljainak, aminek megvalósítására határozott következetességet tanúsít. Ez a belülről adott valami, a jelentés. A környező világot az ember ruházza fel jelentéssel (...).<sup>401</sup>

F. Nagy Sarolta sárospataki református katechetika tanár megfogalmazásában az emberi kommunikációs képesség „túlmutat önmagán: az *Imago Dei* egyik megnyilvánulása az emberben. Isten, akinek lényéhez elválaszthatatlanul hozzátartozik a kijelentés, adta a közlés képességét az embernek is.(...) Kommunikációs képességünk isteni vonás analógiája bennünk, emberi léptékben.”<sup>402</sup> Később így folytatja: „Mert Isten beszél, azért képes beszélni az ember. A beszéd képessége az ember számára adott isteni adomány.”<sup>403</sup> Kálvin is foglalkozik ezzel az Institutióban, amikor megfogalmazza, hogy a beszéd, az éneklés, a bizonyágtétel mind arra hivatott, hogy Isten dicsőségét hirdesse.<sup>404</sup> Isten tehát a nyelvet olyan ajándéknak adta, ami összeköti, és nem szétválasztja az isteni szférát az emberitől.<sup>405</sup>

Ha most a kommunikációt, mint beszédet vizsgáljuk, akkor definíció szerint a pszichológia kétféle beszédformát különböztet meg, „... a szituatív és a kontextusos beszédet. A szituatív beszéd még erősen kötődik a tárgyhoz, beszédhelyzethez, tartalma az lehet, amit a szituáció létrehoz, és ami közvetlenül összefügg vele, hallgatója pedig csak az, aki ugyanahhoz a szituációhoz tartozik. A kontextusos beszéd tartalma már függetlenedik a szituációtól. A beszélő mindent az arra való nyelvi eszközzel jelöl, s hallgatójának csak a beszéd kontextusából kell megértenie a közlés tartalmát. Életkori megközelítésben a szituatív beszéd kialakulása megelőzi a kontextusos beszéd kialakulását, ám a kontextusos beszéd a fejlődés során nem szorítja ki teljesen a

---

<sup>401</sup> Gergely J.: A gyógypedagógia pedagógiai-pszichológiai kérdéseiről. APC-Stúdió, Gyula, 2005. 135.

<sup>402</sup> Fodorné Nagy Sarolta: A katechézis kommunikációs problémái. (Theológiai doktori értekezés). Kálvin Kiadó, Budapest, 1996. 11.

<sup>403</sup> i. m. 15.

<sup>404</sup> Kálvin: Institutio, III. 20. 31.: „erre a szolgálatra különösen a nyelv van hivatva, úgy az éneklés, mint a beszéd által, mivel kiváltképpen ez van rendelve Isten dicsőségének a kibeszélésére és hirdetésére.

<sup>405</sup> Fodorné Nagy Sarolta: A katechézis kommunikációs problémái. (Theológiai doktori értekezés). Kálvin Kiadó, Budapest, 1996. 75.

szituatív beszédet. A gyerekekhez hasonlóan a felnőttek is hol az egyik, hol a másik formát használják.”<sup>406</sup>

A Biblia a gyermekkel való, történetek általi kommunikációt nem csak javasolja, hanem egyenesen előírja, megparancsolja a felnőtteknek. F. Nagy Sarolta megfogalmazásában: „A zsidóság számára az Ígéret földjén való megmaradásnak egyetlen feltétele volt: ne elégedjenek meg azzal, hogy egy adott helyzetben átélték Isten csodáit, hanem *beszélje el azokat egyik generáció a másiknak.*”<sup>407</sup> Mózes ötödik könyve több helyen is tartalmaz ezzel kapcsolatos parancsokat: „ismertesd meg azokat a te fiaiddal...” (5Móz 4, 9); „gyakoroljad ezekben a te fiaidat...” (5Móz 6, 7); „tanítsátok meg azokra fiaitokat...” (5Móz 11, 19). Az 5Móz 6, 20 és következő verseit kis történeti hitbizonyoságtételnek nevezzük, hiszen így hangzanak: „*Ha a te fiad megkérdez téged ezután: Mire valók e bizonyoságtételek (...) Akkor azt mondd a te fiadnak: Szolgák voltunk (...) És az Úr nagy és veszedelmes jeleket tett.*”

A 78. Zsoltárban az Isten csodálatos munkáját megtapasztalt ember fogalmazza meg hitbizonyoságtételét, mintegy válaszul az ősi felszólításra: „*Amiket hallottunk és tudunk; és amiket atyáink beszéltek el nekünk. Nem titkoljuk el azokat az ő fiaiktól; a jövő nemzedéknek is elbeszéljük az Úr dicséretét, hatalmát és csodáit, amelyeket cselekedett. Mert bizonyoságot állított Jákóbban, és törvényt rendelt Izraelben, amelyek felől megparancsolta atyáinknak, hogy megtanítsák azokra fiaikat; Hogy megtudja azokat a jövő nemzedék, a fiak, akik születnek; és felkeljenek és hirdessék azokat fiaiknak. Hogy Istenbe vessék reménységüket és el ne felejtkezzenek Isten dolgairól, hanem az ő parancsolatait megtartsák.*” (3-7 versek)<sup>408</sup> Sigrid Berg német tanítónő és valláspedagógus szerint a bibliai hagyományanyag alapvetően kommunikatív struktúrájú<sup>409</sup>, tehát nem csak az Istentől kapott parancs készített a kommunikációra, hanem maga a szöveg is kommunikál velünk. Azaz, nemcsak nekünk kell és lehet *elbeszélni* azt, hanem a szöveg is *beszél* velünk. Azt, hogy az elbeszélt történet is beszélget a hallgatójával, Jézus Krisztus is ismerte, ezért beszélt a hallgatóságának

---

<sup>406</sup> Gergely J.: A gyógypedagógia pedagógiai-pszichológiai kérdéseiről. APC-Stúdió, Gyula, 2005. 29.

<sup>407</sup> Fodorné Nagy Sarolta: A katechézis kommunikációs problémái. (Theológiai doktori értekezés). Kálvin Kiadó, Budapest, 1996. 95.

<sup>408</sup> Az Isten és népe közötti kapcsolat történeteinek továbbmondására szólítanak fel a következő helyeken található igeversek is: Jóél, 1-3; 2Móz 10, 2; 2Móz 12, 26; 2Móz 13, 14; 5Móz 32, 46; Józ 4,6.

<sup>409</sup> Berg, S.: Kreative Bibelarbeit in Gruppen, München/Stuttgart, 1991. o. n.

példázatokban. Lehet ugyan, hogy abban a pillanatban, amikor hallották, nem értették a példázatot minden részletében, de a történet tovább dolgozott bennük. Isidor Baumgartner német pasztorálpszichológus megfogalmazásában „Jézus inkább azt szeretné, hogy hallgatóiban megmozgasson valamit, hogy azok attól fogva megtanuljanak másképp tekinteni az életükre, és elkezdjenek másképp élni.(...) Jézus szavai nem kényszerítenek, hanem meghívnak - szimpatizánsokat és ellenszenvet táplálókat egyaránt – arra, hogy kövessük őt abban, ahogyan életét az Atyaisten tetszése szerint értelmezi és vezeti.”<sup>410</sup>

Klaus Dörner német szociálpszichiáter zseniális definíciója szerint pedig a kommunikáció az idegentől való félelem megszelídítése és a hasonló közös differenciálása<sup>411</sup>, ezért lényegéhez tartozik a szorongás oldása.

Milyen módszerekkel próbálkozhat tehát a felnőtt, hogy a gyermekben eredményesen, hatékonyan tudja oldani a túlzott, bénító szorongást. Ha lehetősége van rá, meg kell szüntetnie az akadályozó szorongás forrását, hiszen az ő felelőssége, hogy a gyermek milyen körülmények között él. Ha azonban erre nincs lehetősége, akkor módszereket kell találnia, amivel elviselhetővé csökkenti, vagy mozgósító<sup>412</sup> szorongássá alakíthatja a gyermeket lebénító szorongást. Segítenie kell a gyermeknek újra EGÉSZséggé válni és ebben megmaradni. Pável Magda pszichoterapeuta erről a folyamatról így fogalmaz: „Az egészség tehát sohasem statikus állapot: kiterjedt, jól szervezett védelmi rendszer, szünet nélküli, hatékony, eredményes és láthatatlan munka eredménye.”<sup>413</sup>

---

<sup>410</sup> Baumgartner, I.: Pasztorálpszichológia. Párbeszéd Alapítvány – Híd Alapítvány – Semmelweis Egyetem, Budapest, 2006. 558 - 559.

<sup>411</sup> Nelius, G. - Hézser, G.: Seelsorgerliche Gesprächsführung. Ein Reader. Fachhochschule der Diakonie - University of Applied Sciences, Bethel, 2012. 1.

<sup>412</sup> Csoma, J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 112.: „Amikor megéljük a nagy szorongások valamelyikét, mindig az élet kihívásainak egyikével állunk szemben. A szorongás elfogadásában és abban a kísérletünkben, hogy föléje kerekedjünk, egy új képesség birtokába jutunk. A szorongás leküzdése győzelem, ami erősebbé tesz bennünket. Minden előle való kiterés megnehezíti a személyiség fejlődését.”

<sup>413</sup> Pável, M. (szerk.): Életesemények lelki zavarai. Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet-Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2008. 113.

## 1a. A kapcsolatba lépés mint kommunikáció

Ahhoz, hogy egyáltalán megkezdődhessen az oldódást elősegítő munka, kapcsolatba kell lépni és kommunikálni kell a gyermekkel.

Az első lépés a bizalom kiépítése, a gyógyító és az általa hozott történetek iránti szimpátia felébresztése. A munka szempontjából ez nagyon fontos, mert eredményesebben dolgozhatunk, ha tudjuk, milyen fontos tétel a gyermekkel megéreztetni, hogy „Egy vérből vagyunk, te meg én”<sup>414</sup>

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a kisgyermek abban bízik meg hamarabb, akire „saját csoport”-ként gondol.<sup>415</sup> Alison Gopnik amerikai pszichológia professzornő, aki a Berkeley egyetemen tanít, így ír erről: „Hároméves gyerekek azokkal szeretnek játszani leginkább, akiknek haja vagy pólója ugyanolyan színű, mint az övék. Egy kísérletben a gyerekekre véletlenszerű kiosztásban piros vagy kék pólót adtak, majd fényképen mutattak nekik más gyerekeket szintén piros vagy kék pólóban, és kérdezték róluk a véleményüket. Az övékével azonos színű pólót viselőket kapásból rendesebb fickóknak érezték, és szívesebben játszottak volna velük, mint másikkal.”<sup>416</sup>

A bizalom légkörének a kialakítása után „kézenfekvő” lehetőség a szorongásoldásra az érintés, a simogatás, az ölbe vétel. Ennek van ugyan rövid időre szóló, szorongást oldó hatása, de a szorongás okát nem tudja megszüntetni, illetve nem is alkalmazható minden életkorban. Kapcsolatba lehet lépni a gyermekkel játék és beszéd, beszélgetés által. A gyermek egész személyiségével vesz tevőlegesen részt a játékban, s a tapasztalat az, hogy sok mindent „kijátszik”, ami nyomasztja, szorongatja.

---

<sup>414</sup> Kipling, R.: A dzsungel könyve. Bagira mondja Mauglinak. Szevetelszky Zsuzsa szerint egyenesen hátrány, ha: „Nem süt sehonnan a kiplingi 'mi – érzés' átütő ereje, az 'Egy vérből vagyunk, te meg én!', ami az egyik kulcsa a könyv világsikerének: a kollektív tudatalatti bármikor rezonál a csoport hívó szavára.” In: Szevetelszky Zs.: Dzsungel könyve hány. In: Hogyan mondjam el? Fordulópont 24, VI. évf., Pont Kiadó, Budapest, 2004/2. 102.

<sup>415</sup> Gopnik, A.: A babák filozófiája. Amit a babák az igazságról, a szeretetről és az élet értelméről gondolnak. Nexus, Budapest, 2009. 211.: „Mások csoportokba sorolása módot ad rá, hogy döntsünk empátiánk kiterjesztéséről. Akik hozzánk hasonlóak, akár az intim kapcsolat miatt, akár valami absztrakt tulajdonság szerint, azokkal szemben működik morális érzékünk. Így lehetünk emberileg figyelmesek egy robottal, és így tagadhatjuk meg a figyelmet azoktól, akik a förtelmes kék pólót viselik.”

<sup>416</sup> i. m. 210. - 211.

A szorongásoldásban tehát segít a játék, hatékony módszerként használják.<sup>417</sup> Ha már elég nagy a gyermek, akkor elmondhatja, lerajzolhatja, le- vagy körülírhatja azokat az eseményeket, helyzeteket, amik neki elakadtság – érzetet, szorongást okoznak. Laurent Danon-Boileau elismert francia gyermekpszichoterapeuta egyik kötetében egyenesen használhatatlannak nevezi azt a nyelvet, amely nem játékos: „Leiris definíciója jól megragadja a 'jó minőségű' beszéd lényegét. 'A nyelv az, ami lendületével bevon egy közös játékba.' Arról mindenesetre meg vagyok győződve, hogy az a beszéd nem sokat ér, amelyik nem kelti fel játékoságával a figyelmünket.”<sup>418</sup> Segíthet a hangos éneklés is, hiszen az szabályozza, kiegyenlítetté teszi a légzést, és hatással van az gyermek egész lényére: „nem tudunk félni, ha énekelünk. Ma már tudják a neurobiológusok, hogy a felszabadult agy éneklés közben nem képes félelemérzéseket mobilizálni.”<sup>419</sup> Érdekes megfigyelést tett Bernard Reymond lelkész, a svájci Le Protestant c. folyóirat főszerkesztője Lausanneban; az emberi hangról. Bár ő a történetmagyarázás, a prédikáció felől közelítette meg a beszédhangot, szerinte, ami a keresztség esetében a víz, az eukarisztiában a kenyér és a bor, az a prédikációban az emberi hang. Benne gyökerezik az emberi kommunikáció egyik legalapvetőbb elemében „az evangélium élő hangja”, a viva vox evangelii metaforája.<sup>420</sup>

---

<sup>417</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 305.: „Játékterápia: A játék alkalmazása a gyermekterápiában.”, illetve Turbucz Erzsébet: Játék és hitoktatás. Könyvek a magyar református nevelésről 1., Református Pedagógiai Intézet, Budapest, 2009. 12. - 13.

<sup>418</sup> Danon-Boileau, L.: A gyermek, aki nem beszélt. In: A hallgatás ára. Fordulópont 29, VII. évf., Pont Kiadó, Budapest, 2005/3. 34.

<sup>419</sup> Virtuális világok bűvöletében. Digitális média és gyermeki agy. Fordította: Nemes Gáspár. In: Élet és Tudomány. 2009/13. 405. - 408. 406.

<sup>420</sup> Nicol, M.: Dramatizált Homiletika. Luther Kiadó, Budapest, 2005. 142.: „Lutherre hivatkozva sokan szívesen beszélnek az 'evangélium élő hangjáról' (viva vox evangelii). Ritkán veszik azonban figyelembe, hogy ez a 'hang' szó szerint az emberi hangot jelöli. (...) Reymond a prédikáció szakramentális értelmezése során az emberi hangot nevezi matériának: ami a keresztség esetében a víz, az eukarisztiában a kenyér és a bor, az a prédikációban az emberi hang. Így gyökerezik az emberi kommunikáció egyik legalapvetőbb elemében a viva vox evangelii metaforája.”

## 1b. Az elbeszélés, mint szorongást oldó kommunikáció

A beszélgetésnek egy speciális formája a történetmondás, amelyben az üzenet és az oldás hordozó eszköz lehet olyan szöveg is, ami nem konkrétan és egyenesen a szorongó gyermekről szól, hanem valaki másról, akivel a szorongó azonosulhat.<sup>421</sup> Ha a történetben a főhős hasonló gondokkal küzd, mint az azt hallgató gyermek, akkor nagyon könnyű az azonosulás. Érdekes módon a gyermek akkor is keres a történetben magához kapcsoló pontokat, ha az egészen más tartalommal bír, mint az a történet, amelyet ő éppen most él.<sup>422</sup> Az analógiás és intuitív gyermeki gondolkodás ilyenkor nagyon jó szolgálatot tesz. A szorongásoldásnak fizikailag passzív módja a történehallgatás, de a gyermekek tudatilag-szellemileg és lelkileg nagyon is aktív módon vesznek benne részt. Kutatók szerint „A gyerekek, akiknek az összefüggések intuitív megragadásához van tehetségük, különösen jól tudják használni a történetekben és mesékben rejlő metaforikus üzeneteket.”<sup>423</sup>

A cél, hogy a lebénító szorongást motiváló feszültséggé alakítsuk, elérhetővé váljék, olyan folyamatok által, mint az *elaboráció*, a belőle következő *szublimáció* illetve az *átdolgozás* folyamata. Frenkl Sylvia kiképző pszichodráma pszichoterapeuta és Rajnik Mária klinikai szakpszichológus pszichoterapeuta közös kötetükben az első fogalommal kapcsolatosan így írnak: „Az elaboráció feldolgozó elhárítás, amely a feszültség megmunkálása révén javítja a teljesítményt, az alkalmazkodás tekintetében emeli a személyiség színvonalát, pozitív, társadalmilag értékes megnyilvánulásokká alakítja át a lelki feszültséget. (...) Az elaboráció a pszichés alakváltozások olyan sora,

---

<sup>421</sup> Davis, N. – Simms, L. – Korbai H.: Az aranytök. Terápiás történetek és mesék traumát átél gyerekeknek. L'Harmattan Kiadó – Mosoly Alapítvány, Budapest, 2010. 29. (Simms, 1998): „Simms úgy véli, a félelem a hősök és hősnők tévedhetetlen útmutatója a történetekben, akárcsak az életben, és nem lehet elkerülni, elnyomni vagy legyőzni. A legmélyebb félelem éppen a bátorságban, a tudatosságban és a bölcsességben ölt formát, s ennek mikéntjére a mesék adnak választ.”

<sup>422</sup> Petzold, H. – Ramin, G.: Gyermekpszichoterápia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 59.: „...egy történet akkor készíthet valakit fokozott azonosulásra, ha az illető személyes valóságát meséli el. Különböző emberek különbözőképpen reagálnak a történetekben megjelenő számtalan motivációra, de úgy tűnik, hogy az érzelmi jelentéssel bíró történetek tartalma segít abban, hogy önmagunkba mélyedjünk.”

<sup>423</sup> Brandl-Nebehay, A. – Rauscher-Gföhler, B. – Kleibel-Arbeithuber, J. (szerk.): Rendszerszemléletű családterápia. Alapok, módszerek és aktuális trendek. Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet - Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2007. 208.

amelynek eredményeként az indulatból alkalmazkodó viselkedés lesz.”<sup>424</sup> Ez azt jelenti, hogy az személyiség rendelkezik azzal a készséggel, amely segíti a beilleszkedésben, melyhez hozzá tartozik a felmerülő szorongások feldolgozása és elengedése is. Mivel az elaborációs képesség gyermekkorban alakul ki<sup>425</sup>, a bibliai történetekkel való gyermekkori szorongásoldásban az elaborációs folyamat aktívan részt vehet. Az elaboráció reménység szerinti folytatása és következménye a szublimáció, amely az elaboráció legmagasabb foka. A szerzőpáros megfigyelései szerint a szublimáció folyamatában „az ösztöntörekvés energiája az eredeti tárgyatól eltéríthető, másra helyezhető át”<sup>426</sup>, ez pedig már nem csak reaktív, hanem kreatív folyamat.

Miközben az elaboráció és a szublimáció szellemi-lelki munkája zajlik, sok-sok tévesen értelmezett információ és érzelm kerül a helyére. Ezt a rendrakást Pável Magda pszichoterapeuta szakkifejezését használva átdolgozásnak fogjuk nevezni, ami egy hosszú folyamat, az eredményesség szempontjából az elfojtás ellentettje. Ő az „Életesemények lelki zavarai” c. kötetében így írja le többek között az átdolgozás folyamatát: „Az átdolgozás sokkal több, mint egyszerű háritás. Mindig a személyiség egésze vesz benne részt, és a feszültség csökkentése mellett magasabb teljesítményt tesz lehetővé, emeli a személyiség színvonalát.”<sup>427</sup> A gyermekkori beszűkítő szorongás oldásának egyik hosszú távú célja éppen az, hogy megteremtsük a lehetőséget egy egészséges, önmagához képest magas színvonalon teljesítő személyiség kialakulására. Ehhez természetesen a gyermeki gondolkodást is serkenteniünk arra, hogy szabadon szárnyaljon és ehhez mérten felszabadultan viselkedjen.<sup>428</sup>

---

<sup>424</sup> Frenkl, S. – Rajnik M.: Életesemények a fejlődéslelektan tükrében. Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet - Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2007. 78.

<sup>425</sup> Kádár, A.: Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012. 51.

<sup>426</sup> Frenkl S. – Rajnik M.: Életesemények a fejlődéslelektan tükrében. Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet - Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2007. 79.

<sup>427</sup> Pável, M. (szerk.): Életesemények lelki zavarai. Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet - Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2008. 114.

<sup>428</sup> Ranschburg, J. – Popper, P.: Személyiségünk titkai. Hogy nálam különb legyen...Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012. Ranschburg Jenő: A gondolkodás fejlődése. 75.: „Mi is tulajdonképpen a gondolkodás? A gondolkodás nem más, mint a fejben lejátszódó viselkedés. A gondolkodás az agyba beépült cselekvés, és ilyen értelemben a gondolkodás fejlődése a cselekvés beépülésének folyamatát jelenti.”

## 1c. A bibliai történet elbeszélése mint szorongást oldó kommunikáció

Amikor bibliai történeteket mesélünk el a gyermekeknek, egy ősi hagyomány szélesen hömpölygő folyamának leszünk a részei, amely általunk is halad tovább. A történetek továbbmondásának elsődleges célja Isten és a gyermek kapcsolatának lehetővé tétele a történetben, mert miközben Isten az elbeszélt történetben is jelen van, ő a történetet hallgató gyermekhez is közel kerülhet. Az Ő jelenléte az elsődleges gyógyító a gyermek szorongásában, mert megérezheti, hogy nincs helyzetében egyedül, de gyógyító hatású a felnőtt jelenléte, hangja – hanghordozása, figyelme, szeretetteljes kisugárzása és a történet tartalma, amelyek mind Isten szeretetének, figyelmének és gondoskodásának eszközei, amelyek által a gyermek szorongása oldódhat. A felnőtt a történetmondásra a megbízást és a meghívást Istentől kapja, a gyermek pedig teremtettségéből következően a legfiatalabb korától kezdődően kíváncsi a hallott történetekre, amelyeket, ha nem is ért meg pontosan, de együtt tud érezni a történet szereplőivel. Úgy is fogalmazhatunk, hogy bár az Istenről szóló történetek nem elsősorban gyermektörténetek, Isten minden feltételt biztosít ahhoz, hogy a Szentírás megfelelő történetei a gyermekeknek is élni, szorongásmentesen élni segíthessenek.

