

A szorongásról

I. A szorongás fogalmának pszichológiai megközelítése

„Ha mindenki mindent tudna a másiktól,
Mindenkinek könnyen, szívesen megbocsátana,
Nem lenne többé sem büszkeség, sem gőg.”
(Háfiz)

A szorongást a különböző tudományágak sokféle szempontból tárgyalják, a filozófia és teológia pl. elsősorban az emberi lét átfogó, önmagán túlulató meg-határozójaként szemléli. Kierkegaard óta M. Heideggeren és Paul Tillichen keresztül a szorongás természetrajzának kutatása egyik visszatérő témája a gondolkodóknak. Túlságosan nagy kitérő volna a szorongás egzisztenciálfilozófiai és pszichológiai meg-közelítésének összehasonlítása, de egy alapvető különbségre mégis érdemes rámutatni, ti. arra a tényre, hogy ameddig az egzisztenciális értelmezés a nemlét lehetősége által keltett szorongást hangsúlyozza, addig a pszichológiai megközelítés elsősorban a *léten inneni, vagyis a megélt mindennapok történései által keltett szorongásra összpontosít*.

A szorongás állapotát mindenki gyakorta átéli, „nincs ember szorongás-tapasztalat nélkül! Az egyik ember a másik embertől csak a szorongással szemben megnyilvánuló magatartásában különbözik”¹. A lélektani értelmezés a filozófiaihoz hasonlóan vallja, hogy a teljes értékű emberi élet nélkülözhetetlen tartozéka a szorongás. A pszichológia egyrészt olyan hajtóerőt lát a szorongásban, amely éberré teszi az embert a különböző akadályokkal szemben, és a szorongás leküzdésének folyamata gondolatgazdagságot, tetteket eredményez. Másrészt a pszichológia és rokontudományai a szorongás mibenlétének leírásán túl elsősorban arra törekednek, hogy megállapítsák a *normális/elfogadható* szorongásszint és a *kóros* szorongás határát, igyekeznek felderíteni a szorongás eredetét és kezelési, csökkentési lehetőségeit.

A továbbiakban a szorongás leírása, a különböző megközelítési modellek vázolása következik, végül a szorongást előidéző sajátos tényezők felsorolásával zárul a fejezet.

Az 1956-ban New Yorkban *The Stress of Life*² címen megjelent könyv hamarosan világsiker lett. Írója a komáromi származású magyar orvos, Selye János egy olyan nyomvonalat indított el a lélektani-orvostudományi kutatásban, amely napjainkig egyik *legközlekedettebb* útja a pszichológiának/pszichiátriának, nevezik stressz-, krízis-vagy szorongáskutatásnak, avagy magatartáskutatásnak.

A stressznek többféle meghatározása közül választhatunk. Hézszer Gábor kézikönyvében a következő definíciót találjuk: „A stressz az emberre és az állatra jellemző olyan univerzális jelenség, amely egy terhes és intenzív tapasztalat vagy élmény eredménye, és amely jelentősen befolyásolja a teljes magatartásmódot.”³ Stressz-helyzetben az embert a környezete olyan újszerű tényekkel szembesíti, amelyek kapcsán kérdésessé válik saját cselekedetei feletti uralma. A Selye által fellendített kutatás jelenleg elsősorban a stresszhelyzet által előidézett emberi magatartást, a vele járó *szorongást* vizsgálja.

A köznyelvben gyakran mellőzik a különböző élethelyzetekben megnyilvánuló emberi magatartás szabatos megnevezését. A *félelem* és a *szorongás* fogalmát sokszor felcserélik, holott a félelemnek mindig egy jól meghatározott, tudatosult tárgya van, a szorongás viszont épp a veszély lemerhetetlenségéből, pontos behatárolhatatlanságából, és így a védekezés esetlegességéből, az ügy kimenetelének irányíthatatlanságából fakad.

Korunk emberét – még ha nem is tud ebben a kérdésben következetesen találon fogalmazni – soha nem látott mértékben jellemzi a szorongás. Az információ százada paradox módon egyúttal a homály, az útvesztők százada is. Az előző korok emberének ismeretei egy szűkebb térben mozogtak, a határvonalak ezáltal egyértelműbbek, világosabbak voltak, mára viszont a *táguló világ* a mikrovilágban a családban, a társadalom kisebb egységeiben is a Tejútra jellemző köddel riasztja el a túl gyorsan pergő események kelepcéiben vergődő embert. Amikor az embert túlságosan megerhelik ezek a váratlan, kiszámíthatatlan helyzetek, képtelen lesz lépést tartani a

¹ Dr. Klaus Winkler: A szorongás legyőzése mint gyakorlati teológiai probléma. In *Utak az emberekhez*. Budapest, 1997, Teológiai Irodalmi Egyesület. 81. o.