Mindezeket összevetve megállapíthatjuk, hogy a gyermek akkor érzi magát biztonságban, ha a körülötte történő eseményeknek jelentést keres és talál, beszélgetésben, történetek által, a felnőtt szeretetének és figyelmének erőterében. A szorongás egy olyan elbizonytalanító, beszűkítő, bénító érzet, amiben segíteni kell a gyermeket a történéseknek értelmet találni. Ha ezt megtalálta, a szorongást elengedheti, a tapasztalatot beépítheti erőforrásként a személyiségébe. A kommunikáció-kutatás egyik érdekes megfigyelése, hogy amikor a gyermek képessé válik a kontextusos beszédre, történetmondás által segítő kapcsolatba léphetünk vele. Van már kutatás, amely egyenesen arra irányul, hogy a történetet elmondó által választott szavak hogyan befolyásolják a történetmondó fizikai – lelki egészségét, mert a megfigyelések arra utalnak, hogy segítő kapcsolatban állnak a szavak az elbeszélővel. James Pennebaker amerikai szociálpszichológus így ír erről: „Tanulmányunk célja, hogy választ találjon arra a kérdésre, vajon miért segíti a fizikai és a lelki egészséget, ha személyes

élményeinkről beszélünk vagy írunk. Pontosabban, az általunk választott szavak milyen mértékben hozhatók összefüggésbe testi és lelki egészségünkkel?”<sup>429</sup>

Munkánkban számíthatunk a mindkét agyféltekét megdolgoztató agytevékenységre<sup>430</sup> és a gyermek saját emlékeire, tapasztalataira<sup>431</sup>.

Kisgyermeknél a saját emlékekkel azonban óvatosan kell bánni, mert hat éves kor előtt még úgy tudják, hogy emlékeik közösek a velük élő felnőttekkel, például az ő emlékeik a mama és/vagy a papa emlékei is.<sup>432</sup> A hallgatott történetek egyszerre távolítják el a szorongás érzésétől és jó megküzdési stratégiákat, megoldási módszereket mutatnak fel.

## **1d. A tudat, a tudattalan és a szimbólumok hatása a szorongásra**

Különleges erővel bírnak a bibliai történetek<sup>433</sup>, hiszen azok részei a kollektív emlékezetnek és részei lehetnek a gyermek személyes élettörténetének, ha közte és a

---

<sup>429</sup> Pennebaker, J. W.: A stressz szavakba öntése: egészségi, nyelvészeti és terápiás implikációk.

In: László János (szerk.) Narratívák 5. Narratív pszichológia. Kijarat Kiadó, Budapest, 2001. 189.

<sup>430</sup> Davis, N. – Simms, L. – Korbai H.: Az aranytök. Terápiás történetek és mesék traumát átél gyerekeknek. L'Harmattan Kiadó – Mosoly Alapítvány, Budapest, 2010. 23.: „Amikor a történet hallgatása során mindkét agyféltekébe egy időben érkeznek ingerek, ez a kétoldali aktivitás valószínűleg nem csupán fenntartja, hanem egyúttal fejleszti is a figyelmet, miáltal létrejön a transzállapot. Ugyanakkor az, hogy mindkét agyfélteke bevonódik, létrehozza a történet átélésének teljes élményét, egyszerre működtetve az intellektuális, az érzelmi és a képzelőerőhöz kapcsolódó funkciókat.”

<sup>431</sup> Petzold, H. – Ramin, G.: Gyermekpszichoterápia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 59.: „Az individuáció szorosan kapcsolódik egy különleges funkcióhoz, melyet Jung 'transzcendens' funkciónak nevezett.(...) A transzcendens funkció képessé teszi az embert – és valószínűleg már a gyereket is – arra, hogy szimbólumok segítségével kiegyenlítse a feszültségeket és képessé váljék életének irányítására. (...) Jung ismételtelen utal arra, hogy a szimbólum segítségével, sokkal többet átélhetünk és tapasztalhatunk, mint amennyit intellektuálisan felfoghatunk.”

<sup>432</sup> Gopnik, A.: A babák filozófiája. Amit a babák az igazságról, a szeretetről és az élet értelméről gondolnak. Nexus, Budapest, 2009. 136.: „Mi felnőttek, egyértelműen úgy érezzük, hogy emlékeink a mieink, nem valaki máséi, akivel adott esetben együtt voltunk, ezeknél a kicsiknél viszont majdnem olyan volt a helyzet, mintha epizodikus emlékeik ugyanannyira a mamához tartoztak volna, mint hozzájuk. Csak úgy öt éves kor táján jelent meg az a képességük, hogy a velük történekről részletes és eredeti beszámolót adjanak elő.”; 137. old: „Az általános kérdésre mindig semmitmondó válasz jön, nem valamiféle dacosságból, hanem mert rávezetés nélkül a gyerek tényleg nem tud az óvodai eseményekre visszaemlékezni. Majd az iskolaiakra tudni fog, mert hatéves kortól a szabad visszaidézésre is képessé válik.”

<sup>433</sup> Alter, R.: A Literary Approach to the Bible. In: House, P. R. (editor): Beyond Form Criticism. Essays in Old Testament Literary Criticism. Sources for Biblical and Theological Study. Volume 2. Eisenbrauns, Winona Lake, Indiana, 1992. 175.: „The implicit theology of the Hebrew Bible dictates a complex moral

bibliai történet között vannak közös, kapcsoló pontok. Mindenképpen közös bennük, hogy – a gyermek saját emlékei, élettörténete és a bibliai történetek<sup>434</sup> egyaránt – tartalmaznak nagy erejű szimbólumokat<sup>435</sup>, mentális ösképeket, archetípusokat.<sup>436</sup> Mivel a szimbólumtevékenység felerősödik küszöbhelyzetekben, vagyis az átmenet váltó fázisaiban, a fejlődési krízisek átélése és integrálása erőteljes szimbólummunkával jár. Jung szerint: „Amikor a tudat a szimbólumokat kutatja, olyan ideák világába ér, mely világ a ráció fennhatóságán túl található.”<sup>437</sup> A munkában tehát nem csak a tudat, hanem a tudattalan is részt vesz, hiszen a szimbólumok és az archetípusok egyaránt „otthon” vannak az elme mindkét tartományában.

Jung svájci pszichoterapeuta nagy jelentőséget tulajdonít a tudattalan munkájának, mert ott is születhetnek helyes válaszok/megoldások a szorongást okozó problémákra. Így fogalmaz: „Valójában a tudattalan ugyanúgy képes arra, hogy megvizsgálja a tényeket, és következtetéseket vonjon le azokból, mint a tudat. Sőt még arra is képes, hogy bizonyos tények alapján előre lássa a lehetséges kimenetelt, pontosan azért, mert nem vagyunk tudatában. De míg a tudattalan ösztönösen jut eredményre, addig a tudatnak következtetésekhez kell folyamodnia. A különbség lényeges. A logikai elemzés a tudat kiváltsága. A tudattalant azonban főleg a megfelelő szándékformák, vagyis az archetípusok által reprezentált ösztönös tendenciák vezérlik.”<sup>438</sup>

Ranschburg Jenő pszichológus Jung nyomán megfogalmazza, hogy „... szinte minden szimbólum tudatos és tudattalan egyben (a gyermeknek fogalma sincs arról, hogy az asztalon látott könyvről miért a sztrádán haladó autó jutott az eszébe). A

---

and psychological realism in biblical narrative because God's purposes are always entrained in history, dependent on the acts of individual men and women for their continuing realization.”

<sup>434</sup> Zimmermann, R.: A János-evangélium képteológiája. In: Horváth, I. (szerk.): Narratívák 11. Képteológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2012. 50.: „Az evangélium képi világa nem csupán a szöveg árnyaltabb megértésének lehetőségét kínálja fel az olvasó számára. A képek nyitottsága párbeszédre ösztönöz, a metaforák elmosódó körvonalai az interpretációs lehetőségek egymást erősítő, egymásnak feszülő kapcsolatát is jelzik. A képek által reprezentált tartalmak, a megjelenített igazságok olykor fáradozással, küzdelemmel együtt járó befogadói magatartást követelnek, és feltételezik a képi világ és az értelmező között megvalósult kommunikatív kapcsolatot.”

<sup>435</sup> Jung, C. G.: Az ember és szimbólumai. Göncöl Kiadó. Budapest, 2000. 87.: „Az ember életének a vallásos szimbólumok adnak értelmet.”

<sup>436</sup> i. m. 68.: „Az archetípus valójában olyan markáns, ösztönös tendencia, mint a madár belső készítése arra, hogy fészket építsen, vagy hogy a hangyák szervezett telepeket hozzanak létre.”

<sup>437</sup> i. m. 18.

<sup>438</sup> i. m. 77. - 78.

tudattalan tehát nem elkülönített, szeparált régiója az értelemnek, minden pszichikus folyamatban állandó „jövés-menés” van a tudatos és tudattalan között. Míg a gondolat akkomodációja (az alkalmazkodás) általában tudatos, az asszimiláció (a tapasztalatok 'begyűjtése') gyakran nem az. A másodlagos szimbólumok – mint a fenti példa is mutatja – igen gyakran az elemi családi érzésekkel – szeretettel, féltékenységgel, a szülő felé megnyilvánuló, nem tudatos agresszióval – kapcsolatosak. Felidézhetik azonban a gyermek születéséhez fűződő szorongások is.”<sup>439</sup>

A tudatos és a tudattalan együttes munkába állítása, a racionális és az irracionális egyidejű megközelítése kikényszeríti, például a bibliai történetek felidézésével, az elme erős szimbólum tevékenységét, mely önmagában oldó, gyógyító hatással bír. Felületes szemlélő számára mindegy lehetne, hogy egy ésszerű magyarázat vagy egy történet hangzik el, a szorongást egyformán kellene oldania, ha a gyermek meghallgatja azt. A tapasztalat azonban arra utal, hogy „A szavak, amelyek logikus végső következtetéseket fejeznek ki, általában elmennek mellettünk. Ám ha egy szóban egy kép<sup>440</sup> megérint minket, akkor megállunk, valami új indul el, valami megváltozik bennünk.”<sup>441</sup> A történet tehát már pusztán elmondása – felidézése és meghallgatása által gyógyíthat, elakadt gyermeki élettörténetet.<sup>442</sup> Mivel mindegyik gyermeki élettörténet más és más, különös figyelmet kell fordítanunk a kiválasztandó bibliai történetekre, amelyekkel a szorongást a gyermekeknél oldani szeretnénk. Az *aranytök* című terápiás könyv szerzőivel értünk egyet, akik szerint „... egyrészt maga a történetforma vonzza a figyelmet, amely speciális kapcsolatban áll az emberi gondolkodásmóddal és érzelmvilággal. Másrészt fontos a történet tartalma is, mivel különböző hallgatónak más-más történet fontos érzelmileg.”<sup>443</sup>

---

<sup>439</sup> Ranchburg, J., Dr.: A világ megismerése óvodáskorban. Okker Kiadó, Budapest, 2002. 18. - 19.

<sup>440</sup> Nicol, M.: Dramatizált Homiletika. Luther Kiadó, Budapest, 2005. 82.: „A képek az emberi kommunikáció adottságai miatt nyernek ilyen nagy hangsúlyt. A tapasztalat azt mutatja, hogy az emberek könnyebben megértik a képeket, mint az absztrakt fogalmakat.”

<sup>441</sup> Grün, A.: Belső képeink gyógyító ereje. Friss forrásból meríteni. Jel Kiadó, Budapest, 2012. 132.

<sup>442</sup> Mellon, N.: Storytelling with Children. Hawthorn Press, Gloucestershire, UK, 2004. 169.: „Storytelling helps young children with their inherent tribal instincts to begin to hold a vision of well-being for themselves and the whole earth. It can help them experience the fundamental security of belonging to an extended family.”

<sup>443</sup> Davis, N. – Simms, L. – Korbai H.: Az aranytök. Terápiás történetek és mesék traumát átélő gyerekeknek. L'Harmattan Kiadó – Mosoly Alapítvány, Budapest, 2010. 21.

## 1e. A szorongást oldó történetmondás mint diakónia és lelkipozás

A folyamat, a munka, ami a szorongó gyermek és a felnőtt között zajlik – amit az előbbieken kommunikációs eszközök és módszerek által írtunk le, tulajdonképpen egy szolgálat, amit a felnőtt ember a Teremtő és Gondviselő Isten megbízásából végez. A szorongó, beszűkült állapotban lévő gyerekekhez eljut Isten szabadító szeretete a neki bibliai történetet elbeszélő felnőtt figyelmén, hangján, szeretetteljes jelenlétén keresztül. Miközben hangzik a történet, több parancs is teljesül egyidejűleg; nem csak az Isten szabadításáról szóló történetek továbbadásának a parancsa, hanem a betegek meglátogatásának, a foglyok kiszabadításának, az éhezők táplálásának, a szomorúak vigasztalásának a parancsa is. Ebben a megközelítésben tehát diakónia, azaz szeretetszolgálat és lelkipozás a bibliai történetek elmondása a gyermekeknek, s még hangsúlyosabb, ha szorongó gyermekek között végezzük a szolgálatot, hiszen ők még kiszolgáltatottabbak, még sérülékenyebbek, még érzékenyebbek, mint azok, akik ezeket a félelem teljes érzéseket nem élik át. Diakónia, mert táplál, megerősít, lelkipozás, mert megtaláltatja a gyermeki lélekkel azokat a forrásokat, ahonnan merítve megerősödve, megbátorodva, felszabadulva és új lendülettel lehet tovább haladni az úton. Diakóniaként a léthez való erőt, lelkipozásként a léthez való bátorságot kínálja a bibliai történetek elmondásával a felnőtt s a felnőttet megbízó, elküldő Úr. Bár a szorongást a lélekgyógyászok speciális terápiákkal gyógyítják, a mi esetünkben a történetmondás nem értelmezhető speciális terápiás lelkipozásnak, hiszen nem szaksegítséget nyújt a szorongó gyermeknek, hanem egy lehetőséget tesz elérhetővé, amely a szorongás oldásának a lehetőségét is magában hordozza.

A szorongás oldása nem gyors és nem is azonnali eredményeket hozó munka. Bár magasak az elvárások – mindenki szeretne lehetőleg azonnal megszabadulni a szorongásaitól, és azonnal megváltozott viselkedéssel válaszolni a kihívásokra és megterhelésekre; tudatosítani kell, hogy másképp működünk és türelmeseknek kell lennünk. Az elme, amely tapasztalja a szorongatott helyzetet, üzenetet küld az agyba, és ott lenyomata lesz az érzetnek. Ha a szorongás gyakori, akkor nem csak lenyomat, de érzékennyé tevő „beleégés” is történik, szinte bevésődik a szorongás, mint megoldási út. Ez ugyan zsákutca, de az ismétlődő helyzetek mégis ezt az utat járják be. Éppen

ezért nagyon türelmeseknek kell lennünk, kitartóan gyakorolnunk kell az új megoldási utakat-módokat, hogy az agyban is a kívánt változást elérjük. Egyrészt a lenyomatnak el kell halványodnia, a bevésődésnek gyengülnie és új megoldási módoknak kell bevésődniük.

Ez időigényes feladat, de az agy szerkezete miatt ez a járható út. Bauer szerint „Az agyra szintén vonatkozik az a törvényszerűség, hogy a viselkedésváltozások egyben biológiai változások is, az idegsejt hálózatok, amelyek segítségével bizonyos érzékeléseket, például a fájdalmat feldolgozzuk, intenzívebben működnek akkor, amikor egy adott jelet gyakrabban kapnak. A szinapszisok leépülnek, ha hosszú időn át nem halad át rajtuk jel. (...) Ez azt jelenti, hogy amikor a környezetünk rendszeresen és hosszú időn át bizonyosfajta jelet küld, akkor nemcsak a viselkedés alkalmazkodik hozzá, hanem a kísérő neurobiológiai történések is strukturálisan követik ezt a szituációt.”<sup>444</sup> Ha még az agyunk is képes átstrukturálódni, ha másfajta ingereket kap, akkor nekünk is bízunk kell abban, hogy bár a szorongásoldást bibliai történetekkel elképzelő munkánk nem hoz gyors eredményeket, mégsem fölösleges, mert lassan célt érhetünk vele. Anselm Grün szerzetessel szólva: „Képeim, amelyeket önmagamról alkotok, mindig kihatnak környezetemre.”<sup>445</sup>

## **2. Gyógyító tér léte: a morfikus mező, morfogenetikus mező, illetve a közös sokféleség tere**

Amikor olvassuk Isten és az ő népe történeteit, amikor halljuk, amint mind az ő, mind az új szövetség előkészítéseként és megtartásukért csodák sorát cselekszi az övéivel, aztán a szövetséghez hű Úrként újabb csodák forrása, akkor olyan, mintha egy másik dimenzióba, egy másik térbe lépnénk be, ahol nincs lehetetlen, nincs legyőzhetetlen ellenség vagy akadály. Isten uralkodik, vezet, őriz, megtart, megszabadít,

---

<sup>444</sup> Bauer, J.: Miért érzem azt, amit te? Ösztönös kommunikáció és a tükroneuronok titka. Ursus Libris, 2010. 139.

<sup>445</sup> Grün, Anselm: Belső képeink gyógyító ereje. Friss forrásból meríteni. Jel Kiadó, Budapest, 2012. 68.

győzelemre visz. Jézus Krisztus hatalommal tanít, gyógyít, halottat támaszt fel, majd a halálból maga is feltámad. Olyan az a világ, mint a mienk, és mégsem, mert Isten jelenléte a térben és időben olyan hangsúlyos, hogy szinte természetes a döbbenetes és a megrendítő. Tűzoszlop, halk hang, angyalok, démonok, el nem fogyó olaj és liszt, megszaporodó kenyér, borrá változó víz, elcsendesülő vihar és meggyógyult beteg mind arról beszél, hogy az ÚR van ott, és ez felülír minden megszokottat és bejáratottat. A történetek hallgatása közben létrejön a lelkünkben és a gondolatainkban egy hely, ahol megtörténik minden, amit hallunk. Általában a képzelet birodalmának nevezzük, amely azonban nem valami elvont eszme, hanem egy valódi erő-tér. Németh Dávid református teológus - valláspedagógus ezt a teret nevezi Isten jelenléte miatt átalakító, transzformációs térnek, ahol a hallott dolgok valódi változást hozhatnak. Így fogalmaz, amikor a biblia történetek hatását írja le: „Ekkor az illúzióval telített tér transzformációs térré változik, amelyben már nem a tó lesz délibábbá, hanem 'tóvá lesz a délibáb' (Ézs 37,5). Az ilyen transzformációs lehetőség bátorra tesz a legkegyetlenebb valósággal történő szembenézéskor is. Az Isten története az emberrel, középpontjában a Krisztus – eseménnyel, az a tartalom, ami megtöltheti az 'Isten alakú űrt’”<sup>446</sup>

A bibliai történetek tartalma, mely megmozgatja a képzelőerőt és létrehozza a transzformációs teret, lehet az az eszköz, amely megérintheti a kisgyermek személyiségét, gondolatvilágát, és igen, ha van, oldhatja a gyermek meglévő szorongását is, hiszen a transzformációs térben ez is lehetséges. Hipotézisünkhöz most a biológia és a pszichológia kutatásai között keressük a megerősítést vagy cáfolatot. A legújabb biológiai és pszichológiai kutatások azt tárják elénk, hogy léteznek erőterek, mezőknek nevezzük őket, amelyek körülveszik az élőlényeket.<sup>447</sup> Alapjuk az egyed, de mégis jóval túlterjednek az egyeden magán, és kapcsolatban tartják az élőlényeket egymással.

---

<sup>446</sup> Németh Dávid: Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002. 149.

<sup>447</sup> Sheldrake, R.: Hét kísérlet, amely megváltoztathatja a világot. Bioenergetic KFT, Budapest, 2003. 75.: „...néhány embriológus és fejlődéstannal foglalkozó biológus először vetette fel a morfogenetikus terek fogalmát a növények és állatok fejlődésével kapcsolatos kérdések megválaszolásának elősegítése céljából. Ezeket a tereket a fejlődő szervezeteket formáló és alakító láthatatlan terveknek tekintették.”

## 2a. A morfikus mező

Az első ilyen mező a morfikus mező, mely egy erőtér, egy rezonancián alapuló, minden információt megőrző mező.<sup>448</sup> Ruppert Sheldrake<sup>449</sup> növénybiológus kutatásai mutattak rá, hogy létezik ez a közös emlékezet mező, ő ezzel kapcsolatosan így fogalmaz:

„A morfikus rezonancián keresztül, az önszervező rendszerekben a cselevés-mintákat befolyásolják korábbi hasonló minták, megadván ezzel minden fajnak és önszervező rendszernek közös emlékezetet.”<sup>450</sup> Ez a mező<sup>451</sup> áthat mindent, befolyásolja az egyed és a közösség életét is, ahová az egyed tartozik: „A társas csoportokat is a mezők szervezik, lásd a halrajokat vagy a madárrajokat. Az emberi társadalmaknak is van emlékezetük, amit annak a csoportnak a kultúrája közvetít, és még kifejezettebben közli ezt a teremtési rítus vagy mítosz újra-bemutatásával, amint az a zsidó Páska ünnepen van, a keresztyén Úrvacsorában vagy az amerikai Hálaadó vacsorán. Ezen keresztül a múlt jelenné válik azokkal, egy féle rezonancia által, akik hasonló rítust bemutattak előtтеd.”<sup>452</sup> „Az elbeszélés tehát a történet fennmaradását

---

<sup>448</sup> Sheldrake, R.: Hét kísérlet, amely megváltoztathatja a világot. Bioenergetic KFT, Budapest, 2003. 76.: „A formaképző okbeliség (formative causation) hipotézisében belül azt fejtegetem, hogy a komplexitás, vagyis az összetettség minden szintjén, a molekuláktól kezdve egészen a társadalmakig, a rendszerek önszerveződési tulajdonságai az ilyen terektől függenek. A morfikus terek nem rögzült, merev terek, hanem állandóan fejlődnek, alakulnak. Rendelkeznek egyfajta saját belső emlékezettel, memóriával, amely a morfikus rezonancia folyamatától, a hasonlóknak a hasonlóra téren és időn keresztül gyakorolt hatásától függ.”

<sup>449</sup> <http://www.sheldrake.org/About/biography> - megnyitva 2012 január 12-én

<sup>450</sup> [http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/morphic\\_intro.html](http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/morphic_intro.html) megnyitva 2012 január 9-én: Through morphic resonance, the patterns of activity in self-organizing systems are influenced by similar patterns in the past, giving each species and each kind of self-organizing system a collective memory.

<sup>451</sup> Sheldrake, R.: Hét kísérlet, amely megváltoztathatja a világot. Bioenergetic KFT, Budapest, 2003. 85.: „Én azt a gazdaságosabb hipotézist részesítem előnyben, miszerint ezek a jelenségek mind összefüggenek egymással. Mindegyikük egy olyan újfajta térnek a megnyilvánulása lehet, amely kiterjed az organikus rendszerek elkülönített részeire, és összekapcsolja őket. Ezeket a tereket morfikus terekként képzelem el. Lehet, hogy mások valamilyen más elnevezést javasolnának ezekre a terekre vonatkozóan, amelyeket általánosságban lehetne biológia tereknek vagy élettereknek nevezni.”

<sup>452</sup> [http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/morphic\\_intro.html](http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/morphic_intro.html)

megnyitva 2012 január 9-én: Social groups are likewise organized by fields, as in schools of fish and flocks of birds. Human societies have memories that are transmitted through the culture of the group, and are most explicitly communicated through the ritual re-enactment of a founding story or myth, as in the Jewish Passover celebration, the Christian Holy Communion and the American thanksgiving dinner, through which the past become present through a kind of resonance with those who have performed the same rituals before.

biztosító rendezéssé válhat, emlékezetes, önmagát ismétlő színdarabbá a történések valódi helyszínén. Az újra életre kelt múlt a jelen emlékezetében élhet tovább.”<sup>453</sup>

Az egyént is körülveszi ez mező, melyet az elmeműködés határoz meg, de messze túlterjed az egyén saját agyán, testén. Sheldrake így fogalmaz ezzel kapcsolatban: „Az elme tevékenységének morfikus mezői nem korlátozódnak a fejünk belsejére. Ők a szándék és a figyelem által messze az agyunkon túl terjednek. Mi már megszoktuk annak a gondolatát, hogy mezők túlterjednek azokon az anyagi tárgyakon, amelyekben gyökereznek: például a mágneses mezők túlterjednek a mágnesek felszínén, a Föld gravitációs mezeje túlterjed a Föld felszínén és a Holdat a pályáján tartja, a mobiltelefonunk mezője messze kinyúlik a telefonon túl. Hasonlóképpen a mi elménk mezői messze túlterjednek az agyunkon.”<sup>454</sup> Minden embernek van saját morfikus mezője, és ez érintkezik a többi ember morfikus mezejével. Azok a „mezők, amelyek az idegrendszer működését szervezik, ugyancsak a morfikus rezonanciás mezőből származnak, és hordozzák a közös, ösztönös emlékezetet. Minden egyén egyaránt merít belőle és hozzájárul a közös, ösztönös emlékezethez. Ez azt jelenti, hogy az új viselkedésminták gyorsabban tudnak elterjedni, mint az egyébként lehetséges lenne.”<sup>455</sup>

Joachim Bauer agykutató a tükörneuronok működési elvével magyarázza, hogy gyakorlatilag hogyan működik a közös, ösztönös emlékezet: „A tükörneuronok alkotják azt az idegrendszeri alapstruktúrát, amelyen létrejön az egyének feletti, intuitív módon használható, közös jelentéstér. Ez olyan teret alkot, amely tartalmazza mindazokat az idegrendszeri programokat, amelyek egy társadalmi közösség tagjai átélés vagy

---

<sup>453</sup> Seybold, K.: Beszédcélok. In: Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 181.

<sup>454</sup> [http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/morphic\\_intro.html](http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/morphic_intro.html) megnyitva 2012. január 9-én: „The morphic fields of mental activity are not confined to the insides of our heads. They extend far beyond our brain though intention and attention. We are already familiar with the idea of fields extending beyond the material objects in which they are rooted: for example magnetic fields extend beyond the surfaces of magnets; the earth’s gravitational field extends far beyond the surface of the earth, keeping the moon in its orbit; and the fields of a cell phone stretch out far beyond the phone itself. Likewise the fields of our minds extend far beyond our brains.”

<sup>455</sup> [http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/morphic\\_intro.html](http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/morphic_intro.html) megnyitva 2012. január 9-én: „The fields organizing the activity of the nervous system are likewise inherited through morphic resonance, conveying a collective, instinctive memory. Each individual both draws upon and contributes to the collective memory of the species. This means that new patterns of behaviour can spread more rapidly than would otherwise be possible.”

viselkedés szempontjából lehetségesnek, illetve elképzelhetőnek tartanak. A tükörneuronok rendszere egyrésztől minden emberben működik, ugyanakkor azonban közös sokféleséget (Vittorio Gallese alkotta meg a tükörneuronok által létrehozott 'közös sokféleség' fogalmát – angolul: the shared manifold) alkot – egyfajta gyűjtődényt, amely tartalmazza minden cselekvés és átélés programját, amely az adott szociális közegben elvileg lehetséges és megvalósítható. A tükörneuronok közös szociális rezonanciateret hoznak létre, ugyanis amit egy egyén észlel vagy tesz, az az őt közvetlenül megfigyelő egyének idegrendszerében tükröző aktivitáshoz vezet, mintha ők maguk is ugyanazt észlelnék, vagy ugyanazt cselekednék, holott ők csak megfigyelők.”<sup>456</sup>

## 2b. A morfogenetikus mező

Az egyénre, mint egyedire vonatkozó és őt meghatározó morfikus mező neve morfogenetikus mező. A kifejezést a biológiától vette át a pszichológia. Morfogenezisnek nevezzük a biológiában az élő szervezetek sejtjei, szövetei, szervei, valamint a teljes szervezet alaki és szerkezeti sajátosságai kifejlődésének a folyamatát.<sup>457</sup> A lélektanban a morfogenezis „a családnak az a képessége, hogy működésmódját a külső-belső tényezők hatására változtatni tudja. A változás lehet "elsőrendű", ez a korábban bevált normák szerinti viselkedésmódok ismétlése a rendszeren belül. A "másodrendű" változás (rendszerint krízis nyomán) merőben új, eddig nem próbált normákat, szabályokat és viselkedést hoz létre (Watzlawick, Weakland, Fisch, 1974). A fundamentális, szerkezeti változást a morfogenezis szolgálja.”<sup>458</sup>

\* \* \* \* \*

---

<sup>456</sup> Bauer, J.: Miért érzem azt, amit te? Ösztönös kommunikáció és a tükörneuronok titka. Ursus Libris, 2010. 96.

<sup>457</sup> <http://www.pirula.net/mszotar/m.htm>, megnyitva 2012 január 09-én.

<sup>458</sup> Bagdy Emőke – Mirnics Zsuzsanna: A pár- és csalárendszer vizsgálatának dimenziói (2.Fejezet) Forrás: <http://www.webcreator.hu/tankonyv/pvd1.html>, megnyitva 2012 január 09-én

A morfikus és morfogenetikus mezők közösségileg és egyénre szabottan hordozzák „a közös, ösztönös emlékezetet. Minden egyén egyaránt merít belőle és hozzájárul a közös, ösztönös emlékezethez. Ez azt jelenti, hogy az új viselkedésminták gyorsabban tudnak elterjedni, mint az egyébként lehetséges lenne.”<sup>459</sup> De még ennél is izgalmasabb Sheldrake másik megállapítása ezzel kapcsolatban: „A társadalmi csoport morfikus mezeje összekapcsolja a tagokat akkor is, ha a tagok sok mértföldre vannak egymástól, és közlési csatornákat biztosít melyeken keresztül a szervezetek kapcsolatban maradhatnak távolról is.”<sup>460</sup>

Ezeket a kutatási eredményeket figyelembe véve, hipotézisünk szerint a gyermek morfikus mezője felerősödik és a saját morfogenetikus mezője kedvező irányba változik, amikor meghallgatja a bibliai történetet<sup>461</sup>, amit előtte ősei is ugyanúgy hallhattak, mert egyszerre lehet megélhető a tudatosság mezője és a cselekvés mezője. Itt jegyezzük meg, hogy a bibliai történet kép formában is hat és segít, azt találták ugyanis, hogy a biblia képei gyógyító képek<sup>462</sup>, mi azonban a halláson alapuló szorongásoldás lehetőségét vizsgáljuk.

A morfikus és morfogenetikus mező, bár mindent áthat, mégis inkább „külső” térként képzelendő el, amely összekapcsolja az egyedet a fajtársaival, illetve az egész teremtett világgal. Nem csak ebben a külső térben játszódik le a változás, amikor a történet elhangzik, hanem az elbeszélő és a hallgató belső terében is. Ez a belső tér mindenki tudatában-képzeletében ott van, és ott „elevenedik meg” minden esemény,

---

<sup>459</sup> [http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/morphic\\_intro.html](http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/morphic_intro.html) megnyitva 2012 január 9-én: „The fields organizing the activity of the nervous system are likewise inherited through morphic resonance, conveying a collective, instinctive memory. Each individual both draws upon and contributes to the collective memory of the species. This means that new patterns of behaviour can spread more rapidly than would otherwise be possible.”

<sup>460</sup> i. m. "The morphic fields of social groups connect together members of the group even when they are many miles apart, and provide channels of communication through which organisms can stay in touch at a distance."

<sup>461</sup> László J.: Társas tudás, elbeszélés, identitás. A társas tudás modern szociálpszichológiai elméletei. Scientia Humana/Kairosz, 1999, 43.: „A narratívum e két mezejének egyidejű jelenléte egyben azt is tételezi, hogy a kiforrott történetek nem csupán beszámolnak arról, ami történt, hanem ennél jóval többet rejtenek magukban: az események pszichológiai perspektíváját is felvázolják.”

<sup>462</sup> Grün, A. – Dufner, M.: Az egészség mint lelki feladat. Bencés Lelkiségi Sorozat, Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2009. 92.: „Fontos gyógy mód lehet a bibliai képek meditációja is. Ezek ugyanis gyógyító képek.”, illetve 93.: „A bibliai képek között sok a gyógyító testkép. Ezek megmutatják nekünk, milyenek vagyunk valójában. Ilyen pozitív testkép Isten templomának a képe. Ha úgy tekintem a testemet, mint Isten templomát, egészen másként viszonyulok hozzá. A templomnak széles, nyitott, magas és tágas termei vannak, ahol másokkal találkozhatom.”

amire emlékszik, gondol, ráérez. Az egyénnek, esetünkben a gyermeknek tehát van külső mozgásteret, amit bejár, belakik, amikor él, és van belső mozgásteret is, ahol gondolatban „él”. Érdekes megfigyelés, hogy az ember nem ésszerűen, hanem érzelem – vezérelten használja ki a rendelkezésére álló tereket. Kállai János így fogalmaz: „A személyes szükséglet emocionális szempontok alapján strukturálja a teret.”<sup>463</sup> Szorongáskor a gyermek sokszor mozdulni sem bír, szinte „lebéklyózza” az érzés, kívül, belül. Sem mozdulni, sem gondolkozni/emlékezni/képzelné nem képes olyankor. Ebben a beszűkült belső térben az elhangzó (bibliai) történet azzal strukturálhatja át a teret, hogy az emóciókat átrendezi. Ebből következően a személyes szükséglet megváltozik. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy az egy alkalommal megszervezett történehallgatás valószínűleg nem hagy mély nyomot. Ahogyan a fizikai térben egy útvonalat úgy jegyez meg a legkönnyebben a gyerek, ha többször egymás után végighalad rajta, és ezáltal pontosan tájékozódik a térben, a lelki belső térben is analóg a helyzet: a többször hallott történet megoldási módjai megoldási „útvonalakat”<sup>464</sup> kínálnak, és ezáltal könnyebben tud tájékozódni a lelki események között, gyorsabban hoz döntést, és nem szorong, ha meg kell tennie. Amikor a rezonancia létrejön a történet üzenete és a gyermek gondolatstruktúrái között, akkor a szorongó gyermek tudata és tudattalanja egyszerre kezdheti meg az új és jobb megoldások keresését, hiszen a szimbólumok és az archetípusok hatni kezdenek az elme minden részében. Ezek a műveletek felgyorsíthatják a szorongás eloldódását és a gyermek sikerrel „éli túl” a szorongás okozta akadályoztatást. Bauer még ennél is tovább megy, azt állítja, hogy gyógyuláskor még a gyermek fájdalomküszöbe is csökken: „A rezonancia azonban többet is jelenthet a túlélés elvénél. Másoknál rezonanciára találni, másoknak rezonanciát adni és azt látni, hogy az jelent számukra valamit, ez biológiai alapszükséglet – legalábbis a magasabb rendű élőlényeknél. Az agyunk neurobiológiailag a jó társas kapcsolatokra van kalibrálva (...) Ugyanezt mutatják a halálos kimenetelű társadalmi kiközösítésekről szóló korábbi megfigyelések is. A társak

---

<sup>463</sup> Kállai J.: A téri tájékozódás és a szorongás. Janus/Gondolat, Budapest, 2004. 15.

<sup>464</sup> Kádár, A.: Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012. 181.: „Vannak dolgok, amelyeket előbb el kell hinnünk ahhoz, hogy utána megláthassuk őket. Ha a gyermek képes hinni a csodákban, abban, hogy adott pillanatban ő is lehet a saját sorsa varázslója vagy valaki más jótevő tündére, akkor megérti azt, hogy a nagy változások is sok kis lépésből adódnak össze.”

által elszigetelt egyéneknél jelentősen megnő a neurobiológiai fájdalomközpontok aktivitása.”<sup>465</sup>

A rezonancia elvének társ elve esetünkben az interferencia elve, azaz hogy a hallott bibliai történet „interferál” a saját történettel, és meglátásunk szerint az erősebb (nagyobb morfikus mezejű) történet „felülírja” az egyéni élettörténet elakadt, meggyengült részeit és a személy megerősödhet, meggyógyulhat, szorongása oldódhat. László János más irányból ugyan, de szintén nagyon komolyan veszi az elbeszélte történet fontosságát az ember életében. Így fogalmaz: „Komolyan kell vennünk, hogy a narratív elv létfontosságú szerepet játszik a túlélésben. A jelentések világában a túlélés problematikussá válik az egymással összefonódó életekről szóló történetek létrehozására és értelmezésére való tehetség híján.” (Sarbin, H.: A different game. Burford Books, 2001. 66. )<sup>466</sup>

Bauer a *Miért érzem azt, amit te?* c. kötetében szomorúan állapítja meg a tényt, hogy: „Bár a tükrözési jelenségek minden gyógyítási folyamat legerősebb hatótényezői közé tartoznak, az orvosi képzésben egyáltalán nem vagy csak alig veszik őket figyelembe.”<sup>467</sup> Csoma Judit Otto Haendlert idézve „A szorongás magányosságával szemben a közösség erejét szorongásoldónak tartja.”<sup>468</sup>, illetve megállapítja, hogy „a közösséget alkotó hit és az izolációt megszüntető szeretet a szorongás oldásának a feltétele.”<sup>469</sup>

A külső és belső térben történtek azonban nem csak a kollektív emlékezetet és az agy működését befolyásolják, hanem - a legújabb genetikai kutatások szerint - magát az

---

<sup>465</sup> Bauer, J.: *Miért érzem azt, amit te?* Ösztönös kommunikáció és a tükroneuronok titka. Ursus Libris, 2010. 151.

<sup>466</sup> Sarbin, H.: A different game. Burford Books, 2001. 66. – idézi László, J.: A narratív pszichológia mint tudomány. In: *Pszichológia*, 2005, (25), 2. 109 . - 131. [http://narrativpszichologia.pte.hu/files/tiny\\_mce/LASZLO/LJ\\_Pszich\\_2005\\_25\\_2.pdf](http://narrativpszichologia.pte.hu/files/tiny_mce/LASZLO/LJ_Pszich_2005_25_2.pdf) - megnyitva 2014 július 25-én. 10.

<sup>467</sup> Bauer, J.: *Miért érzem azt, amit te?* Ösztönös kommunikáció és a tükroneuronok titka. Ursus Libris, 2010. 119.

<sup>468</sup> Csoma, J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 143.

<sup>469</sup> i. m. 145.

egyed DNS-ét is megváltoztatják az egyed által felfogott információk. Fantasztikusan hangzik, de tény, amit Bauer így fogalmaz meg: „a géneket irányító és az egészségünkre hatást gyakorló tényezők nagyrészt az emberek közötti kapcsolatokból származnak.”<sup>470</sup>

A szavaknak valóban – ha nem is teremtő, de átalakító erejük van.

Kutatásaik eredményeként Grazyna Fosar és Franz Bludorf rámutat arra, hogy a DNS-t, bizonyos frekvenciájú szavak befolyásolják és újra-programozhatják. Ezek a felfedezések egy új típusú orvostudománynak nyitják meg kapuit, melyben a DNS-t bizonyos kulcs-szavakkal és frekvenciákkal újra lehet programozni, vagyis feldarabolás vagy bizonyos gének helyettesítése nélkül.<sup>471</sup> Bauer is megerősíti az általuk tapasztaltakat: „a gének tehát nemcsak irányítanak, hanem őket is irányítja valami. Ám még ez sem minden. A géneket ugyanis nemcsak a fizikai vagy kémiai környezeti tényezők (pl. környezeti mérgek, sugárzás, táplálkozás) szabályozhatják, hanem a lelki élmények és az emberek közötti tapasztalatok is. Mindazt, amit az emberek közötti térben átélünk, az agyunk észleli, és – akár akarjuk, akár nem – biológiai jelzéssé alakítja át. Az agy folyamatosan ’biológiává’ alakítja a pszichológiát’.”<sup>472</sup> Az emberi kapcsolatok és az azok által kiváltott érzések mindenképpen befolyásolják a szervezetünket, akár jó, akár fájdalmas hatás ér minket. Az erős idegrendszer és a szorongásoldás egyik kulcsa tehát a gyermekekkel ápoltszoros, jó és ihletet adó emberi kapcsolat. Bauer így vall erről: „Számos vizsgálat áll rendelkezésünkre, amelyek egyértelműen megmutatják és bizonyítják, hogy a lelki élmények (pl. pszichés feszültségek) számos fontos gén szabályozására hatnak. (...) bebizonyosodott, hogy azoknál az embereknél, akik pszichés stresszt élnek át, a legrövidebb időn belül aktiválódik egy olyan jelzőanyag, amelyről köztudott, hogy számos stresszgén kapcsolóját aktiválja. (...) Ezzel szemben az inspiráló szellemi élmények, az érdekes tevékenységek, a társas támogatás és az emberek közötti pozitív kapcsolati tényezők

---

<sup>470</sup> Bauer, J.: A testünk nem felejt. Kapcsolataink és életmódunk hatásai génjeink és idegrendszerünk működésére. Ursus Libris, 2011. 17.

<sup>471</sup> <http://www.epigenetika.hu/index.php/hu/cikkek.html> megnyitva 2012 január 12-én.

<sup>472</sup> Bauer, J.: A testünk nem felejt. Kapcsolataink és életmódunk hatásai génjeink és idegrendszerünk működésére. Ursus Libris, 2011. 32. - 33.

olyan géneket aktiválnak, amelyek serkentik a neurális növekedési faktorok képződését és az idegsejtek szaporodását.”<sup>473</sup>

### **3. Biblioterápia és bibliaterápia – lehetőségek a szorongásoldásban –**

Az előző fejezetekben bemutattuk, hogy miért illeszkedhet könnyen a kisgyermek gondolat és érzésvilágához az olvasott vagy hallott történet. Most azt vizsgáljuk meg, hogy milyen esélyük van a válogatott történeteknek, esetünkben a könyvekbe, illetve egy bizonyos könyvbe, a Bibliába összegyűjtött történeteknek a szorongásoldásban. Az ötlet, hogy válogatott történetekkel gyógyítsanak<sup>474</sup>, valószínűleg egyidős az emberiséggel, napjainkra azonban tudományosan megalapozott gyógmód lett. A neve biblioterápia. A Webster Szótár szerint: „válogatott olvasmányanyag terápiás segédeszközként való felhasználása a gyógyászatban és a pszichiátriában”.<sup>475</sup> Boldizsár Ildikó a Meseterápiáról írott könyvében ezt így fejt ki: „Tágabb értelemben a biblioterápia a személyes problémák megoldásának segítségét jelenti irányított olvasással. A fejlesztő és klinikai biblioterápia szöveg alapú terápiás módszer, amelynek két módja terjedt el a világon. Amerikában a biblioterápia aktív változatával dolgoznak a szakemberek (poetry therapy), azaz az alkotás folyamata, műalkotások létrehozása képezi a terápia alapját. Európában főként a biblioterápia receptív változata terjedt el, azaz a terápia egy befogadói élménnyel indul, amelyet

---

<sup>473</sup> i. m. 33. ; 37. - 38.: „A veszélyhelyzeteket és az emberek közötti konfliktusokat az agy biológiai jelzésekké alakítja át, amelyek aktiválják a géneket az agy riasztó- és stresszrendszereiben (a mandulamagban [az ún. amygdalában], az agytörzsben és hipotalamuszban). A pozitív helyzetek, különösen a jó emberi kapcsolatok, biológiai jelzésekké alakulnak át, amelyek többek között a boldogság jelzőanyagaiért és az idegi növekedési tényezőkért felelős gének aktiválásához vezetnek.”

<sup>474</sup> Grün, A.: Belső képeink gyógyító ereje. Friss forrásból meríteni. Jel Kiadó, Budapest, 2012. 172.: „A bibliai ősképek vagy a mesék és mítoszok ősképei egyaránt gyógyító képek, olyan képek, amelyek érintkezésbe hoznak bennünket saját lehetőségeinkkel.”

<sup>475</sup> Boldizsár I.: Meseterápia. Mesék a gyógyításban és a mindennapokban. Magvető Kiadó, Budapest, 2010. 17.

feldolgozó beszélgetés követ.”<sup>476</sup> Az amerikai változatban a szorongásoldásban részt vevő személy magából hozza fel a történethez szükséges szókinccset és mondatszerkezeteket, ő önmaga forrása. Megalkotja az elbeszélést – ez lehet önmagáról vagy valaki, valami másról szóló történet és a „narratíva mentális és nyelvi-szemiotikai tulajdonságai révén biztosítja az intrapszichés folyamatok – főként az elbeszélő érzelmeinek, tárgykapcsolatainak – vizsgálatát. Az elbeszélés belső szerveződése által nyújt megfelelő keretet az intrapszichés folyamatok vizsgálatához, így az empirikus kutatások az elbeszélés és a pszichikus szerveződés közötti megfelelések (korrespondanciák) feltárására irányulnak.”<sup>477</sup> Háromféle narratív perspektívát használhat, a visszatekintőt, az átélőt és az újraátélőt. Ezek közül a leghatékonyabb a visszatekintő.<sup>478</sup>

Az európai minta külső forrást használ, előre megírt történetet lehet választani, azt elolvasni<sup>479</sup>, feldolgozni<sup>480</sup>, átalakítani<sup>481</sup>, ha szükséges, másként elmondani<sup>482</sup> és megbeszélni. A történet kiválasztása, feldolgozása, újra elbeszélése mind-mind

---

<sup>476</sup> Uo.

<sup>477</sup> Gyöngyösiné Kiss E. - Oláh A.(szerk): Vázlatok a személyiségről. A személyiség-lélektan alapvető irányzatainak tükrében. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2007. 303. - 304.

<sup>478</sup> i. m. 304. - 305.: „Pólya három lehetséges narratív perspektívát különböztetett meg egymástól: a visszatekintő (pl. 'Rettenetesen elkeseredtem.'), az átélő ('Rettenetesen el vagyok most keseredve.') és az újraátélő ('Jezzusom, mi lesz most velem?' perspektívát.’, illetve: „A visszatekintő narratív perspektíva érzelmi stabilitással és kiegyensúlyozottsággal jár együtt, míg az átélő és az újra átélő perspektíva az érzelmi labilitással és a bizonytalansággal korrelált. Mindez azt implikálja, hogy az élettörténeti narratív perspektíva érzelemszabályozó funkcióval rendelkezik.”

<sup>479</sup> Kádár, A.: Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012. 59.: „Az olvasás, a belső képteremtés is egy végtelen történet, folyamatos utazás a fantázia birodalmában. Ebben a világban nem létezik Ezelőtt és Azután, hanem mindig a jelen pillanatban vagyunk, ahol az örök visszatérés körforgása a vég nélküli vég. Az olvasott történet saját történetünk lesz, és saját történeteinken keresztül leszünk olvasók, belső képteremtők.”

<sup>480</sup> i. m. 57.: „Bármit olvasunk, azt a képzeletünkben is meg kell teremtenünk magunknak, és az, amit megteremtünk, teljesen más lesz, mint valaki más ugyanannak a könyvnek az olvasása során megteremt. Emiatt nevezik az olvasást újratekintő, újraalkotó folyamatnak, mert bármely mű értelmezése a saját élettapasztalataink, emlékeink, sérelmeink, örömeink függvényében történik.”

<sup>481</sup> G. Toth, A.: Ricoeur és a biblioterápia. Gondolatok a Narratív azonosság c. tanulmány olvasása közben. <http://reciti.hu/wp-content/uploads/GTothAnita.pdf> Megnyitva 2014 augusztus 1-én. 4. , idézi Ricoeurt a Narratív azonosság 24. oldaláról.:„A szövegnek „csak annyiban van revelatív ereje, amennyiben ez az erő transzformációs erő is”

<sup>482</sup> Seybold, K.: Tanítási célok. In: Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 149.: „Az elbeszélés mindenkor más valóságával konfrontálódva az olvasó elhagyja saját, hétköznapi világát, szembekerül az ábrázolt jelenetekkel, szereplőkkel, dialógusokkal, saját magát helyezi egy karakter szerepébe, azonosítja magát vele, gondolkodik, szenved, cselekszik, epekedik, mintha ő is ahhoz a világhoz tartozna, és ez által saját énjétől eltávolodva új identitást nyer, új emberré válik. Az elbeszélés alternatív világa a befogadó számára lehetővé teszi, hogy ideiglenesen más életet éljen és tapasztaljon meg.”

üzenetet<sup>483</sup> hordoz a szorongásoldásban résztvevő személyről, ezekre a segítő figyel és a megbeszélés alkalmával mindenre kitérnek.

A biblioterápia fogalmát az előbbiekhöz hasonlóan fogjuk használni, mégpedig az Európában elterjedt változat szerint, hozzátéve, hogy a mi könyv-terápiánk speciális. Egy bizonyos könyv történeteit használjuk, a Bibliáét. A bibliaterápia – mint gyógyítás lehetőség – tudományos háttérének a kimunkálása egyelőre az elején tart, munkánkkal azonban mi is ehhez szeretnénk hozzájárulni. Döntésünk oka egy szemlélet, mely szerint „A bibliai írások nem vizsgálatra váró tárgyak, hanem az emberiséget a századok során új tájakra kísérő útítársak. Olyan útítársak, amelyek lehetővé teszik az új világokba való eljutást.”<sup>484</sup> A bibliaterápia egyik speciális válfaját dolgozta ki Peter Pitzele német bibliodramász, aki azt bibliológ módszernek nevezte el, mert e módszer a Bibliával folytat párbeszédet és a zsidó történetmegértésben gyökerezik. Magyarul még a Logos - Ige kifejezés is felidéződik a nevében. A módszer célja "párbeszédbe lépni a Bibliával, újat találni a szövegben, mélyebben megérteni. Az embert egész-ségében szólítja meg, és segít megismernie egész-ségét."<sup>485</sup>

Várady Endre baptista teológus még céltudatosabban fogalmaz, amikor azt írja: „A Bibliát leginkább elsődleges szereztetési céljának megfelelően olvassuk, azaz az Isten és az ember közötti konfliktus rendeződésének útját keressük benne. Ugyanakkor (...) lapjain számos kidolgozott esettanulmányt és megoldási forgatókönyvet, valóságos módszergyűjteményt találhatunk interperszonális konfliktusokra vonatkozóan.”<sup>486</sup> Alan Culpepper amerikai baptista teológus szintén meghatározónak tartja azt, hogy nem valamely történetben, hanem bibliai történetben mélyülünk el, mert a bibliai szimbólumokkal való találkozás eligazító erejű: „A szimbólumok az evangéliumi narratívák központi üzenetét hordozzák igen gyakran, és az olvasó számára implicit

---

<sup>483</sup> McAdams, D. P.: A történet jelentése az irodalomban és az életben. In: László János (szerk.) Narratívák 5. Narratív pszichológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2001. 160.: „A történetek bepillantást engednek az olvasónak az emberi természetbe, felszínre segítik az emberi elme működésének értéktelen jeleit, a fejlődés normális menetét, az interperszonális kapcsolatokat, valamint a finom határt a zseni és az örült között.”

<sup>484</sup> Luz, U.: Evangélium és hatástörténet. A Máté – evangélium értelmezése a történelemben. Hermeneutikai Füzetek 8. Hermeneutikai Kutatóközpont, Budapest, 1996. 22.

<sup>485</sup> Hézszer, G.: A bibliológ módszer. Babes-Bolyai Tudományegyetem, Református Tanárképző Kar, Alkalmazott Teológia. Magiszteri képzés anyagai 2010-2011.

<sup>486</sup> Várady E.: A konfliktuskezelés néhány alapelve bibliai esettanulmányok fényében. In: Lelkipásztor. Evangélikus lelkészi szakfolyóirat. 87. évfolyam. 2012/10. 380. - 382. 382.

kommentárként, meghatározó útmutatóként szolgálnak.’(R. Alan Culpepper: *Anatomy of the Fourth Gospel: A Study in Literary Design*. (15. jegyzet), 181. <sup>487</sup>

Varga Gyöngyi evangélikus teológus leírja, hogy az „Ószövetség konzekvensen képviseli azt a teológiai látásmódot, hogy a történetekben megjelenő szimbólumok, képek, nyelvi kifejező eszközök segítenek közel hozni Isten valóságát az ember világához, az ígét a gyakorlati élethez, a hit tárgyát a tapasztalathoz.”<sup>488</sup>, Anselm Grün német bencés teológus pedig úgy fogalmaz, hogy „Jézus mélyen megérintette az embereket, mert képekben gazdag nyelvet használt. Szavaival olyan képeket szólított meg, amelyek ott szunnyadnak mélyen az emberek lelkében, az üdvösség és a gyógyulás, a béke és a paradicsom, az ég és a fény, a szabadság és a megváltás archetipikus képeit.(...) Ezek olyan képek, amelyek mélyen belevésődnek lelkünkbe. Ha egy ilyen képet egyszer már kifejeztek, akkor az tovább hat az emberek lelkében.”<sup>489</sup>.

Ulrich Luz svájci újszövetséges teológus pedig Eugen Drewermann (római kat. teológus) sikerét egyenesen annak tulajdonítja, hogy „Drewermann sikerének éppen az a magyarázata, hogy segít az olvasónak meglátni: a bibliai szöveg hozzá is szól, hat az életére.”<sup>490</sup>, majd így folytatja: „A bibliai szövegek esetében így nem arról van szó, hogy egyszerű, rögzített jelentésük volna, amely azonos az eredeti jelentéssel, hanem sokkal inkább arról, hogy erővel rendelkeznek (vö. Róm 1, 16; 1Kor1, 18), amelynek révén az új helyzetben élő új emberek számára és általuk új jelentést teremtenek.”<sup>491</sup> Szemléletes képpel mutatja be, hogy a bibliai történet frissítő forrásvíz, amelyből mindenki részesülhet, aki kapcsolatba kerül vele: „A bibliai szöveg nem ciszterna, benne adott

---

<sup>487</sup> Culpepper, R. A.: *Anatomy of the Fourth Gospel: A Study in Literary Design*. (15. jegyzet), 181. – idézi Zimmermann, R.: *A János-evangélium képteológiája*. In: Horváth, I. (szerk.): *Narratívák 11. Képteológia*. Kijárat Kiadó, Budapest, 2012. 17.

<sup>488</sup> Varga, Gy.: *Mesebeszéd és kinyilatkoztatás. Mesemotívumok az Ószövetség narratíváiban*. In: *Lelkipásztor. Evangélikus lelkészi szakfolyóirat*. 87. évf. 2012/10. 362. - 373. 362.

<sup>489</sup> Grün, Anselm: *Belső képeink gyógyító ereje. Friss forrásból meríteni*. Jel Kiadó, Budapest, 2012. 131. - 132.

<sup>490</sup> Luz, U.: *Evangélium és hatástörténet. A Máté – evangélium értelmezése a történelemben*. *Hermeneutikai Füzetek 8. Hermeneutikai Kutatóközpont*, Budapest, 1996. 13.

<sup>491</sup> i. m. 21.

mennyiségű vízzel, amelyet pontosan meg lehetne mérni. Inkább egy forráshoz hasonlít, ahol új víz tör fel ugyanarról a helyről.”<sup>492</sup>

Előzőleg úgy fogalmaztunk, hogy a szavaknak nincs teremtő, csak megváltoztató erejük, Luz azonban a bibliai történetekre vonatkoztatva kijelenti, hogy „Az evangéliumi szövegek az áthagyományozott Jézus-történetnek az új helyzetekben való teremtő erejéről tanúskodnak.”<sup>493</sup>, Wilder Niven Amos amerikai költő, lelkész, teológiai professzor pedig megállapítja, hogy „A parabolák arra készítetik az embert, hogy figyeljen oda, éledjen fel, és nézzen szembe a dolgokkal. Magától értetődő, hogy az embert csak ott lehet megmenteni, ahol éppen van. Az Evangélium így nem is ajánlja fel, hogy e világot egy másikkal helyettesíti, hanem jelen világunkat váltja meg, és alakítja át.”<sup>494</sup> Teológusok sora helyezkedik tehát arra az álláspontra, hogy a bibliai történetek hatásosak és hatékonyak, ami az ember személyiségének a kifejlődését, megerősödését és gyógyulását illeti. Most hadd zárjuk a sort Anselm Grün német bencés teológussal, aki a Biblia gyógyító képeit<sup>495</sup> ajánlja „beépítésre”: „A megismerés Platón szerint – ahogy fent kifejtettem – abban áll, hogy jó képeket építünk be magunkba. Ehhez rendelkezésünkre állnak azok a képek is, amelyeket a Biblia kínál gyógyító és jó képekként. Azáltal, hogy elmélkedünk róluk, beépítjük őket önmagunkban. Ez nem olyasmi, amit magunkra erőltetünk. Hanem inkább érintkezésbe hozzuk a bibliai képeket azokkal a gyógyító képekkel, amelyek lelkünkben szunnyadnak. C. G. Jung svájci pszichiáter ezt úgy magyarázza, hogy a Biblia konkrét képei azért érintik oly mélyen az embert, mert a lelkében rejlő archetipikus konstellációt szólítják meg.”<sup>496</sup>

---

<sup>492</sup> Uo.

<sup>493</sup> i. m. 25.

<sup>494</sup> Amos, W. N.: A parabola. In: Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 226.

<sup>495</sup> Grün, Anselm: Belső képeink gyógyító ereje. Friss forrásból meríteni. Jel Kiadó, Budapest, 2012. 127. – 128.: „A hagyomány szerint Lukács evangélistát festőnek tartották. Képes volt úgy írni, hogy egy kép keletkezett. Ezért a történetek, amelyeket ő mesél nekünk, képekké válnak bensőnkben, amelyeket beépíthetünk önmagunkba.(...) Azáltal, hogy Lukács megfesti Jézus képét, olyan valóságot teremt, amely hat rám. Azáltal, hogy olvasom a szöveget, és elképzelem magamnak a képet, megváltozom, részesedem a megváltásban Jézus Krisztus által. A szöveg által mintegy újrateemtődöm. Jézus Krisztus képe belém épül, és újjá alakít, azzá a valóban igaz és jó emberré, aki Jézus Krisztusban ragyogott fel.”

<sup>496</sup> Grün, A.: Belső képeink gyógyító ereje. Friss forrásból meríteni. Jel Kiadó, Budapest, 2012. 116. – 117.

A megfelelően kiválasztott bibliai történet egyszerre szólítja meg a gyermek mindkét agyféltekéjét, gondolat- és érzelemvilágát, ezért feltételezésünk szerint a gondolkodási struktúrákon és az elakadt érzelmeken egyaránt segít. A tudat és a tudattalan, ahogyan előbb azt már kifejtettük, segíti egymást ebben a munkában. Együtt hozzáférést biztosítanak a gyermeknek ahhoz az őstudáshoz, amivel felmenői rendelkeztek és kitágítják a belső, majd a külső mozgásterét. Történethallgatáskor ugyanis „a bal agyféltekében dolgozzuk fel a történet verbális tartalmát, a jobb agyféltekében pedig a mélyebb jelentéseket, a metaforákat, a hang érzelmi színezetét, az arckifejezéseket. Így a történethallgatás során a két agyfélteke működése nyújtja a teljes átélést, mivel egyszerre lépnek működésbe az intellektuális és az érzelmi funkciók.”<sup>497</sup>

Egyetértünk Boldizsár Ildikó meseterapeutával és mi is azt állítjuk, hogy mind a mesei, mind a bibliai történet „nem csupán a kollektív tudattalannal van kapcsolatban, hanem egy másféle tudással is, amit archaikus tudásnak nevezhetünk. A kollektív tudattalan archetípusokon és szimbólumokon keresztül tárolja az emberiség azon tapasztalatait, amelyek homályos, alakatlan formában minden egyes emberben jelen vannak. Ezzel szemben az archaikus tudás olyan kódrendszert foglal magában, amely az emberben lévő képességek kitágításának lehetőségére vonatkozik.(...) Az archaikus tudás – amely nem ismeri az absztrakciót – a világról, az eredetről, kezdetekről való komplex tudás abból az időből származik, amikor minden gondolat, kiejtett szó vagy cselekedet ható és alakító erőként volt jelen az ember életében, aki ennek tudatában is volt.”<sup>498</sup> A bibliai történet azonban, akár csak a mese, nem csak gyógyító erővel bírhat, hanem közösséget is teremthet. Közösséget elsősorban az elbeszélő és a hallgató között, de közösséget mindazokkal, akik valaha is hallották ugyanezt a történetet.

A Maslow-féle szükséglethierarchia<sup>499</sup> második és harmadik fokán egyaránt van olyan alapelvárás, ami a bibliai történet meghallgatása által kielégül.

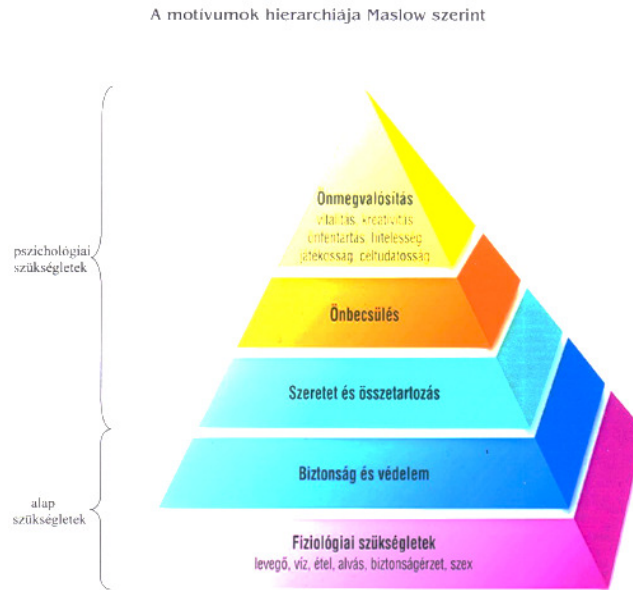
---

<sup>497</sup> Kádár, A.: Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012. 273.

<sup>498</sup> Boldizsár I.: Meseterápia. Mesék a gyógyításban és a mindennapokban. Magvető Kiadó, Budapest, 2010. 56.

<sup>499</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 386. – 387.

## 1. ábra: a Maslow féle szükséglethierarchia



A hierarchia alján található szükségletek sürgetőbbek és az állatokra is jellemzőek. A hierarchián feljebb található szükségletek egyre gyengébbek, de annál kifejezettebben emberiek.<sup>500</sup> (Abraham Maslow orosz származású amerikai pszichológus)

A morfogenetikus mező és a belső közös sokféleség tere egybekapcsolja az egyént az övéivel<sup>501</sup>, így kielégül az egyén két alapelvárása vagy szüksége, a biztonság és odatartozás érzése. Ez önmagában szorongásoldó hatással jár. Boldizsár Ildikó meseterapeuta megfigyelései is ezt igazolják, mert így fogalmaz: „A mese lélektani hatása (megnyugvás, középpontba rendeződés, feszültség- és szorongásoldás) és tudásközvetítő funkciója mellett az is indokolná ezt, hogy a mesék alkalmasak egy közösség létrehozására, formálására és megtartására is.”<sup>502</sup>

<sup>500</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 387. 14.2 ábra

<sup>501</sup> Loughlin, G.: Telling God's Story. Bible, Church and Narrative Theology. Cambridge University Press, 1996. 8 – 9.: „And it would seem that most of us want to be within such a story; we want to be mastered or written into a narrative that is larger, longer, and stronger than our own. This is because stories are secure places. We know how they begin and how they end.”

<sup>502</sup> Boldizsár I.: Meseterápia. Mesék a gyógyításban és a mindennapokban. Magvető Kiadó, Budapest, 2010. 318.

Kende B. Hanna pszichológus, szakíró szerint a történet elmondásának a lényege, a közösségteremtő erőn túl az, hogy a gyermeknél katarzist idézzen elő, ami szorongást oldó erővel bír. Így fogalmaz ezzel kapcsolatosan: „Slavson (1953) meghatározása a kérdést elsősorban fejlődés-lélektani funkciójában közelíti meg: 'A nyelvi vagy a cselekvés közvetítette katarzis arra épül, hogy a regressziót oda vezeti vissza, ahol az érzelmi fejlődés megakadt, és ahol létrejött a fixáció.'”<sup>503</sup> (Samuel R. Slavson orosz származású amerikai pszichoterapeuta, a csoportterápia atyja)

A történet elmondásához szükségünk van egy hordozóra, a nyelvre, amely megfogalmazza, és keretek közé helyezi az eseményfolyamot, amelynek feldolgozása vagy újrafeldolgozása eléri a kívánt eredményt, a gyermekben a szorongás oldódik. A nyelv az a kommunikációs eszköz, amivel az általunk javasolt segítő munka megvalósulhat a történetmondó és a gyermek között, a pedig munkát verbális szisztematikus deszenzitizációnak, deszenzibilizációnak neveztük el.

#### **4. Verbális szisztematikus deszenzibilizáció – a módszer**

Körülvesz bennünket egy információs óceán, amelyben biztosan elsüllyednénk, ha nem állna rendelkezésünkre a nyelv, ez a sok vihart megért bárka. George Steiner francia származású amerikai filozófust, irodalomkritikust idézi a Fordulópont, VI. évfolyam, 2004/2, 24. száma a borítólapon belső oldalán és ezt írja:

„Információ minden. A nyelv is egy a sok jelentésrendszer között, és több szempontból nem is a leghatékonyabb.”<sup>504</sup> Ezzel mi nem értünk egyet, bár tudunk arról, hogy a verbális és non-verbális kommunikációban a non-verbális felülírja az előbbit.<sup>505</sup> Inkább azt valljuk, hogy „Születésünk pillanatában nyelv is születik.”<sup>506</sup> ezért mondhatni, velünk született lehetőség a nyelv használata a szorongásoldásban. Nem

---

<sup>503</sup> Kende B. H.: Gyermekpszichodráma. Osiris Kiadó, Budapest, 2003. 135.

<sup>504</sup> Hogyan mondjam el? Fordulópont, VI. évf., 24. sz., 2004/2 Borító belső oldala.

<sup>505</sup> Hézszer G.: A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve. Kálvin Kiadó, Budapest, 2004. 4. kiadás. 79 kkk

<sup>506</sup> Szávai G.: Születésünk pillanatában: nyelv is születik. In: Hogyan mondjam el? Fordulópont 24, VI. évf., Pont Kiadó, Budapest, 2004/2. 5.

mindegy azonban, hogy milyen fokon használjuk a rendelkezésünkre álló nyelvet, jobban ki tudjuk fejezni a hiányt és a fájdalmat, bánatot is, ha bő a szókincsünk. Ugyanígy jobban meg tudjuk érteni a segítő történetet, ha magasabb fokon bírjuk a nyelvet. A bibliai történetmondás és hallgatás már önmagában is hozzájárul ahhoz, hogy magasabbra jussunk ebben. De mindenekelőtt „...a beszéd fejlődéséhez arra van szükség, hogy vágyjak a másikkal való kapcsolatra.”<sup>507</sup> Ez is megerősíti, hogy a nyelv csak kifejezője és megfogalmazója lesz a közöttünk „megtörténő” szorongást oldó, gyógyító kapcsolatnak, az egymás iránti érdeklődő figyelem az, ami „morfikus mezőként” összeköti a történetmondót a történet hallgatóval. Danon-Boileau francia pszichoanalitikus egyenesen úgy fogalmaz, hogy: „Ha elfogadjuk, hogy a beszéd szimbolikus funkcióval bír az ember életében, mindenféle logopédiai munka pszichoterápiás dimenziót nyer.”<sup>508</sup> Már az is elindít a javulás útján, ha csak arra használjuk a nyelvet, hogy kifejezzük félelmeinket, szorongásainkat, nyomorúságunkat. Pannebaker és munkacsoportja 1986-ban kutatni kezdte a narratív koherencia fogalmának létét az élettörténetekben.

„A közel húszéves múltra visszatekintő kutatássorozatokban számos empirikus bizonyítékkal támasztották alá a szerzők az önfeltárás, a traumatikus életeseményekről szóló történetformálás gyógyító hatását.”<sup>509</sup> vallja a kutató, illetve „Eredményeik szerint a traumatikus életeseményről beszámoló vizsgálati személyek testi egészsége a kísérletet követő második-negyedik hónapban javult a kontrollcsoport tagjaihoz képest. Továbbá, az írás csekély mértékű, de konzisztens tanulmányiátlag-emelkedést is eredményezett a kísérleti csoport tagjainál. A traumatikus életesemények szavakba öntésének preventív hatását a szerzők kiterjedt vizsgálati mintán igazolták. (...) Tehát az élettörténet traumatikus eseményeinek elbeszélése pozitív hatást gyakorol a megküzdésre és a mentális egészségre egyaránt.”<sup>510</sup>

Érdekes megfigyelést ír le Stenger Györgyi pszichológus a *Gyógyító szavak* c. írásában, ahol véleménye szerint „nyelvünk nemcsak eszközül szolgál, hogy

---

<sup>507</sup> Danon-Boileau, L.: A gyermek, aki nem beszélt. In: A hallgatás ára. Fordulópont 29, VII. évf., Pont Kiadó, Budapest, 2005/3. 41.

<sup>508</sup> i. m. 43.

<sup>509</sup> Gyöngyösiné Kiss E. - Oláh A.(szerk): Vázlatok a személyiségről. A személyiség-lélektan alapvető irányzatainak tükrében. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2007. 305.

<sup>510</sup> Uo.

megjelenítse és továbbadja tapasztalatainkat, hanem néha helyettesítheti is az élmény 'valódi' megtapasztalását. Maguk a szavak módosíthatják érzékelésünket. Ezért a nyelvnek igen komoly szerepe van a változás előidézésében, legyen az pozitív, vagy negatív.”<sup>511</sup> Tehát az hogy hogyan érzékeljük külső és belső világunkat, attól függ, hogyan vagyunk képesek szavakba önteni és másoknak átadni azt. Mi a pozitív változás előidézésében vagyunk érdekeltek, mélyen egyetértve azzal, hogy „a nyelv nem csak leképezi a valóságot, hanem meg is teremti azt.”<sup>512</sup> Saját drámánkat fogalmazzuk meg és mondjuk el többször egymás után, vagy előre megírt darabot ismételünk, az eredmény szempontjából lehet közömbös (ezért működik mind az amerikai, mint az európai bibliodráma-módszer), Dan P. McAdams amerikai narratív pszichológus szerint „Amikor a közönség (aki adott esetben szintén mi vagyunk – betoldás SE) a drámai narratívum cselekményére figyel a színpadon, azonosul a főhőssel, és átéli a hős érzelmeinek viszontagságait. Az érzelmek felszabadulása (a katarzis) hasonlít az affektív megtisztuláshoz.”<sup>513</sup> – egyszerűbben szólva, oldódik a félelem és a szorongás és felszabadul a gondolkodás és a lélek.

A szisztematikus deszenzibilizáció, ami módszerünk alapját képezi, egy viselkedésterápiás módszer, mely viselkedésváltoztatás gyakorlásával gyógyít.

Az ismétlés<sup>514</sup>, a gyakorlás egyaránt szolgálja a régi beidegződés halványulását és az új beidegződés megerősítését<sup>515</sup>, ezzel akarván átírni az érzelmi emlékezetet.<sup>516</sup> Az általunk elgondolt verbális szisztematikus deszenzibilizációt szolgálja a történetek

---

<sup>511</sup> Stenger, Gy.: Gyógyító szavak. „Milyen hatást váltunk ki másokból?” In: Hogyan mondjam el? Fordulópont 24, VI. évf., Pont Kiadó, Budapest, 2004/2. 73.

<sup>512</sup> Wikström, O.: A kifürkészhetetlen ember. Létkérdések, pszichoterápia és lelkipásztorlás. Animula Kiadó, Budapest, 2000. 55.

<sup>513</sup> McAdams, D. P.: A történet jelentése az irodalomban és az életben. In: László János (szerk.) Narratívák 5. Narratív pszichológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2001. 160.

<sup>514</sup> Kádár, A.: Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012. 45.: „Az ismétlődő motívumok a ráismerés örömét nyújtják, ha pedig bekövetkezik az, amit vár, akkor a várakozás feszültsége is oldódik. Ugyanakkor az ismétlések segítik a belső képek elmélyítését is.”

<sup>515</sup> Szávai G.: A hazugság forradalma, A kisgyermek és a valóság. Második kiadás. Pont Kiadó, 2001, 71. - 72.: „Azért kérdezgetem, azért akarom arra készletetni, legyen úrrá történeteim, mert a kis lélek ingadozását, félelmeit hallom ki a meséknek nem csupán a témáiból, de még az előadásmódjából is. És abban reménykedem: aki a fikcióbeli történeteket uralni képes, az a valóság előtt sem retteg meg.”

<sup>516</sup> Ledoux, J.: Emotion, memory and the brain. Scientific American 270, 1994. 32. - 39. 50. - 57. In: Pally, R.: Az agy – lélek kapcsolat. Animula Könyvkiadó, Budapest, 2000. 49.: „Az érzelmi emlékezet egy bizonyos helyzetre adott érzelmi reakció feltételes tanulása, és az amygdala-mag közvetíti.”

többszöri elolvasása és megbeszélése a munka során, illetve a történetek rítusba ágyazott előadása. Az ismertre való várakozás feszültségének a hasznát fogalmazzák meg Mérei Ferenc és V. Binét Ágnes pszichológusok *Gyermeklélektan* c. nagyszerű munkájukban, tisztázva, hogy így tanulja meg elviselni és elengedni a gyermek a félelmet, a szorongást: „Ez a várakozás állandó feszültséget teremt. De minden pillanatban oldódik is a feszültség, mert a várakozás minden részletnél valóban teljesül. A folyamatos megismétlés, ha még nem dermedt meg, ha őriz még indulatot, akkor a tartós egyidejű feszültségnek és kielégülésnek az állapota.”<sup>517</sup>

A történetmondó felnőtt biztosítja a viszonylagos állandóságot azzal, hogy mindig ugyanúgy kezdi és mindig ugyanúgy fejezi be a történettel való foglalkozást, ezáltal is nagyobb biztonságérzetet adva a szorongó gyermeknek. A néplélek ráérezte erre a biztonságvágyra, mert a mesék így kezdődnek: „Egyszer volt, hol nem volt...” és így fejeződnek be: „Itt a vége, fuss el véle!” Vagy: „Aki nem hiszi, járjon utána!”

A történetmondás álláspontunk szerint lehet gondolati, verbális szisztematikus deszenzibilizáció szorongásoldás. Mivel a szisztematikus deszenzibilizáció, más megfogalmazásban deszenzitivizáció egy terápiás eljárás a félelem kioltására<sup>518</sup>, először össze kell állítani egy szorongás hierarchiát, azaz fel kell állítani a sorrendet a legkevésbé félelmetes dolog, esemény és a legfélelmetesebb dolog, esemény között. Utána gondoskodunk arról, hogy „A deszenzitivizációs folyamat során a személy előbb annyira ellazít, amennyire csak lehetséges, és azután próbálja elképzelni a hierarchia legkevésbé ijesztő jelenetét. A fantáziakép keltette szorongást engedik szabadon megnyilvánulni.”<sup>519</sup>

Ezt addig kell ismételni, amíg a kép nem vált ki szorongást, „mert a szavakban megjelenített szorongás veszít az erejéből.”<sup>520</sup>, aztán jöhet a második legfélelmetesebb

---

<sup>517</sup> Mérei Ferenc-V. Binét Ágnes: *Gyermeklélektan*. Tizenötödik kiadás Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2006. 243.

<sup>518</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 335.; 340.

<sup>519</sup> i. m. 333.; 335.

<sup>520</sup> Petsch, H.-J.: Am Leben wie an einer Krankheit leiden. Psalmen als Sprachschule in depressiver Daseinsangst. In: *WzM* 230-244. 1995/ 47,4. 230. – idézi Csoma, J. M.: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014 július 25-én. <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%E9s%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>, 168.

dolog, esemény és így tovább. A viselkedésterápiában ez a módszer hatékonynak bizonyult, Carver amerikai pszichológus és csapata így foglalják össze a sikert: „A szisztematikus deszenzitizáció nagyon hatékonynak bizonyul a félelmi reakciók leépítésében, főleg akkor, ha a félelmek egy bizonyos inger köré csoportosulnak (például Brady 1972; Davidson és Wilson 1973).<sup>521</sup> A sikeres szorongásoldás azért is nagy eredmény, mert ezt gyógyszer nélkül érték el. A szorongás gyógyításával foglalkozó szakemberek sajnos elég hamar nyúlnak a gyógyszeripari termékekhez, még gyermekek esetében is, amelyeknek akár súlyos mellékhatásai is lehetnek.<sup>522</sup>

Tézisünk ellenőrzésére megalkotott projektünk kidolgozásakor figyelembe vettük többek között Kende B. Hanna gyermekpszichológus, Kádár Annamária pszichológus és Boldizsár Ildikó meseterapeuta, író munkásságát. Kende B. Hanna és munkatársai az általa kidolgozott módszerek alkalmazásával műhelyt vezet, ahol a gyermekek szabadon átélhetik érzéseiket és elengedhetik, ami a fejlődésben megakasztotta őket. Egyetértünk azzal az elgondolással, hogy a gyermeknek segíteni kell, hogy magán segítsen. Kende B. Hanna így ír erről: „A műhely ki nem mondott alap gondolata: minden gyerek képes saját problémáit saját erőforrásaiból megoldani. Mindegyikük egyéni feladata, hogy saját történetéből kiindulva önmagát megteremtse és kifejlessze, bármilyen nehézségekkel kell is megküzdenie. A műhelynek és a pszichoterapeutáknak katalizáló szerepük van abban, hogy a gyerekek differenciálódását és ön-újratereemtését elősegítsék.”<sup>523</sup> Mi a gyermeknek a történetek elmondásával segítünk, amelyet meghallgatva, belső képalkotással és az ebből következő érzelmek felszabadulásával<sup>524</sup> erőt találhat a szorongás elengedésére. Bár használunk írott szöveget, a Szentírás történeteit olvassuk, mélységesen egyetértünk Boldizsár Ildikóval, hogy a szabadon elmondott történetnek nagyobb hatása van. A

---

<sup>521</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002, 335.; 333.

<sup>522</sup> Comer, R. J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005. 165. - 167.

<sup>523</sup> Kende B. H.: Gyermekpszichodráma. Osiris Kiadó, Budapest, 2003. 13.

<sup>524</sup> Kádár, A.: Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012. 51.: „Az álmodás és minden olyan cselekvés, amely fantázia-tevékenységet indít be, belső képalkotással jár együtt, így a játék, a mese, a merengés, az álmodozás és később az olvasás is. A belső képkészítés folyamatát elaborációnak nevezzük, ami nem más, mint az emlékezetünkben vagy tudat alatt tárolt információk, érzelmi feszültségek egészséges és eredményes feldolgozása. Az elaborációban gyökerezik a művészi tevékenység is, mivel az alkotó 'kidolgozza' magából feszültségét, szorongásait. A belső képalkotás gyógyító hatású, a relaxációs és imaginációs technikák és terápiák is ezt az állapotot teremtik meg.”

projekt sikeres eredménye után arra az álláspontra helyezkedtünk, hogy a mi munkánk is ebbe az irányba fog elmozdulni. Boldizsár Ildikó tapasztalata az, hogy „A legszerencsésebb helyzetben az a gyermek van, akinek fejből mesélnék, vagy aki képnézegetés nélkül hallgatja a felolvasott mesét. Ő ugyanis kizárólag saját fantáziájára hagyatkozhat, és belső képeket készíthet, aminek felbecsülhetetlen jelentősége és értéke van további életére nézvést. A belső képek készítése nem csak azért fontos, mert közben öröm termelődik, s tudjuk jól, hogy öröm nélkül az agy nem működik, hanem azért is, mert ezek a belső képek fejlesztik a képzelőerőt, a fantáziát, valamint a szimbólikus nyelv értését.”<sup>525</sup> A tükör neuronok vizsgálata a képalkotás és a cselekvés összefüggését is felfedte, azaz: ha valaki HALL egy jó megoldást és elképzeli, az a tudatában már úgy jelenik meg, mintha megtette volna, azaz tapasztalatként<sup>526</sup>. Bauer német neurobiológus, pszichoterapeuta fogalmazza meg a tükörneuronokról írott egyik könyvében, hogy: „A tükörneuronok felfedezése elvezetett néhány figyelemre méltó, olykor meglepő összefüggés tisztázásához. Az egyik ilyen felismerés a cselekvések és a beszéd közötti szoros és mély kapcsolat. Az agyban a beszéd előállításáról gondoskodó idegsejthálózatok ugyanott találhatóak, ahol a mozgásvezérlő rendszer tükörneuronjai. Nem kizárt, hogy ezek részben azonosak is. Minden jel arra mutat, hogy a nyelv az agy mozgatórendszereiből fejlődött ki az ember kialakulása során.”<sup>527</sup> Nem véletlenül hívják az ember KÉPességét arra, hogy elKÉPzeljen valamit, KÉPzelő ERŐNEK. Ahogyan a cselekedetek megvalósításához fizikai erő kell, a képzelet dolgoztatásához képzelő erő. Az agyban, a vizsgálatok szerint, a kétféle erő székhelye ugyanaz, sőt, nem is muszáj látnia az egyénnek a cselekvést, elég, ha hall róla, és a képzelőereje beindítja az agynak a cselekvésvezérlő részét! Bauer így fogalmaz: „Nemcsak egy cselekvés észlelése, hanem a róla való beszélgetés is rezonanciát vált ki abból, aki hallja – mégpedig pontosan azok a cselekvésvezérlő idegsejtek kezdenek ráhangolódni, amelyek akkor tüzelnének, ha magunk is elvégeznénk, az adott cselekvést. (...) A nyelv része ennek a rezonancia-rendszernek, amely – mások cselekvéseinek megfigyelése következtében

---

<sup>525</sup> Boldizsár I.: Meseterápia. Mesék a gyógyításban és a mindennapokban. Magvető Kiadó, Budapest, 2010. 323.

<sup>526</sup> Itt tartom fontosnak megjegyezni, hogy Jézus éppen ezt mondja a Hegyi Beszédben, ahol úgy fogalmaz, hogy ha valaki rágondol, az annyit ér, mintha meg is tette volna. Mt 5, 28

<sup>527</sup> Bauer, J.: Miért érzem azt, amit te? Ösztönös kommunikáció és a tükörneuronok titka. Ursus Libris, 2010. 65.

életre kelti bennünk a cselekvési forgatókönyveket.”<sup>528</sup> Az, hogy hogyan reagálunk, és mit teszünk, az tehát attól (is) függ, hogy mit hallunk!

A viselkedésterápiában használatos szisztematikus deszenzibilizációs/deszzenzitizációs módszert a mi munkánkban is hatékonyabbá teszi a pszichoanalitikus terápiában használt belátás-ra való rávezetés. Álláspontunk szerint a történetek általi szorongásoldás ugyanazon a hatásmechanizmuson alapul, mint a belátás folyamata, mely nem más, mint „a személyiség addig tudattalan részének emocionális átélése. A belátás tehát nem pusztán intellektuális megértés. Sokkal inkább jelenti az elfojtott konfliktusok, emlékek, vágyak újraélését, a maguk emocionális valóságában.(...) Az intellektuális megértés nem elég erős ahhoz, hogy megváltoztassa a személyt. Ahhoz, hogy a kognitív újraszervezés hasznos legyen, az emocionális katarzisz kontextusában kell létrejönnie.”<sup>529</sup> Az emocionális katarzisz előidézésében segít minket a tükörneuronok munkája, mert amíg beszélünk és hallgatunk, az agyunk leképezi a mondott és hallott eseményeket, azaz újrajátszódik bennünk a történet. Ha az találkozik a mi történetünkkel, és megérint minket, a történetben szereplői által megélt katarzisz a mienk (is) lesz. „Belátjuk”, hogy mi is történik, de a belátás már a bennünk levő gondolat és érzés struktúrákat (esetünkben elakadásokat) átalakíthatja.

Bauer német neurobiológussal, pszichoterapeutával értünk egyet, aki úgy fogalmaz, hogy „A beszéd rejtett cselekvési potenciált hordoz, amelynek dinamikus ereje gyakran érezhető, mivel a beszéd nem csak azt jelenti, hogy kicseréljük a cselekvésekről szóló elképzeléseinket. Amit mondanak nekünk, az 'megmozgathat', aktiválhat és megváltoztathat bennünket.”<sup>530</sup> A katarzist nem csak gondolati szinten, hanem fizikálisan is érezni fogjuk, a lelki-érzelmi felszabadulást testi jelenségek kísérik: „A beszéd által kiváltott tükörjelenségek révén – mint azt mindennapi tapasztalatainkból mindannyian tudjuk – nem csak cselekvési elképzelések aktiválódhatnak a hallgatóban, hanem ennél talán sokkal nagyobb mértékben testi érzéseket is elő lehet hívni. Mivel a hallgatóban a szavak a tükrözés mechanizmusa révén cselekvésről és érzetéről alkotott elképzeléseket hívhatnak életre, mindaz, amit a

---

<sup>528</sup> i. m. 66.

<sup>529</sup> Carver, S. Ch. – Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 245.

<sup>530</sup> Bauer, J.: Miért érzem azt, amit te? Ösztönös kommunikáció és a tükörneuronok titka. Ursus Libris, 2010. 66. - 67.

másik embernek mondunk, erőteljes, szuggesztív hatást gyakorolhat rá, és – pozitív vagy negatív módon – befolyásolhatja az állapotát.”<sup>531</sup>

A harmadik segédeszköz, amit használnak a klinikai szorongásoldásban, az a relaxáció. Comer amerikai klinikai pszichológus a lélek betegségeiről írott könyvében írja le, hogy „A generalizált szorongás kezelésénél leggyakrabban alkalmazott biológiai eljárás a relaxációs tréning, melyben a terapeuta megtanítja a klienseket izmaik ellazítására, feltételezve, hogy a fizikai ellazulás pszichés ellazulással jár együtt.”<sup>532</sup> Történetmondáskor és hallgatáskor az ellazulás magától értetődő kísérő jelenség, hiszen éppen azért mondanak a gyermekeknek este mesét, hogy könnyebben elaludjanak. Megállapíthatjuk tehát, hogy a relaxáció, mint módszer, automatikusan a segítségünkre siet történetmondáskor és hallgatáskor, hogy a többi módszert hatékonyabbá tegye. Hogy ez nem túlzás, arra álljon itt Comer megállapítása, mely kimondja: „A kutatások szerint a generalizált szorongás rendezésében a relaxációs tréning jóval hatékonyabb mint a plácébokezelés vagy a kezelés hiánya (Bernstein és Carlson, 1993; Barlow et al., 1989), a javulás azonban még így is mérsékelt (Butler et al., 1991), megegyezik az egyéb, szintén relaxációt eredményező eljárások, például a meditáció hatásosságával (Kabat-Zinn et al., 1992; Mathews, 1984).”<sup>533</sup> A történehallgatás "relaxációja" az éberség ama tudatállapotába ringat, amit kettős tudatnak<sup>534</sup> nevez a kutatás, és amely alkalmas arra, hogy a szorongásokat kioldja, elvezesse. „A kettős tudat önmagában is vonzó, izgalmas közeg, örömforrás: feszültségghordozó, feszültségteremtő és feszültségelvezető.”<sup>535</sup>

Munkánkban a szorongásoldás mechanizmusa és az arra szolgáló módszerek ismerete mellett nagyon fontos helyet foglal el az elmondandó történet kiválasztása. Nagy Attila nagyon frappánsan fogalmaz, amikor így ír: „Kerti csapból aligha olthatunk

---

<sup>531</sup> i. m. 73.

<sup>532</sup> Comer, R. J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005. 167.

<sup>533</sup> Comer, R. J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005. 167. - 168.

<sup>534</sup> Mérei Ferenc-V.Binét Ágnes: Gyermeklélektan. Tizenötödik kiadás Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2006. 239.: „kétféle tudatélménnyel, kétféle beállítódással éljük meg a helyzetet. Ilyen kettős tudattal nézünk például színházi előadást.(...) Beleéljük magunkat a színjátékba, szemtanúként élünk egy más korban, egy más környezetben, s közben állandóan és megingathatatlanul jelen van valóságos helyzetünk. (...) Ilyen kettős tudattal fogadja be a gyerek a mesét. (...) ... a mesealakok és mesehelyzetek alkalmat kínálnak más forrásokból táplálkozó szorongások elvezetésére.”

<sup>535</sup> Mérei F. -V.Binét Á.: Gyermeklélektan. Tizenötödik kiadás Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2006. 240.

sikeresen erdőtüzet, a rossz választás kifejezetten gáttá válhat a későbbi segítő kapcsolatban. (Egy családtag elvesztése nyomán kialakuló depresszió, szorongás oldásához nyilvánvalóan nem a harsány humort megjelenítő művek lesznek a legcélszerűbbek, de kifejezetten veszélyes lehet, ha a traumatikus élményhez túlságosan közeli témát találunk felolvasni, kézbe adni.) Semmiféleképpen sem ajánlatos a valóság és a mű által közvetített konfliktusok direkt összekapcsolása.”<sup>536</sup> A másik fontos szempont, hogy a történetben ki testesíti meg a rosszat. Ki a Gonosz. Ha a gyermek beleszólhat a történet kiválasztásába, a történetben szereplő gonosz nagyon sokat elmond a gyermek valós énképéről. Bibliai történetek esetén éberem kell figyelni, a meséket használó gyógyítóknak ebben a kérdésben könnyebb dolguk van. A mesekutatás szerint ugyanis a történetben szereplő szörny igazából „bennünk lakozik, és (...) le kell győzni ahhoz, hogy kibontakozhasson végül az egész sereg fortyogó ösztön megfékezésére képes Én, személyiségünk, az individuum.”<sup>537</sup> A bibliai történetekben nem lesz ilyen nyíltan jelen a szörny, a gonosz, de a szorongásoldásra váró gyermek tudatalattijában bizony ott lehetnek a tőle való félelmek.<sup>538</sup> A szorongó gyermeknek azonban nem lehet csak jó és felemelő, bátorító történeteket mesélni, mert szüksége van a gonosz alakjára is, hogy a saját félelmeit kivetíthesse rá. Kende B. Hanna gyermekpszichológusnak az ilyen gyermekkel kapcsolatosan a következő a tapasztalata: „Az ilyen gyerek érzelmi elvárásai ambivalensek, minden kapcsolata idővel szorongáskiváltóvá válik. Az ördög hologramjának metaforája ezzel szemben azt bizonyítja, hogy képes olyan áttétel megteremtésére, amelyben eredeti személyiségét egyszerre megtagadja és megőrzi. Mint Winnicott átmeneti tárgya, amely jelen van, anélkül hogy a gyerekkel teljesen összemosódna, ez a különleges áttétel lehetővé teszi, hogy a képzeletvilágba száműzze az agresszivitás fantomját, és az ne kísértse cselekvéskényszerként a veszélyeztetett gyereket. A képzelőerő nem táplálja azt a bűvös kört, amely a szorongástól a cselekvéshez vezet, és az így felszabadult energiák

---

<sup>536</sup> Nagy, A.: A biblioterápia honosítása a magyarországi könyvtárosképzésben. In: Hogyan mondjam el? Fordulópont 24, VI. évf., Pont Kiadó, Budapest, 2004/2. 70. - 71.

<sup>537</sup> Kende, B. H.: Gyermekpszichodráma. Osiris Kiadó, Budapest, 2003. 92.

<sup>538</sup> Uo.: „A monstrum (az Ördög, a Drakula, a Vámpír, a Vörös szakállú stb.) illusztrálta, hogy a veszélyeztetett gyerekek milyen archaikus énképe van. A felidézett képek elemi és fékezhetetlen agresszivitás hordozóiként jelentkeznek, képzeletét rettenetes fantáziák népesítik be, ez olyan beteges szorongás, amely a gyilkos ösztönök, a halálösztön felbukkanásának veszélyéhez fűződhet.”

lehetővé teszik, hogy a gyerek eljusson a szimbolikus dimenzióhoz.”<sup>539</sup> A bibliai történetben előforduló rossz, gonosz viselkedhet átmeneti tárgyként, a meseihez hasonlóan, a gyermek képzeletében, ezáltal elősegítve a szorongás okától való eltávolodást és lehetőséget adva a gyermeknek az oldódásra. A történet kiválasztása tehát nagy figyelmet és a gyermekek fejlődési szintjének ismeretét igénylő munka, de a fentebb ismertetett kutatási eredmények arra biztatnak, hogy a szorongásoldás sikeres lehet bibliai történetekkel. Hogy kinél mennyire, azt természetesen egyéne válogatja, hiszen igaza van Popper Péter pszichológusnak, amikor így fogalmaz: „Vagyis, ha valaki megkérdezné, hogy szabad-e a Piroska és a farkast mesélni, nem fog-e félni a gyerek? – a korrekt válasz a következő: Ez nem a mesétől függ, hanem a gyerektől. Az érzelmileg kiegyensúlyozott gyerek remekül fog szórakozni, a szorongó gyerek félni fog.”<sup>540</sup> Ezt a tényt is figyelembe véve választunk majd történeteket a Szentírásból, amelyek terveink szerint segítik a gyermekekben lévő szorongás oldását.

## **5. Narratív teológia és narratív pszichológia határán – szorongásoldás bibliai történetek elbeszélésével**

Klaus Seybold német evangélikus teológus meghatározása szerint „Narratív teológiának immár néhány évtizede azt a jellegzetes teológiai megismerési folyamatot nevezzük, amely elsősorban Isten cselekedeteinek történetként való megjelenését helyezi előtérbe.”<sup>541</sup> A narratív teológia Istenképe és emberképe egyaránt abból a forrásból táplálkozik, hogy Isten az általa teremtett világban történetek által nyilatkozik meg, az általa teremtett ember pedig, aki valamilyen (egészséges vagy megromlott, de mindig létező) kapcsolatban él Istennel, elbeszéli ezeket a közös történeteket. A történet, az elbeszélés tehát, úgyis, mint szellemi alkotás, és úgy is, mint cselekvő megnyilvánulás, az Isten és ember kapcsolatának legmélyebb és legpontosabb

---

<sup>539</sup> i. m. 93.

<sup>540</sup> Domján L. – Popper P. – Váradi T.: Félelem, hit, gyógyulás. Mesterkurzus. Saxum Bt. – Affarone Kft., 2005. 122.

<sup>541</sup> Seybold, K.: Tanítási célok. In: Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 147.

kifejezője.<sup>542</sup> Varga Gyöngyi evangélikus teológus megfogalmazásában: „a teológia és a narratológia közös útja abból a megállapításból indul ki, hogy Izrael és az egyház elbeszélő közösségek: az Ószövetség és az Újszövetség hagyományai elsősorban történetekből állnak össze, amelyekben emberek beszélnek el Istennel kapcsolatos tapasztalataikat, felismeréseiket. Ugyanakkor maga Isten is belép a történetbe, és ezzel elbeszélhetővé válik. (...) Az Újszövetség teológiai koncepciója erre az alapra épít, amikor Isten történetiségét az inkarnáció teológiájával fűzi össze.”<sup>543</sup>

A narratív pszichológia emberképe az elbeszélő (narratív) identitású ember, aki történetekben él és történetmondás által létezik, egzisztenciájának alapja az egyedül/közösségben megélt történet elbeszélhetősége. Történetet mesélhetek, tehát vagyok – fogalmazhatnánk újra Descartes francia filozófus híres megállapítását az emberi gondolkodásról. Kutatók szerint ez úgy működik, hogy „a történetek segítik megérteni tapasztalatainkat és önmagunkat egyaránt. A jól formált és világos – következésképpen koherens – történet megköveteli a fragmentált gondolatok és érzések egységes, jelentéstartó egésszé való szervezését. Történeteink koherenciája az érzések és a gondolatok kontrollálhatóvá, kezelhetővé válását segítik elő, ezáltal garantálva fizikai és mentális jól-létünket.”<sup>544</sup> Varga Gyöngyi evangélikus teológus ezzel kapcsolatban megállapítja, hogy „fontos ma újra felfedeznünk a Szentírás történeteinek elbeszélésében és újramesélésében rejlő egzisztenciális üzeneteket és a kreatív, teremtő erőt. A történetmesélés a múltat jelen idejűvé teszi, és a jelent megőrzi az emlékezet világában.”<sup>545</sup> A bibliai történetek szereplői identifikációs tárgyként jelentkeznek az olvasó számára, amivel lehetővé teszik, hogy az olvasó belépjen jelen időben a bibliai

---

<sup>542</sup> Varga, Gy.: Mesebeszéd és kinyilatkoztatás. Mesemotívumok az Ószövetség narratíváiban. In: Lelkipásztor. Evangélikus lelkészi szakfolyóirat. 87. évf. 2012/10. 362. - 373. 363.;368.: „...végső soron mindezek a felismerések arra vezethetnek bennünket, hogy komolyan vegyük: minden ámulatunk és lelkesedésünk, okulásunk és növekedésünk forrása maga Isten, aki teremt, munkálkodik, megnyilatkozik a régi történetekben és a mi személyes élettörténetünkben is.”

<sup>543</sup> Varga, Gy.: Mesebeszéd és kinyilatkoztatás. Mesemotívumok az Ószövetség narratíváiban. In: Lelkipásztor. Evangélikus lelkészi szakfolyóirat. 87. évf. 2012/10. 362. - 373. 363.

<sup>544</sup> Gyöngyösiné Kiss E. - Oláh A.(szerk): Vázlatok a személyiségről. A személyiség-lélektan alapvető irányzatainak tükrében. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2007. 305.

<sup>545</sup> Varga, Gy.: Mesebeszéd és kinyilatkoztatás. Mesemotívumok az Ószövetség narratíváiban. In: Lelkipásztor. Evangélikus lelkészi szakfolyóirat. 87. évf. 2012/10. 362. - 373. Vályi-Nagy Ágnes alapján: Narratív teológia, narratív igehirdetés 1999 – Varga Gyöngyi – 364.

történetbe. Hjalmar Sundén<sup>546</sup> svéd lutheránus teológus és valláslélektanl foglalkozó pszichológus fejti ki a szerepelmélettel kapcsolatos írásaiban, és megfogalmazza, hogy amikor valaki „magára ismer egy bibliai szerepben, azzal a bibliai szereplő beszélgetőtársa az ő társává is válik. A Biblia olvasója vagy a biblikus hívőben olyan elvárások fakadhatnak, hogy Isten majd ugyanúgy bánik vele, mint ahogy az Írásokbeli tanítvánnyal vagy zsoltáráróval, vagy – muszlim hívő esetén -, hogy Allah a korán szereplőjéhez hasonlóan tesz majd vele. Az érintett így lép párbeszédre a mindenséggel, és a dialógust meghatározza, hogy miként tudja beleélni magát az ilyen írásban rögzített szerepekbe.”<sup>547</sup>

A történeteket megélő és történeteket elbeszélő ember tehát az egyik kulcsszereplője mind a narratív teológiának, mind a narratív pszichológiának, és ez lesz az a kapcsolódási pont, vagy éppenséggel híd, ami a két tudományágat összeköti.

Munkánkban mindkét tudományág eredményeit figyelembe vesszük, hogy megállapíthassuk, eredményes lehet-e a szorongásoldás bibliai történetek elbeszélésével és hallgatásával. Kutatások szerint mind az elbeszélő, mind a hallgató szorongása egy időben oldódik, hiszen mindenkire egyszerre hat a történet, a bibliai történet és a saját élettörténet között nagyobb és erősebb az interferencia a több milliószor elbeszélte bibliai történet sokkal erősebb morfikus mezeje okán, mint a saját történetet elmondó és azt meghallgató két ember saját élettörténete között. Röviden, a bibliai történet erősebben kapcsolódik a szorongásoldásban résztvevők élettörténetéhez, mint amennyire a két személy élettörténete egymáshoz. A narratív teológia rátekint az Istennel kapcsolatban levő ember élettörténetére, egyénileg és közösségek megélt élettörténetekre, a narratív pszichológia pedig rátekint az őseihez történetekkel kapcsolódó személyiség élettörténetére, és mindkettő megvizsgálja, hogy milyen lehetőségei vannak a

---

<sup>546</sup> Wikström, O.: A kifürkészhetetlen ember. Létkérdések, pszichoterápia és lelkipásztorlás. Animula Kiadó, Budapest, 2000. 55.: „Hjalmar Sundén, arról szóló okfejtésével, hogy az Isten-én kapcsolati élmény – a vallásos kultúra és szövegek által felkínált szerepminták begyakorlása révén – mennyiben képezi az általános szocializáció egyik lépcsőjét, Eriksonhoz kapcsolódik. A bibliai történetek olyan valóságértéképek rajzolnak, amelyek, ha relevánsnak tűnnek az egyén számára, élete szerves részévé válva útbaigazító és vezető szerepre tesznek szert.”

<sup>547</sup> Wikström, O.: A kifürkészhetetlen ember. Létkérdések, pszichoterápia és lelkipásztorlás. Animula Kiadó, Budapest, 2000. 53.

vallásos<sup>548</sup> ember (gyermek) – vagy éppenséggel vallását tételesen meg nem fogalmazó<sup>549</sup> ember (gyermek) szorongásainak az enyhítésére, oldására, elviselhetővé tételére. Elképzelésünk szerint a bibliai történet egy hatékony lehetőség, többek között azért, mert, ahogyan Owe Wikström svéd teológus, valláspszichológus megfogalmazza, „Az ember – különösen krízishelyzetekben és egzisztenciális szorongásban – hajlamos megváltoztatni az álláspontját. Hiszen keresni kezdi a történetben a szándékot. Ekkor teljességként kezeli a világot. A hívő ezt az egységet egy isteni akarat kifejeződésének tartja.”<sup>550</sup> A bibliai történetek pedig éppen ez akarat kifejeződéseinek megörökítői és emlékeztetői.

Arról azonban, hogy hogyan olvassuk hatékonyan a Bibliát, megoszlanak a vélemények. Az egyik álláspont szerint csak a teljes szöveget egyben látó<sup>551</sup> és szó szerinti megértés<sup>552</sup> vezethet célra: „A szöveg nem jelölte Istent, hanem maga lett az Úr nyelvi jelenlétévé, megfelelő megtestesüléseként annak, aki maga is 'Ige' volt – mindez magával a Megtestesüléssel analóg (bár nem teljesen azonos vele). Ennélfogva a betű

---

<sup>548</sup> Benkő A. – Horváth Szabó K. – Orosz J. – Sztó I.: Lélekvilág. Pszichológiai tanulmányok a vallásról, az erkölcsről és az én-ről. Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Piliscsaba, 1998. 37.: „(...) a vallás az embert összeköti, 're-ligat' az 'ember feletti világgal'. Mindig valami egészen Másra, egy Más Rendbe Tartozóra utal, evvel kapcsol össze. A nagy világvallások központjában ez a Transzcendens áll, a hozzá vezető útról beszélnek. Ezt a Más-t nevezzük Transzcendensnek, Túlviláginak, Istennek.”

<sup>549</sup> Loughlin, G.: Telling God's Story. Bible, Church and Narrative Theology. Cambridge University Press, 1996. 15.: „Religion, needless to say, is also a product of narrative; it is only a story. But it is an important one, for religious stories provide our lives with significance; they inspire moral endeavour and conquer the Void. In the past we thought that God wrote the story, but now we know that we ourselves have written God. Now the religious task is to keep up the fiction, and not with a heavy but with a light touch. We must be 'cheerfully fictionalist'.”

<sup>550</sup> Wikström, Owe: A kifürkészhetetlen ember. Létkérdések, pszichoterápia és lelkipásztorlás. Animula Kiadó, Budapest, 2000. 61.

<sup>551</sup> Goheen, M. W.: The Urgency of Reading the Bible as One Story in the 21st Century. [http://www.biblicaltheology.ca/blue\\_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf](http://www.biblicaltheology.ca/blue_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf), megnyitva 2014 augusztus 12-én. 4.: „We have fragmented the Bible into bits – moral bits, systematic – theological bits, devotional bits, historical – critical bits, narrative bits, and homiletical bits. When the Bible is broken up in this way, there is no comprehensive grand narrative to withstand the power of the comprehensive narrative that shapes our culture. The Bible bits are accommodated to the more all-embracing cultural story, and it becomes that story – i.e. the humanist story – that shapes our lives.”

<sup>552</sup> Iersel, van B.: Markus. Düsseldorf, Patmos, 1993. 252sk – idézi Timm, Hermann: Sub contrario – Márk evangéliumának Krisztopoétikájáról. In: Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2010. 248. „Márk az evangéliumot 'saját könyvének irodalmi metonímiájává tette.' (Bas van Iersel: Markus. Düsseldorf, Patmos, 1993. 252sk.) Könyve maga az üzenet, az evangélium, nem csupán tartalmazza azt. This medium is the message.”

szerinti értelem a szöveg olvasásának helyes, megfelelő módja.”<sup>553</sup> A másik álláspont szerint „A bibliai szövegek esetében így nem arról van szó, hogy egyszerű, rögzített jelentésük volna, amely azonos az eredeti jelentéssel, hanem sokkal inkább arról, hogy erővel rendelkeznek (vö. Róm 1, 16; 1Kor 1, 18), amelynek révén az új helyzetben élő új emberek számára és általuk új jelentést teremtenek.”<sup>554</sup> Anselm Grün és Meinrad Dufner német bencés szerzetesek úgy fogalmazzak, hogy: „Érzéseinken és tapasztalatainkon azonban túl is kell lépnünk, hogy eljussunk az igaz Istenhez. Nem szabad megrekednünk érzéseinknél, nem szabad érzéseinken mérmünk hitünket.(...) Érzéseinkből leszűrt képeinket rávetítjük Istenre, s eltorzítjuk az igaz Istenre irányuló látásmódot. A képek csak akkor visznek előbbre, ha Istenre nyíló ablakként tekintjük őket.”<sup>555</sup>

Megállapíthatjuk tehát, hogy alapjában véve mindegyik álláspont azt tükrözi, hogy életbevágóan fontos olvasni a bibliai történeteket, mert az egész embert érintő, gyógyító és megújító tapasztalatra tehetünk szert.<sup>556</sup> Többen is a bibliai képek, illetve a példázatok megújító, életet megváltoztató erejét emelik ki a bibliai történetek hatékonyságáról írt munkáikban. Anselm Grün és Dufner Meinrad német bencés szerzetesek így írnak Az egészség, mint lelki feladat c. kötetükben: „a bibliai képek között sok a gyógyító testkép. Ezek megmutatják nekünk, milyenek vagyunk valójában. Ilyen pozitív testkép Isten templomának a képe. Ha úgy tekintem a testemet, mint Isten templomát, egészen másként viszonyulok hozzá. A templomnak széles, nyitott, magas és tágas termei vannak, ahol másokkal találkozhatom.”<sup>557</sup> Egy másik kötetében, a Belső képeink gyógyító ereje c. munkájában Anselm Grün így fogalmaz: „A példabeszédek olyan képeket tárnak elénk, amelyek hatnak ránk.(...) Jézus átváltoztatja az embereket képei által, amelyeket mutat nekik.”<sup>558</sup> Paul Ricoeur francia filozófus pedig a Bibliai

---

<sup>553</sup> Bauckham, R.: Hogyan olvassuk a Szentírást koherens történetként? In: Horváth, I. – Thomka, B. (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijarat Kiadó, Budapest, 2010. 137.

<sup>554</sup> Luz, U.: Evangélium és hatástörténet. A Máté – evangélium értelmezése a történelemben. Hermeneutikai Füzetek 8. Hermeneutikai Kutatóközpont, Budapest, 1996. 21.

<sup>555</sup> Grün, A. – Dufner, M.: Az egészség mint lelki feladat. Bencés Lelkiségi Sorozat, Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2009. 117.

<sup>556</sup> Ricoeur, P.: Bibliai hermeneutika. Hermeneutikai Füzetek 6. Hermeneutikai Kutatóközpont, Budapest, 1995. 130.: „A vallási nyelv éppenséggel mint a kimondhatóság végpontjáig feszített nyelv vág egybe tapasztalatainkkal. Így az az állításunk, hogy a vallási nyelv, mint minden poétikai nyelvhasználat, a szó legszorosabb értelmében újjáírja az emberi tapasztalatot, valójában a határkifejezések és a határtapasztalatok kölcsönös megfelelésére utal.”

<sup>557</sup> Grün, A. – Dufner, M.: Az egészség mint lelki feladat. Bencés Lelkiségi Sorozat, Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2009. 93.

<sup>558</sup> Grün, A.: Belső képeink gyógyító ereje. Friss forrásból meríteni. Jel Kiadó, Budapest, 2012. 130.

hermeneutika c. tanulmányában fogalmazza meg, hogy „Az evilági létezés átalakítását, melyről Robert Funk amerikai teológus a példázatok kapcsán beszél (195), a közmondások azzal a különös stratégiával viszik végbe, amelyet kizökentő – megújító útmutatásnak (dezorientáló reorientációnak) nevezhetünk. A parabola az elbeszélő fikció, a közmondás pedig a lehetetlen lehetőség kerülőútját választja.”<sup>559</sup>

A narratív pszichológia elbeszélte identitású embere, mivel az „agyunk mindig ahhoz alkalmazkodik, amit lelkesedéssel teszünk”<sup>560</sup>, ha beleéli<sup>561</sup> magát a bibliai történetekbe, kialakulhat egy párbeszéd saját élettörténete és a bibliai történet között, és ez által a párbeszéd által immár lehetségessé válik az is, hogy a személy ugyanúgy egyenes kapcsolatban legyen a Biblia Istenével, mint az ószövetségi történetek embere Jahvéval vagy az újszövetségi történetek embere Krisztussal.<sup>562</sup> A párbeszéd egy különleges nyelven folyik, amely kódokat tartalmaz, szavakat, kifejezéseket, amelyek túlmutatnak önmagukon. Szimbólumokat<sup>563</sup>, amelyek leírják és teremtik is a kapcsolatot az ember, a történet és Isten között.<sup>564</sup>

Ezért írhatja Owe Wikström svéd valláspszichológus és pszichoterapeuta „A kifürkészhetetlen ember” c. munkájában, hogy a „nagy világvallások – ebből a sajátos megvilágításból – egyfajta terápiás rendszernek tekinthetők, mivel közvetve egy nagyobb, kozmikus értelem-egészbe képesek helyezni az embert. A vallásos szimbólumok lehetővé teszik a létezés egyensúlyának, az egység és teljesség élményének a megtapasztalását.”<sup>565</sup>

---

<sup>559</sup> Ricoeur, P.: *Bibliai hermeneutika. Hermeneutikai Füzetek 6.* Hermeneutikai Kutatóközpont, Budapest, 1995. 119.

<sup>560</sup> *Virtuális világok bűvöletében. Digitális média és gyermeki agy.* Fordította: Nemes Gáspár. In: *Élet és Tudomány.* 2009/13. 405. - 408. 406.

<sup>561</sup> Wikström, O.: *A kifürkészhetetlen ember. Létkérdések, pszichoterápia és lelkipásztorlás.* Animula Kiadó, Budapest, 2000. 60.: „Sundén megkísérelte leírni e párbeszédélmény feltételeit. A 'szent könyvek' elbeszéléseire támaszkodik, és rámutat, hogy az istenkapcsolat élménye az ezekben a történetekben magát beleélő számára válik lehetségessé.”

<sup>562</sup> U.o.: „Lélektani szempontból az az érdekes, hogy a Bibliában főként olyan történetekre lelünk, amelyek szereplői önmagukat Istenhez fűződő kapcsolatukban jelenítik meg, az Ószövetségben Jahvéval, az Újszövetségben Krisztussal.”

<sup>563</sup> I. m. 77.: A vallási szimbólumoknak ezért sajátos módon evokatív és feldolgozó szerepük is van, vagyis egyszerre segíthetik a határkérdések észrevételét és csökkenthetik az életszorongást. A vallásos nyelvnek és szimbólumoknak tehát kettős a funkciója.”

<sup>564</sup> I. m. 76.: „A kulturális vagy társadalmi megközelítésből nézve a vallás annak folyamánya, hogy az egyén elsajátít bizonyos nyelvi kódokat. A képek – a teremtő Isten, a felelősséget hordó ember, a halál utáni élet, Krisztus mint megváltó az örökkévalóságban – mind-mind egyfajta valóságterkép alkotóelemei. Amikor az ember elsajátítja ezt a nyelvet és megtanul bánni szimbólumaival, a szavak nem csak leírói lesznek a vallásos valóságnak, hanem létrehozói is.”

<sup>565</sup> Wikström, O.: *A kifürkészhetetlen ember. Létkérdések, pszichoterápia és lelkipásztorlás.* Animula Kiadó, Budapest, 2000. 79.

„Úgy érzem, az élet legmélyebb értelme:  
GONDJÁT viselhetjük másoknak.”  
(Pablo Casals katalán származású spanyol  
csellóvirtuóz)

## IV. PROJEKT MEGVALÓSÍTÁS

Tézisünk megfogalmazásának és az egész kutatási munkának belső indíttatása az volt, hogy hisszük, gondot visel rólunk a mi szabadításunk Istene. A szorongásban élő embert, a szorongó gyermeket is meg akarja szabadítani és gondját akarja viselni, illetve viseltetni általunk. A dolgozat első része rávilágít arra, hogy történetek által közel jövő és segítő Istenünk van, akinek a képére és hasonlatosságára mi is teremtettünk. Természetesnek találjuk ebből következően, hogy mi is használhatjuk a bibliai történeteket kapcsolatteremtésre, közösség teremtésre és segítségnyújtásra, a mi esetünkben szorongásoldásra.

Kutatásunk utolsó szakasza tézisünk ellenőrzése a gyakorlatban. Ezt a feladatot egy projekt látta el, amelyet arra hoztunk létre, hogy 8 – 11 éves gyermekek csoportjaiban felmérhessük a szorongás okait, erősségét a történehallgatás előtt, majd utóméréssel a szorongás változását a történet meghallgatása és megbeszélése után. Meg szeretnénk tudni, milyen megfogalmazható és akár képen is megragadható változásokat indít el egy kisgyermekben egy bibliai történet meghallgatása. Tézisünk szerint a bibliai történet oldja a szorongást, ezt meg akartuk vizsgálni „működés” közben. Természetesen ez csak egy nagyon kicsi szórású felmérés, hiszen alig több mint hetven gyermek vett részt a projekt megvalósításában, de már ennyi adat is megmutat tendenciákat és lehetőségeket. A projektben másodikos, harmadikos és negyedikes elemisták vettek részt, mert szükség volt arra, hogy önállóan tudjanak írni, fogalmazni; valamint a tanítónők, akik a csoportokat koordinálták. A gyermekcsoportok egy része falusi iskolában, egy része nagyvárosi iskolában tanul.

A kérdőíveket szakpszichológusi segítséggel (Farczádi Erika gyermekpszichológus, Szatmár, Románia) állítottuk össze, az elsőt előméréshez, a másodikat utóméréshez használtuk. A kérdőívek kitöltése mellett feladatul kapták a gyerekek, hogy rajzolják le, mitől félnek a legjobban, majd mutassák be „testbeszéddel” is, hogy le lehessen fényképezni.

A fényképekhez a szülői engedélyt a tanítónők beszerezték, minden szülő jóváhagyta, hogy elvégezhető ebben a formában a felmérés.

Röviden ismertetem a kérdőívek kitöltésének a körülményeit és feltételeit, majd az eredményeket.

A találkozás minden osztályban ugyanúgy zajlott le, csak az időintervallum volt más és más, a kisebbekkel hosszabb, a nagyobbakkal rövidebb idő alatt lehetett megvalósítani egy – egy projekt szakaszt. Kende B. Hanna gyermekpszichiáter ötletét<sup>566</sup> használva először beszélgettünk, hogy ismerkedjünk, azután mindenkinek meg kellett mondani, hogy mitől fél a legjobban, majd mindenki kapott egy felmérő ívet, amely a következő kérdéseket és feladatokat tartalmazta:

Név, osztály:

Mesélj magadról és a családról öt mondatban.

Sorold fel azt az öt dolgot vagy helyzetet, amitől félsz, és írd mellé, hogy mennyire.(kicsit, nagyon, nagyon nagyon):

1-

2-

3-

4-

5-

---

<sup>566</sup> Kende, B. H.: Gyermekpszichodráma. Osiris Kiadó, Budapest, 2003. 10. - 11. : „A beszélgetés rítusa, rajzközvetítéssel: A gyerekek alkotásainak a kreatív megvalósításon túl kettős funkciójuk volt. Egyrészt, hogy nehézségeiket, szorongásaikat, félelmeiket, agresszivitásukat oldják, másrészt hogy saját belső energiájukat mozgósítsák.”

Ha választhatsz, hogy játszsz, rajzolj vagy mesét, történetet hallgass, te melyiket választod? Miért?

Ki a kedvenc hősöd?(olvasmány, tv) Miért?

Kérdések, amikre ezekkel a fokozatokkal lehet válaszolni:

kicsit – nagyon – nagyon-nagyon.

Az időiségét/gyakoriságát pedig ezzel a kijelentéssel vizsgáltuk:

Gyakran félek attól, hogy:

A következő állításokon gondolkoztak el a gyerekek:

- valamelyik családtaggal (rokonnal) valami baj, rossz, baleset, betegség történik.
- kiközösítenek, nem játszanak velem, nem szólnak hozzám, kicsúfolnak.
- nem szeretnek és/vagy nem vagyok szeretetreméltó
- megütnek, megvernek.
- elhagynak.
- elhanyagolnak, nem törődnek velem, az igényeimmel, a vágyaimmal.
- kinevetnek, a hátam mögött rosszat mondanak rólam.
- nem sikerül, amit elterveztem, nem tudom megvalósítani az álmaimat.

A kérdőív kitöltése után mindenkinek újra át kellett gondolnia, hogy amitől a legjobban fél, azt hogyan tudná elmutogatni, testbeszéddel elmondani, illetve majd lerajzolni. Erre kaptak öt perc csendet. Ezt követően a tanítónők segítségével minden osztályban kiosztottuk a rajzlapokat, a színes rajzeszközöket és megkértük a gyermekeket, hogy rajzolják le, mitől félnek a legjobban. Rajzolás közben névsor szerint kihívtuk a táblához a gyermekeket és lefényképeztük őket egyenként, amint testbeszéddel elmutogatták a számukra legfélelmetesebb dolgot. A mutogatás tárgyát aztán feljegyeztettük a tanítónőkkel.

Ez után következett a bibliai történet elmesélése, majd megbeszélése.

A választás előzetes elemzések után a béna férfi meggyógyítására esett, akit a barátai engednek le egy kibontott háztetön át (Lk 5, 17 – 26). A téma maga szorongást okozó, hiszen egy beteg ember különleges és kalandos úton történő meggyógyításáról szól a történet, de azt akartuk megfigyelni, hogy a szorongatott helyzetben levő barátok és a beteg helyzete milyen érzelmi hullámokat vet a gyermekekben. A megbeszélésen minden gyermek elmondta, mi tetszett a legjobban és mi tetszett a legkevésbé a történetben. Utána került sor az utómérésre, mely szintén egy kérdőív kitöltéséből és a legfélelmetesebb dolog testbeszédese bemutatásából állt, amit lefényképeztünk. A találkozót az utómérési kérdőívek összegyűjtésével ért véget és körülbelül 2,5 – 3 órát tartott összesen.

A projekt második fázisa a kérdőívek és beszámolók, illetve a rajzok és a fényképek kiértékelése lett, amiből mi most a kérdőíveket és a beszámolókat mutatjuk be, mert a rajz és testkép – testmozdulat elemzés nem képezi dolgozatunk témáját.

Felsorolászerűen először bemutatjuk, mi mindent tartottak a legfélelmetesebbnek a

II. osztályosok. (az ismétlődő dolgokat csak egyszer soroljuk fel), mielőtt látták volna a kérdőíveket.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• sötétség</li> <li>• csúszó</li> <li>• injekció</li> <li>• valaki bejön a házba és megöl</li> <li>• villámlástól</li> <li>• póktól</li> <li>• kórháztól</li> <li>• ördögtől</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lótól</li> <li>• magasság</li> <li>• bomba</li> <li>• boszorkány</li> <li>• szellem</li> <li>• farkas</li> <li>• medve</li> <li>• dörgés</li> <li>• attól, hogy megsérül az arca</li> </ul>
--	--

A III. osztályosok a következő dolgoktól féltek a legjobban:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• róka</li> <li>• egér</li> <li>• kutya, támadó kutya</li> <li>• rossz jegy</li> <li>• verekedés</li> <li>• betegség</li> <li>• nagy dongó csípése</li> <li>• hogy egy labda repül felé</li> <li>• farkas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nem tudja megfogalmazni, mi az</li> <li>• oroszlán</li> <li>• nekiesik a falnak</li> <li>• villámlás</li> <li>• elhagynak</li> <li>• megvernek</li> <li>• árvíz</li> <li>• cápa</li> <li>• sötét</li> </ul>
---	--

A IV. osztályosok a következő dolgoktól féltek a legjobban:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• elájult az édesanyja</li> <li>• elrontja a számítógépet</li> <li>• hogy elüti egy autó</li> <li>• a felmérőktől, feleléstől, rosszjegy, bukástól</li> <li>• hogy meghal az édesanyja</li> <li>• póktól, keresztespóktól</li> <li>• sárkánytól</li> <li>• egértől</li> <li>• kígyótól</li> <li>• részeg embertől</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• az egyedüllétől, hogy elhagynak</li> <li>• halálos sugárzástól</li> <li>• szűk sötét, nedves, pókos odú vagy gödör</li> <li>• kaszásember</li> <li>• csúszómászók, hernyó</li> <li>• nagy, vad, kóbor kutyától</li> <li>• temető</li> <li>• sérüléstől</li> <li>• a magasságtól</li> <li>• haláltól</li> </ul>
---	---

A felsoroltakból kiderül, hogy a 8 – 11 éves gyermekek a félelem és szorongás sok-sok forrását ismerik, s ha csoportosítjuk a félelmeket és szorongásokat, rájövünk, hogy mindkettőt érinteni fogja a történet, amit hallanak majd. Ha típus szerint gyűjtjük össze immár a korcsoportra jellemző félelmeket és szorongásokat, a következőket találjuk.

ÁLLAT	KÉPZELT LÉNY	HELY	ÁLLAPOT	ESEMÉNY
CSÚSZÓ (SIKLÓ)	ÖRDÖG	KÓRHÁZ	HALÁL	INJEKCIÓ
MEDVE	BOSZORKÁNY	ODÚ	MAGASSÁG	VILLÁMLÁS
FARKAS	SZELLEM	GÖDÖR	BETEGSÉG	BOMBA
PÓK, KERESZESPÓK	KASZÁS EMBER	TEMETŐ	MEGFOGALMAZ- HATATLAN	ARCSÉRÜLÉS, SÉRÜLÉS
LÓ	SÁRKÁNY		SÖTÉTSÉG	DÖRGÉS
RÓKA			RÉSZEG EMBER	ROSSZ JEGY, BUKÁS
EGÉR			EGYEDÜLLÉT	DONGÓCSÍPÉS
KUTYA			HALÁLOS SUGÁRZÁST KAPNI	VEREKEDÉS, MEGVERNEK
OROSZLÁN				GYILKOSSÁG
CÁPA				A LABDA FELÉ REPÜL
HERNYÓ				NEKIESIK A FALNAK

				ELHAGYNAK
				ÁRVÍZ
				ELÁJULT AZ ANYUKA
				ELRONTJA A SZÁMÍTÓGÉPET
				ELÜTI EGY AUTÓ
				FELMÉRŐ, FELELÉS

A felsoroltakat látva megállapíthatjuk, hogy a gyermekeknek sok konkrét félelmük van, állatok és események egyaránt félelmetesek számukra, de megélik a szorongást is ijesztő valós vagy képzelt lényektől, helyektől; és rettenetes vagy elkerülhetetlennek tartott eseményektől. A bibliai történet tehát valós félelmeket és szorongásokat érint majd meg.

A bibliai történet elbeszélése előtt a gyermekeknek el kellett gondolkozni a kérdőívben feltett öt saját megnevezésű szorongáson és annak mértékén, illetve nyolc általunk megnevezett félelem és szorongásforrás mértékén.

A méréshez az általunk megnevezett félelem és szorongás okokat vettük figyelembe, illetve azt jegyeztük fel az összehasonlításhoz, hogy mennyire jellemző rájuk az a félelem vagy szorongás.

A választási lehetőség: „kicsit”, „nagyon”, „nagyon-nagyon” volt.

Következőkben: K, N, NN. 75 gyermek töltötte ki a kérdőíveket.

Táblázatba rendezve ismertetjük a kérdésekre adott válaszok arányát.

**Előtte:**

<b>Kérdések</b>	<b>K</b>	<b>N</b>	<b>NN</b>
1. valamelyik családtaggal (rokonnal) valami baj, rossz, baleset, betegség történik.	16	20	39
2. kiközösítenek, nem játszanak velem, nem szólnak hozzám, kicsúfolnak.	42	18	15
3. nem szeretnek és/vagy nem vagyok szeretetreméltó	29	27	19
4. megütnek, megvernek.	39	19	17
5. elhagynak.	24	18	33
6. elhanyagolnak, nem törődnek velem, az igényeimmel, a vágyaimmal.	31	32	12
7. kinevetnek, a hátam mögött rosszat mondanak rólam.	39	27	9
8. nem sikerül, amit elterveztem, nem tudom megvalósítani az álmaimat.	43	17	15

A táblázatból kiolvasható, hogy a történehallgatás előtt több mint a fele gyermek nagyon nagyon félti a családját, de nem aggódik azért nagyon, hogy kiközösítik a társaságból, kevesebb mint a fele gyermek fél attól, hogy megüthetik, megverhetik, de majdnem a fele nagyon fél attól, hogy elhagyják. Az elhanyagoltságtól tartanak, valamennyire attól is, hogy kinevetik őket, de attól nem igazán tartanak, hogy nem tudják megvalósítani az álmaikat!

A kérdőív kitöltése, a rajzolás és a fényképezés után következett a történet meghallgatása és megbeszélése. A történetet szabadon mondtam el minden alkalommal,

de nagyon vigyáztam, hogy minden részlet benne legyen. A saját szavak és az történet adatai egyaránt fontosak voltak. A gyermekek meghallgatták a történetet, mindenki kapott 3 percet gondolkozni azon a két kérdésen, hogy mi tetszett neki a legjobban a történetben és mi a legkevésbé. Ennek a két kérdésnek az volt a célja, hogy érzelmileg bevonja a történettel kapcsolatos beszélgetésbe a gyermekeket.

Most csak néhány érdekesebb megjegyzést rögzítünk itt, de a projekt anyagai között minden választ megőriztünk.

Arra a kérdésre, hogy mi tetszett nekik a legjobban, többek között a következőket válaszolták:

- hogy Jézus a szavával gyógyított
- ahogy a barátok leengedték a házba
- amikor kibontották a tetőt (bátrak és okosak voltak – II osztály)
- hogy Jézus meg tudja bocsátani a bűnöket
- hogy pont Jézus elé engedték le
- hogy kivitte a beteg az ágyát (elismerés az erejének)
- Jézus parancsolt és a parancsa beteljesült
- hogy leengedték a bénát a betört tetőn
- a béna Jézusra hallgatott és felállt és ment

Arra a kérdésre, hogy mi nem tetszett nekik a történetben, többek között az alábbiakat válaszolták:

- a veszekedés
- amikor a szívükben tanácskoztak
- ahogy Jézus hazaküldte a bénát ( a II. osztályosok közül sokan elsőre úgy érezték, hogy Jézus elküldte a bénát maga elől)
- hogy kibontották a tetőt (azt nem szabad, mondták a gyerekek)
- az emberek rosszat gondoltak Jézusról
- hogy istenkáromlónak nevezték Jézust, Istent
- hogy sokan voltak (!), hogy Jézus ajtaja előtt sokan álltak
- nem tetszett amikor leengedték, mert leeshetett volna (veszély)
- a betegség, hogy béna volt (miért kell béna legyen valaki?)
- az írnokok (írástudók) kicsúfolták Jézust

– hogy ki kellett bontani a tetőt. Miért nem mondta azt Jézus egyből, hogy „oszolj”?

A megfogalmazásokból kiderült, hogy sikerült érzelmileg bevonni a gyermekeket, de világossá vált az is, hogy az egyszeri elolvasás mellé muszáj magyarázatot is kapcsolni, mert hallják ugyan a történetet, de konkrét gondolkozásuknál fogva nem mindig azt értik meg a történetből, ami a történet tényleges üzenete. Így történhetett meg, hogy volt akit az zavart, hogy Jézus nem mondta a tömegnek, hogy oszolj, vagy hogy Jézus gyógyító szavát elküldésnek értelmezte. A gondos történetválasztás mellett nagy hangsúlyt kell fektetni a korcsoport számára megfogalmazott értelmezésre és magyarázatra is, ami a történehallgatás után azonnal következhet. Minden egyéb munka a gyermekekkel csak az átbeszél és helyesen megértett történettel következhet.

A projekt további részében ismét kiosztottuk a kérdőíveket, amelyek ugyanazt a nyolc kérdést tartalmazták, mint az első, ez szolgált az utóméréshez, és megkértük a gyermekeket, hogy testbeszéddel mutassák be ugyanazt a félelem vagy szorongás témát, amit a találkozó elején. A képeken látható mozdulat – változásokat most nem elemezzük, mert nem képezi tárgyát ennek a kutatásnak, de a kérdőívre adott válaszokat ismét táblázatba rendeztük.

#### **Utána:**

Kérdések	K	N	NN
1. valamelyik családtaggal (rokonnal) valami baj, rossz, baleset, betegség történik.	23	24	28
2. kiközösítenek, nem játszanak velem, nem szólnak hozzám, kicsúfolnak.	40	29	6
3. nem szeretnek és/vagy nem vagyok szeretetreméltó	34	28	13

4.	megütnek, megvernek.	44	18	13
5.	elhagynak.	21	27	27
6.	elhanyagolnak, nem törődnek velem, az igényeimmel, a vágyaimmal.	31	30	14
7.	kinevetnek, a hátam mögött rosszat mondanak rólam.	47	18	10
8.	nem sikerül, amit elterveztem, nem tudom megvalósítani az álmaimat.	35	28	12

Az utómérés táblázatából kiderül., hogy kevésbé aggódnak a történehallgatás után is azért, hogy kiközösítik őket, vagy hogy fizikailag bántalmazzák, esetleg kinevetik, kigúnyolják őket. De még mindig eléggé – nagyon nagyon – aggódnak azért, ha valamely családtaggal baj történik, vagy esetleg, hogy elhagyhatják őket. Úgy tűnik, a család elvesztésének lehetősége és az ez elhagyatottság alapszorongásán nem tudott jelentősen könnyíteni a bibliai történet olvasása. Tény, hogy ebben a történetben nem is a családról volt most szó, az egy másik vizsgálat tárgya lenne, hogyan változna ugyanezekben a gyermekekben a szorongás mértéke, ha családról szóló történetet hallanának.

Lássuk azonban egy közös összehasonlító táblázatban, hogy hogyan változtak a kicsit félek, a nagyon félek, és a nagyon-nagyon félek válaszai a gyermekek kérdőívei alapján:

Kérdés	Előtte	Utána	Változás	Előtte	Utána	Változás	Előtte	Utána	Változás
	K	K	K	N	N	N	NN	NN	NN
1	6	3	+7	0	4	+4	39	28	-11

2	42	40	-2	18	29	+11	15	6	-9
3	9	4	+5	27	28	+1	19	13	-6
4	39	44	+5	19	18	-1	17	13	-4
5	24	21	-3	18	27	+9	33	27	-6
6	31	31	0	32	30	-2	12	14	+2
7	39	47	+8	27	18	-9	9	10	+1
8	43	35	-8	17	28	+11	15	12	-3
			+12			+24			-36

A táblázatból kiolvasható, hogy nyolc kérdés közül ötben nőtt a ,kicsit félek' válaszok száma, abszolút értékben 12-vel több válasz érkezett a történet meghallgatása után.

A ,nagyon félek' válaszlehetőséget is többször választották az utómérésben, mint elsőre, abszolút értékben 24-el több ilyen válasz érkezett. Ez elkeseredésre adhatna okot, hiszen akkor 12-vel többen félnek ,nagyon', mint kicsit' a történet meghallgatása után, azaz mintha nőtt volna a szorongás a gyermekekben.

Ha azonban a harmadik oszlopsor változását figyeljük meg, észrevehető, hogy sokkal kevesebben választották a ,nagyon-nagyon félek' válaszlehetőséget a történehallgatás után, mint azelőtt, abszolút értékben 36-an, és a legjelentősebb csökkenés - 11 éppen a családot féltőknél jelenik meg. Azaz többen féltik ,kicsit' és ,nagyon', de ugyanannyival kevesebben ,nagyon-nagyon', tehát ez a szorongás is, ha csak egy-két lépést is, de csökkent a gyermekekben.

Ha a táblázatot teljességében nézzük, és a ,kicsit' félek növekedését egybevetjük a ,nagyon-nagyon félek' jelentős csökkenésével, az abszolút értékben 48 pontos változás, tehát a 75 gyermek 48x jelezett egyértelmű félelemszint csökkenést a bibliai történet hallgatása után, akkor kijelenthetjük, hogy a mérés arra utal, hogy a bibliai

történet hallgatása csökkentette a 8 - 11 éves korcsoport félelem illetve szorongásszintjét.

A projekt lezárásaként tehát megállapíthatjuk, hogy a 8 - 11 éves korcsoportban a bibliai történet hallgatása és megbeszélése oldotta a szorongást, csökkentette a szorongásszintet. A gyakorlat által szerzett tapasztalat alátámasztotta a tézis elképzelését, hogy a bibliai történet oldhatja a gyermekkori szorongást, tehát használható és használandó ebben a segítő szolgálatban. Pennebaker szavaival zárjuk megfigyeléseinket: „Rövid távon fájdalmas a felkavaró élményekkel való szembenézés pszichológiailag, de fiziológiailag élénkítő hatású lehet. Hosszú távon azonban, a felkavaró élményekkel való pszichológiai szembenézés a pszichikai és a testi egészség javulásával hozhatók összefüggésbe.”<sup>567</sup>

---

<sup>567</sup> Pennebaker, J. W.: A stressz szavakba öntése: egészségi, nyelvészeti és terápiás implikációk. In: László János (szerk.) Narratívák 5. Narratív pszichológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2001. 201.

## ÖSSZEGZÉS

„Hol érhető hát tetten Isten munkája? Fizikai eszközökkel: sehol. A hit szemével: mindenütt. 'Kimutatható' volt-e Isten jelenléte a kereszten? Szó sem lehet róla! De hát akkor nem is volt jelen? A történelemnek és a világmindenségnek nincs még egy olyan pontja, ahol olyan nyilvánvalóan jelen lett volna, mint éppen ott. Csakhogy ennek a nyilvánvalóságnak a meglátására – ott és akkor – egyedül a jobb latornak volt szeme. Mert Isten éppen a mi életünk közepette, és a természet közepette, és a történelem közepette transzcendens Isten.”<sup>568</sup>

Isten jelenléte az életünkben történetek által fejeződik ki, a transzcendens Isten róla és teremtett világáról szóló elbeszélésekben válik felfoghatóvá és megismerhetővé. Jelenléte bátorító, erőt adó, gyógyító jelenlét. Hipotézisünk szerint nem csak a jelenléte gyógyító, hanem a jelenlétéről és tetteiről szóló történetek is gyógyító hatással vannak, esetünkben a gyermekkori szorongást oldhatják. Kutatásaink erre irányultak, s a dolgozat fejezetei ennek a feltevésnek szolgáltak különböző megközelítésű megalapozásául.

Az első rész bevezetése a történetmondásnak, mint az egyéni és közösségi lét- és kommunikációs formának a teológiai megalapozását végezte el, ezt követte a szó és a bibliai történet, mint létbe hívó és létben- téridőben tartó erő bemutatása. Felismertük Isten megvalósuló akaratát, mint történet, és a történetben Istennek az ember felé alkalmazott kommunikációs eszközét. A történetek alapján kialakuló istenképek veszélyeire is vetettünk egy pillantást, mert tisztázni akartuk, hogy a történetek alapján kialakuló istenképnek nem szabad sem neurotizálónak, sem elbátortalanítónak lennie, ezért nagyon fontos a gyermekeknek a megfelelő történetet elmondani, számukra egyértelmű nyelvezettel. A narratív pszichológia meglátásait felvillantó rész a lehetséges szorongásmentes identitás kialakulására mutatott rá, a narratív teológia

---

<sup>568</sup> Visky S. Béla: Teológiai szempontok a kreáció-evolúció vitához. In: Béres T. (szerk.): Történet – Metafora – Párbeszéd. Előadások, írások és beszélgetések a tudomány, hit és vallás kapcsolatáról. Kálvin János Kiadó, Budapest, 2009. 282.

megállapításai az identitást szintén formáló bibliai elbeszélő hagyományt mutatták fel, ezeket követően a történetmondást, mint szimbolikus cselekedet értelmeztük.

A második részben a félelem és a szorongás közötti határt, valamint a két érzet közötti különbségeket térképeztük fel, majd a szorongás gyökerét és jelenségét vizsgáltuk meg. A félelem és szorongás pszicho-fizikai hatásai után a félelem (magyar fordításban szorongás) alapformáit mutattuk be Fritz Riemann német pszichoterapeuta leírása alapján, megfogalmazva, hogy nincs személyiség- és jellemfejlődés a szorongás megfelelő mértéke nélkül. A kisgyermek fejlődési aspektusainak és kríziseinek ismertetése után a stresszt és a konfliktust, mint a fejlődés enzimeit értelmeztük.

Excursusban tájékoztattunk a kötődésformákról, megjegyezve, hogy a helytelen kötődés szorongáshoz vezet, majd a fiúknál és lányoknál fellépő, egyikre vagy másokra inkább jellemző szorongásformákat soroltuk fel. Ezt követte a szorongás megnyilvánulásának a leírása és az arra adott kóros védekezési módok, majd a szorongásoldás hatástalan és hatékony oldási módjainak a bemutatása. Felismertük a védelmet nyújtó és a beszűkítő szorongás közti határt és kerestük a határon megteremtendő egyensúlyt, majd leírtunk a facilitáló szorongás eszköztárából néhányat. Megállapítottuk, hogy a facilitáló szorongás is igénybe veszi a teljes személyiséget és vizsgáltuk a történetek jelentőségét a facilitáló és debilizáló szorongás között megteremtendő egyensúly szempontjából. Rákérdeztünk, hogy lehet-e a hit és a szorongás pozitív kapcsolatban, illetve, hogy hogyan történhet ez, a Riemann-féle személyiség jellemzőket figyelembe véve. Végül megvizsgáltuk, hogyan ismerheti fel a felnőtt a gyermek szorongását, a saját szorongása viszont áttételeit és hogyan kontrollálhatja azokat, valamint hogyan ismerheti fel a gyermeknek a felé irányuló áttételes érzéseit és hogyan reagáljon azokra.

A harmadik rész a gyakorlati lehetőségeket ismertette, először is, hogy hogyan alkalmazható a kommunikáció mint módszer a szorongásoldásban, értelmezhető-e a kapcsolatba lépés kommunikációként, az elbeszélés szorongást oldó kommunikációként, valamint speciálisan a bibliai történet elbeszélése mint szorongást oldó kommunikáció. Bepillantottunk a tudat és a tudattalan szimbólumokkal kapcsolatos tevékenységébe, ezek hatásait a szorongásra, majd megvizsgáltuk a szorongást oldó történetmondást, mint diakóniát és mint lelkigondozást. Felfedeztük a

gyógyító teret, amelyet leírnak morfikus és morfogenetikus mezőként, illetve a közös sokféleség tereként, megvizsgáltuk a biblioterápiát és a bibliaterápiát, mint lehetőségeket a szorongásoldásban, leírtuk a szisztematikus verbális deszenzibilizációt, mint módszert, majd megálltunk a narratív teológia és narratív pszichológia határán, hogy ellenőrizzük hipotézisünket, mely szerint van szorongásoldó hatása a bibliai történetek hallgatásának.

A gyakorlati rész első felében leírt módszerek ismertetése után következett a hipotézis ellenőrzésére megfogalmazott projekt leírása és a kérdőívek eredményeinek kiértékelése. A kiértékelés összefoglalásaként megfogalmazhatjuk, hogy hipotézisünk igaznak bizonyult, a bibliai történetek oldhatják a gyermekkori szorongást, lehet és kell tehát bibliai történeteket megosztani a gyermekekkel, nem csak azért, hogy ismeretet szerezzenek, hanem hogy hatalmat vegyenek a félelmeik, szorongásaik fölött. Az további kutatás témáját képezheti, hogy melyek azok a bibliai történetek, amelyek különböző szorongástípusokat és szorongásformákat hatékonyan oldhatnak.

## SUMMARY

This dissertation stands for the hypothesis of listening to specially selected Bible stories can dissolve anxiety in children. The main argument of my thesis is that framing inner images while listening to Bible stories can dissolve anxiety.

God is present in our lives by stories. The transcendent God can be grasped and recognized by stories told about Him, about Creation and about His deeds. His presence is encouraging, empowering and healing presence. In our understanding not only His presence is encouraging, empowering and healing, but the stories told about Him have the same attribute, in our case they can dissolve anxiety in the most vulnerable age-group, in children. Our research had as an aim to document this thesis from different angles, so this paper incorporates the theological support of the theme, explaining the most important physical and psychological expressions used in the research, the theoretical and the practical approach.

Introduction brought forward the theme, the description of the dissertation and the explanatory vocabulary of the most important expressions.

The first chapter started with the theological grounding of storytelling as a personal and common existential mood and communication form, then came the presentation of the WORD and Bible stories as a power of call into being and keeping in existence. We recognized God's fulfilling Will as a story, and the story as an instrument of communication for God. We got a glimpse on the risks that occur related to God's image created by telling the stories about Him, because we wanted to clarify that this image shall not cause neurosis and shall not be unnerving, so it is very important which Bible story is chosen to dissolve anxiety and that the language used with children should be appropriate and easily grasped. The next part in the first chapter was the Narrative Psychology's approach in forming a stress-free identity, followed by Narrative Theology which presented the tradition of Bible-story-telling as a deep influence on

forming a person's identity. We closed the first chapter with presenting storytelling as a symbolical act.

In the second chapter we mapped the border between fear and anxiety, the difference between the two feelings and we investigated the roots and the phenomenon of fear and anxiety. After acquainting the psycho-physical effects of fear and anxiety, we presented the basic forms of fear based on the work of the German Psychiatrist Fritz Riemann, and we concluded that there is no personal and character development without an appropriate level of stress and anxiety. Later we presented the aspects of child development and understood the stress and conflicts as the enzymes of growth and progress.

We had an excursus where we informed the readers about the forms of attachment, remarking that the incorrect forms of attachments might cause anxiety in children, then we presented the different forms of anxiety from gender point of view, some were more characteristic to boys and some were to girls. After this distinction we described the manifestation of anxiety and the pathological defense-forms against it, then the ineffective and effective methods of dissolving anxiety. We recognized the border between the protective and the constricting anxiety, we looked for the balance created on this border and we described some of the resorts of facilitating anxiety. We came to the conclusion that even the facilitating anxiety will make a great demand on the whole personality, and we examined the importance of stories and storytelling in grasping the balance between the facilitating and debilitating anxiety.

We formulated the question, that can be possibly faith and anxiety in a positive relationship, if so, how can that happen, if we take in account the characteristics of personality enlisted by the German Psychiatrist Fritz Riemann in *The basic forms of fear*. In the last part of the second chapter we investigated, how can an adult recognize the anxiety of a child, her/his own transpositions and how can those be controlled, and even more, how can an adult recognize the child's transpositions on the adult and what adequate answer can be given.

The third chapter delineates the practical possibilities of dissolving anxiety by communication and by reading special bible stories.

Firstly, how can be used communication as method in dissolving anxiety in general and should we understand stepping in a relationship as a form of communication? Is storytelling an anxiety dissolving communication, and is Bible-story-telling a special type of anxiety dissolving communication? We got an insight in the work of the conscious and subconscious related to symbols, we looked for the impact of these on dissolving anxiety, then we examined the anxiety dissolving storytelling as deacon ministry and counseling.

We discovered the healing space or field, which is described as morphic and morphogenetic fields, or common manifold space, which cannot be touched, but it provides the space for learning, reconsidering and change. In the following sub-chapters we looked at the bibliotherapy, Bible therapy and Bibliolog therapy as possible answers in our search for adequate forms of dissolving anxiety. Later we described the systematical desensitization as the method of our anxiety-dissolving work, and then we stopped on the border of Narrative Psychology and Narrative Theology, to verify our thesis that listening to special Bible stories has effect in dissolving anxiety in childhood.

After the review of methods described in the first part of the third chapter we verified our theses in practice by a special project run in primary school classes. We put up a project with questionnaires where we checked the type and level of anxiety of children before listening to the Bible story and after the listening of it. After the evaluation of the questionnaires we can formulate the conclusion, that our thesis proved to be true, listening of Bible stories can dissolve anxiety in children. This leads us from the possibility of reading Bible stories to children to the demand of doing so, not only to share information, but to enable them to gain authority upon their fears and anxiety. It can be the theme of a later research which Bible stories can dissolve efficiently different types and forms of anxiety in childhood and in adulthood as well.

## FELHASZNÁLT IRODALOM:

1. Arató Mihály: Mindennapi szorongásaink: A jó, a rossz és a gonosz. A félelemtől a fóbiáig. Grafit Kiadó, Budapest, 1999.
2. Arató Mihály – Túry Ferenc: Mindennapi lelki szenvedéseink. Grafit Kiadó, Budapest, 1995.
3. Atkinson et al.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás.
4. Bábosik István: Neveléstudomány. Nevelés az Európai Unióban. Osiris Kiadó. Budapest, 2004.
5. Bagdy Emőke, dr: Családi szocializáció és személyiségzavarok. Pszichológia és pedagógia nevelőknek. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, VI. kiadás, 2002.
6. Bagdy – Koltay – Pál – Popper: A belénk égett múlt. Elengedés, megbocsátás, újrakezdés. Nyitott Akadémia. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2011.
7. Balogh Tibor: Lélek és játék. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2001.
8. Bauer, Joachim: Miért érzem azt, amit te? Ösztönös kommunikáció és a tükröneuronok titka. Ursus Libris, 2010.
9. Bauer, Joachim: A testünk nem felejt. Kapcsolataink és életmódunk hatásai génjeink és idegrendszerünk működésére. Ursus Libris, 2011.
10. Baumgartner, Isidor: Pasztorálpszichológia. Interdiszciplináris szakkönyvtár 4. Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány. Budapest, 2006.
11. Beck, Aaron T. – Emery, Gary: A szorongásos zavarok és fóbiák kognitív szemlélete. Animula Kiadó, Budapest, 1999.
12. Berg, Sigrid: Kreative Bibelarbeit in Gruppen, Munchen/Stuttgart, 1991.
13. Berlin, Adele: Poetics and Interpretation of Biblical Narrative. Eisenbrauns, Winona Lake, Indiana, 1994.
14. Bettelheim, Bruno: A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek. Corvina Kiadó, Budapest, 2004. Ötödik kiadás.

15. Béres Tamás (szerk.): Történet, metafora, párbeszéd. Előadások, írások és beszélgetések a tudomány, hit és vallás kapcsolatáról. Kálvin Kiadó, Budapest, 2009.
16. Boldizsár Ildikó: Meseterápia. Mesék a gyógyításban és a mindennapokban. Magvető Kiadó, Budapest, 2010.
17. Bóna László: A formáktól az erőig. A sors homeopátiás felfedezése. Új paradigma. Szentendre, 2007
18. Brandl-Nebehay, Andrea – Rauscher-Gföhler, Billie – Kleibel-Arbeithuber, Juliane (szerk.): Rendszerszemléletű családterápia. Alapok, módszerek és aktuális trendek. Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet-Párbeszéd(Dialogus) Alapítvány, Budapest, 2007.
19. Carter, Warren: Narrative/Literary Approaches to Matthean Theology: The 'Reign of Heavens' as an example (Mt 4.17–5.12). JSNT 67, 1997, 3 – 27.<http://jnt.sagepub.com/content/20/67/3.short> megnyitva 2014 február 20-án.
20. Cole, Michael – Cole, Sheila R.: Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest, 2003, Második, átdolgozott kiadás
21. Comer, Ronald J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005
22. Csépe Valéria – Győri Miklós – Ragó Anett (szerk.): Általános pszichológia 1. Észlelés és figyelem. Osiris, Budapest, 2007.
23. Csépe Valéria – Győri Miklós – Ragó Anett (szerk.): Általános pszichológia 2. Tanulás – emlékezés – tudás. Osiris, Budapest, 2007.
24. Csépe Valéria – Győri Miklós – Ragó Anett (szerk.): Általános pszichológia 3. Nyelv, tudat, gondolkodás. Osiris, Budapest, 2007.
25. Csoma Judit Margit: A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. megnyitva 2014. július 25-én.  
<https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%20-%E9s%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>

26. Csóti, Marianna: Gyermekkorai szorongás, iskolafóbia, pánikrohamok. Pro Die Kiadó, Budapest, 2006.
27. Danon-Boileau, Laurent: A gyermek, aki nem beszélt. Pont Kiadó, Budapest, 2007.
28. Davis, Nancy – Simms, Laura – Korbai Hajnal: Az aranytök. Terápiás történetek és mesék traumát átélt gyerekeknek. L'Harmattan Kiadó – Mosoly Alapítvány, Budapest, 2010.
29. Dollard, Miller et al. (1939). Frustration and aggression, Yale University Press, New Haven, 1939, ISBN 0313222010
30. Dombi Alice – Soós Katalin (szerk.): Fejezetek a kisgyermeknevelés köréből. APC-Stúdió, Szeged, 2010.
31. Domján László – Popper Péter – Váradi Tibor: Félelem, hit, gyógyulás. Mesterkurzus. Saxum Bt. – Affarone Kft., 2005.
32. Edwards, J. Kent: Effective First-Person Biblical Preaching: The Steps from Text to Narrative Sermon. Zondervan, Grand Rapids, MI, 2005.
33. Egger, Wilhelm: How to Read the New Testament. An Introduction to Linguistic and Historical – Critical Methodology. Hendrickson Publishers. Massachusetts, 1996.
34. Endrass, Elke – Kratzer, Siegfried: Megbetegítő hit? Kiutak a válságból. Kálvin János Kiadó, Budapest, 2006.
35. Faludi Gábor, dr.: A szorongás mai szemmel. Artunion/Széchenyi Könyvkiadó, Budapest, 1988.
36. Faragó László: Térelméleti alapvetések konstruktivista ismeretelméleti megközelítésben. Tér és Társadalom. 27 évf., 4. Szám, 2013. 3 – 29.
37. Feketéné Szakos Éva: Új paradigma a felnőttoktatás elméletében? Iskolakultúra, 2002/9, 29 – 42.
38. Frenkl Sylvia – Rajnik Mária: Életesemények a fejlődéslélektan tükrében. Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet-Párbeszéd(Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2007
39. Fröhlich, Werner D.: Pszichológiai szótár. A pszichológiai fogalmak magyarázata. Springer Hungarica Kiadó Kft., 1996.
40. Funk, Robert W.: The Poetics of Biblical Narrative. Polebridge Press, Sonoma, California, 1988.

41. Frye, Northrop: A Biblia igézetében. Esszé, prédikáció, interjú. Hermeneutikai Füzetek 4. Hermeneutikai Kutatóközpont. Budapest, 1995.
42. Gácsér Magdolna: „Csodatévő virág”. Gyermekpszichiátriai esettanulmányok pedagógusoknak. APC-Stúdió, Gyula, 2007.
43. Gangel, Kenneth O. – Canine, Samuel L.: Communication and Conflict Management in Churches and Christian Organizations. Published by Baptist Sunday School Board, 1992
44. Gergely J.: A gyógypedagógia pedagógiai-pszichológiai kérdéseiről. APC-Stúdió, Gyula, 2005
45. Goheen, Michael W.: The Urgency of Reading the Bible as One Story in the 21st Century. Public Lecture Given at Regent College, Vancouver, B.C., Thursday, 2 November 2006.  
[http://www.biblicaltheology.ca/blue\\_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf](http://www.biblicaltheology.ca/blue_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf)  
megnyitva 2014 augusztus 12-én.
46. Gopnik, Alison: A babák filozófiája. Amit a babák az igazságról, a szeretetről és az élet értelméről gondolnak. Nexus Kiadó, Budapest, 2009.
47. Grün, Anselm: Belső képeink gyógyító ereje. Friss forrásból meríteni. Jel Kiadó, Budapest, 2012.
48. Grün, Anselm – Dufner, Meinrad: Az egészség, mint lelki feladat. Bencés Lelkiségi Soroizat. Bencés Kiadó. Pannonhalma, 2009.
49. Gunn, David M. and Fewell Nolan, Danna: Narrative in the Hebrew Bible. Oxford Bible Series, Oxford University Press, é.n.
50. Gyöngyösiné Kiss Enikő – Oláh Atilla (szerk.): Vázlatok a személyiségről a személyiség-lélektan alapvető irányzatainak tükrében. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2007.
51. Hajduska Marianna: Krízislélektan. ELTE Eötvös Kiadó. Budapest, 2008.
52. Hárdi István, dr.: Pszichológia a betegágyánál. Orvos, nővér és a beteg. A hatodik, átdolgozott, bővített kiadás utánnomása. Medicina Könyvkiadó RT., Budapest, 1998.
53. Horváth Imre (szerk.): Narratívák 11. Képteológia. Kijarat Kiadó. Budapest, 2012.

54. Horváth Imre – Thomka Beáta (szerk.): Narratívák 9. Narratív teológia. Kijárat Kiadó. Budapest, 2010.
55. House, Paul R.(editor): Beyond Form Criticism. Essays in Old Testament Literary Criticism. Sources for Biblical and Theological Study. Volume 2. Eisenbrauns, Winona Lake, Indiana, 1992.
56. Izsó N. Sónia: Hermetikus lélektan. Akadémiai Kiadó. Budapest, 2006.
57. Jung, Carl Gustav: Az ember és szimbólumai. Göncöl Kiadó. Budapest, É.N. ISBN 963 9183 23 7
58. Kádár Annamária: Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban. Kulcslyuk Kiadó. Budapest, 2012.
59. Kaduson, Heidi G. – Schaefer, Charles E.: 101 játékterápiás technika. Animula Könyvkiadó, 2009.
60. Kállai János: A téri tájékozódás és a szorongás. Janus/Gondolat, Budapest, 2004.
61. Kast, Verena: Változás és megújulás. Európa Könyvkiadó. Budapest, 2012.
62. Kende B. Hanna: Gyermekpszichodráma. Osiris Kiadó, Budapest, 2003
63. Kerekes Zsuzsanna: A szorongás, mint adaptív viselkedés. A szorongásérzékenység mérésének tapasztalatai különböző csoportoknál. Doktori (PhD értekezés). Pécsi Tudományegyetem. Pszichológia Doktori Iskola. 2012. <file:///C:/Users/SEdit/Downloads/Szorong%C3%A1s%20mint%20adapt%C3%A2v%20viselked%C3%A9s-Kerekes%20Zsuzsanna.pdf> , (megnyitva 2014 augusztus 20-án.)
64. Kolozsváry Judit: A sajátos ember. Okker Kiadó, Budapest, 1999
65. Kopp Mária – Fóris Nóra: A szorongás kognitív viselkedésterápiája. A hét szabad művészet könyvtára. Végeken Kiadó, 1995.
66. Kouritzin, Sandra G. – Piquemal, Nathalie A. C. – Norman, Renee (szerk.): Qualitative Research. Challenging the Orthodoxies in Standard Academic Discourse(s). Routledge, New York and London, 2009.
67. Kulcsár Zsuzsanna(szerk): Teher alatt... Pozitív traumafeldolgozás és porszttraumás személyiségfejlődés. Trefort Kiadó, Budapest, 2005.
68. László János: A történetek tudománya. Bevezetés a narratív pszichológiába. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2005.

69. László János (szerk.): Narratívák 5. Narratív pszichológia. Kijárat Kiadó, Budapest, 2001.
70. László János: Társas tudás, elbeszélés, identitás. A társas tudás modern szociálpszichológiai elméletei. Scientia Humana/Kairosz, Akadémiai Nyomda, Martonvásár, 1999.
71. Lersch, Markus: Triplex Analogia: Versuch einer Grundlegung pluraler christlicher Religionsphilosophie. Verlag Karl Alber Freiburg/München, 2009.
72. Lélek-képek. Tanulmányok a 60 éves Révész György tiszteletére. Pannónia könyvek, 2011.
73. Lélekvilág. Pszichológiai tanulmányok a vallásról, az erkölcseről és az én-ről. Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Piliscsaba, 1998.
74. Literáty Zoltán: Mit jelent a narratív igehirdetés? <http://www.reformatus.hu/lap/gyakorlatiteologia/bejegyzes/13/> megnyitva 2014. augusztus 12-én.
75. Loughlin, Gerard: Telling God's Story. Bible, Church and Narrative Theology. Cambridge University Press. 1996.
76. Lőrincz Csilla: A történetek vonzásában. II. Lelkészképesítő szakdolgozat gyakorlati teológiából. Kolozsvár, 2011.
77. Luz, Ulrich: Evangélium és hatástörténet. A Máté-evangélium értelmezése a történelemben. Hermeneutikai Füzetek 8. Hermeneutikai Kutatóközpont. Budapest, 1996.
78. Luttkhuizen, Gerald P. (szerk.): The Creation of Man and Woman. Interpretations of Biblical Narratives in Jewish and Christian traditions. Brill, Leiden-Boston-Köln, 2000.
79. Magyar értelemező kéziszótár. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2006.
80. Mártonffy Marcell: Változatok az üdvtörténetre. BUKSZ, 23. évfolyam, 1. szám.2011. tavasz. 3 – 10 Recenzió a Narratívák 9. kötetéhez.<http://epa.oszk.hu/00000/00015/00061/pdf/01tartalom.pdf>
81. Mellon, Nancy: Storytelling with Children. Hawthorn Press, Gloucestershire, UK, 2004
82. Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes: Gyermelelektan. Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 2006, Tizenötödik kiadás.

83. Moore, Stephen D.: Post Structuralism and the New Testament. Fortress Press. Minneapolis. 1994.
84. Morphogenetic Fields. <http://www.co-intelligence.org/P-morphogeneticfields.html> megnyitva 2011. január 9-én
85. More on Morphogenetic Fields. <http://www.co-intelligence.org/P-moreonmorphgenicflds.html> megnyitva 2011. január 9-én.
86. Nelius, Gaby - Hézsér Gábor: Seelsorgerliche Gesprächsführung. Ein Reader. Fachhochschule der Diakonie - University of Applied Sciences, Bethel, 2012.
87. Németh Dávid: Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkigondozásban. Kálvin János Kiadó, Budapest, 1993.
88. Németh Dávid: Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002.
89. Nicol, Martin: Dramatizált homiletika. Luther Kiadó, Budapest, 2005.
90. Nyitrai Erika: Az érintés hatalma. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2011.
91. Ortner, Gerlinde: Gyógyító mesék, avagy hogyan segítsen a szülő a gyermeknek a félelem és agresszió leküzdésében. Móra Könyvkiadó, 2011.
92. Pally, Regina: Az agy – lélek kapcsolat. Animula Kiadó, Budapest, dátum nélkül.
93. Pável Magda (szerk.): Életesemények lelki zavarai I. Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet - Párbeszéd(Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2008.
94. Perry, Bruce D. - Szalavitz, Maia: A ketreche zárt fiú és más történetek egy gyermekpszichiáter jegyzetfüzetéből. Park Könyvkiadó, Budapest, 2015.
95. Petsch, Hans-Joachim: Am Leben wie an einer Krankheit leiden. Psalmen als Sprachschule in depressiver Daseinsangst. In: WzM 230-244. 1995/47,4.
96. Petzold, Hilarion – Ramin, Gabriele: Gyermekpszichoterápia. Osiris Kiadó, Budapest, 2002.
97. van Peursen, W.Th. – Dyk, J.W.: Tradition and Innovation in Biblical Interpretation. BRILL. Leiden-Boston, 2011.
98. Powell, John: Miért félek a szeretettől? A szorongás és a közöny leküzdése. Vigilia Kiadó, Budapest, 2001.
99. Pszichológiai Lexikon. Helikon, Szekszárdi Nyomda Kft., 2007.

100. Ranschburg Jenő, Dr.: A világ megismerése óvodáskorban. Okker Kiadó, Budapest, 2002.
101. Ranschburg Jenő, Dr.: Az én... .. és a másik. Okker Kiadó, Budapest, 2003.
102. Ranschburg Jenő, Dr.: Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2002, 4. kiadás.
103. Ranschburg Jenő, Dr.: Félelem, harag, agresszió. Pszichológia és pedagógia nevelőknek. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 10. kiadás, 2001.
104. Ranschburg Jenő – Popper Péter: Személyiségünk titkai. Hogy nálam különb legyen...Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012.
105. Ricoeur, Paul: Az élő metafora. Osiris. Budapest, 2006.
106. Ricoeur, Paul: Bibliai hermeneutika. Hermeneutikai Füzetek 6. Hermeneutikai Kutatóközpont. Budapest, 1995.
107. Rózsa Huba: Mi a Biblia? Bevezetés a Biblia ismeretébe. Jel Kiadó. Budapest, 2010. Negyedik kiadás.
108. Riemann, Fritz: A szorongás alapformái. Háttér Kiadó, Budapest, 2002, 2. Kiadás
109. Sheldrake, Ruppert: Hét kísérlet, amely megváltoztatja a világot. Gyakorlati útmutató egy újfajta tudományos szemlélet kialakításához. Bioenergetic KFT., Budapest, 2003.
110. Sheldrake, Ruppert: [Mind, Memory, and Archetype Morphic Resonance and the Collective Unconscious - Part I](#) Psychological Perspectives (Spring 1987), 18(1),9-25
111. [http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/pdf/morphic1\\_paper.pdf](http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/pdf/morphic1_paper.pdf) megnyitva 2012. január 9-én.
112. Sheldrake, Ruppert: [Society, Spirit & Ritual: Morphic Resonance and the Collective Unconscious - Part II](#) Psychological Perspectives (Fall 1987), 18(2), 320-331  
[http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/morphic2\\_abs.html](http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/morphic2_abs.html) megnyitva 2012. január 9-én.
113. Sheldrake, Ruppert: [Extended Mind, Power, & Prayer: Morphic Resonance and the Collective Unconscious - Part III](#) Psychological Perspectives (Spring 1988),

- 19(1) 64-78 <http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/index.html>  
megnyitva 2012. január 9-én.
114. Siba Balázs: Isten és Élettörténet. A narratív identitással kapcsolatos kutatási eredmények gyakorlati teológiai jelentősége. Doktori dolgozat. Budapest, 2008.  
letöltve: [http://193.224.191.196:8080/phd/siba\\_disszertacio.pdf](http://193.224.191.196:8080/phd/siba_disszertacio.pdf) 2013 július 8-án.
115. Simon Ilona: Meselélektani párhuzamok. Világhírnév kiadó, Kolozsvár, 2009.
116. Statt, David A.: Pszichológiai kisenciklopédia. Kossuth Kiadó, Szekszárdi Nyomda Kft., 1999.
117. Sternberg, Meir: The Poetics of Biblical Narrative. Ideological Literature and the Drama of Reading. Indiana University Press, Bloomington, 1987.
118. Szakács Ferenc, dr – Kulcsár Zsuzsanna, dr: Személyiségelméletek. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2001.
119. Szávai Ilona szerk.: Fordulópont 24. Hogyan mondjam el? Pont Kiadó, Budapest, 2004/2, VI. évf.
120. Szávai Géza: A hazugság forradalma. A kisgyermek és a valóság. Pont Kiadó, Budapest, 2001, Második kiadás.
121. Szávai Ilona szerk.: Fordulópont 29. A hallgatás ára. Pont Kiadó, Budapest, 2005/3, VII. évf.
122. Szendi Gábor: Pánik. Tények és tévhit. Jaffa Kiadó, Budapest, 2009
123. Theissen, Gerd: Az első keresztyének vallása, az őskeresztyén vallás elemzése és vallástörténeti leírása.ford. Szabó Csaba. Kálvin Kiadó, Budapest, 2001.
124. Thomka Beáta: Narráció és reflexió. Tanulmányok, bírálatok. Forum Könyvkiadó, Újvidék, 1980.
125. Tomcsányi Teodóra: Amikor gyöngé, akkor erős. Tanulmányok a valláslélektan, a pasztorálpszichológia és a lelkipozás köréből. Animula Kiadó, Budapest, 2002
126. Tőrey Zoltán: Az emberi öntudat forrása. Az agytól az elméig. Okker Kiadó. Budapest, 2004.
127. Turbucz Erzsébet. Játék és hitoktatás. Játékleírások és módszertani javaslatok általános iskolások hitoktatásához. Református Pedagógiai Intézet, Budapest, 2009.

128. Varga Gyöngyi: Mesebeszéd és kinyilatkoztatás. Mesemotívumok az Ószövetség narratíváiban. In: Lelkipásztor. Evangélikus lelkeszi szakfolyóirat. 87. évfolyam. 2012/10. 362 – 373
129. Várady Endre: A konfliktuskezelés néhány alapelve bibliai esettanulmányok fényében. In: Lelkipásztor. Evangélikus lelkeszi szakfolyóirat. 87. évfolyam. 2012/10. 380 - 382
130. Vetró Ágnes (szerk.): Gyermek és ifjúságpszichiátria. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2008.
131. Vincze Orsolya és Bigazzi Sára (szerk.): Élmény, történet – a történetek élménye. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2008.
132. Virtuális világok bővületében. Digitális média és gyermeki agy. Fordította: Nemes Gáspár. In: Élet és Tudomány. 2009/13. 405 – 408
133. Wierenga, Lambert. Dr.: De macht van de taal, de taal van de macht. Kok Voorhoeve – Kampen. 1996.
134. Wikström, Owe: A kifürkészhetetlen ember. Létkérdések, pszichoterápia és lelkipásztorlás. Animula Kiadó, Budapest, 2000.
135. Winnicott, Donald W.: A kapcsolatban bontakozó lélek. Válogatott tanulmányok. Új Mandátum Könyvkiadó, 2004.
136. Winnicott, Donald W.: Kisgyermek család külvilág. Animula Kiadó, Budapest, 2000