² Selye János: *Életünk és a stressz*. Budapest, 1964, Akadémiai Kiadó.

³ Dr. Hézszer Gábor: *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*. 1987.

választ váró kérdések sebességével, szorongani kezd, és ez az állapot akár pánikrohamig fokozódhat, *lefagy*, akárcsak – korszerű hasonlatot keresve – a túl sok információval bombázott számítógép.

Annyira hozzátartozik életformánkhoz a szorongás, akár tudatosan bennünk, akár nem, hogy a szakemberek *láthatatlan járványnak* nevezik.⁴

A szorongás fogalmát tekintve is bőven válogathatunk a meghatározásokban. Egy magyar szerzőpárosnál a következő leírást találjuk: „A szorongás lényege a kontrollvesztés, tehetetlenség átélése egy veszélyeztető helyzetben. [...] A szorongás lényege tehát, hogy a veszélyesnek minősített helyzet aktív megoldására nem érezzük képesnek magunkat, vagy nem tudjuk, hogy milyen cselekvéssel, aktivitással oldhatnánk meg a helyzetet [...] jelentős összetevője, hogy nem rendelkezünk elég információval a helyzet megoldásához. [...] A szorongás akkor kóros, ha bizonyos helyzetek irreálisan váltanak ki vészreakciót, ha helyzetünket megoldhatatlannak, kontrollálhatatlannak minősítjük olyankor is, amikor az valójában, objektív megítélés szerint nem veszélyeztető, vagy aktivitással kontrollálható, megoldható lenne.”⁵

A szorongás kóros tüneteinek kutatása elvezet az ún. *társas szorongás – social anxiety*⁶ fogalmáig, amely viselkedészavarokat takar, az érintett ember magatartását pl. állandóan a féltékenység különböző formái jellemzik. Ch. André szerint: „A társas szorongás – az egyszerű feszélyezettségtől a valódi pánikig – a kényelmetlenségérzés tüneteinek az összességét jelöli, melyet néha csak bizonyos, máskor akár az összes társas találkozás során érezhetünk. Az ekképpen meghatározott társas szorongás olyan alapvető emberi tapasztalatra utal, amelyet mindannyian átélhetünk. Azt is mondhatnánk, hogy a féltékenység a társas szorongás egyik, kétségkívül leggyakoribb formája. De a lámpaláz, az elpirulástól való félelem, az egyszeri ijedelmek, a társas fóbia és még számos egyéb tünet is a társas szorongás témakörébe tartozik...”¹

A pszichológia keresi a választ a szorongás eredetére, fürkészi annak az okát, hogy egyik ember mitől lesz szorongóbb a másiknál, illetve megpróbál megoldásokat találni a szorongásos betegek gyógyítására. A kutatások alapjául szolgáló elméletek és az eredmények alapján az alábbi főbb megközelítéseket különböztetjük meg:²

Pszichoanalitikus megközelítés

A belső konfliktusok és a tudattalan motívumok szintjéről eredezteti a szorongást. Elsősorban kétféle freudi szorongásemélet tartozik ide, az első, amelynek a lényege, hogy *az elfojtás hozza létre a szorongást*, ill. a második, amely szerint *a szorongás elfojtás eredményez*.

Behaviorista megközelítés

A szorongást külső ráhatások, események függvényének tekinti, és a fóbiák kifejlődését egyrészt az előzőleg személyesen átélt szorongások más esetekre történő kiterjesztése, másrészt a másoknál megfigyelt esetek behelyettesítése jelenti. Ez az irányzat hangsúlyozza az ún. *előkészített kondicionálás* elvét, amelynek lényege, hogy az emberek bizonyos tárgyakra eleve hajlamosak félelemmel reagálni.

Kognitív megközelítés

Ebben az esetben főként azt vizsgálják, hogy a szorongó beteg hogyan gondolkodik az adott vészhelyzetről. A kóros tünetek okát a helytelen gondolkodás-módból, az irreális helyzetfelmérésből eredeztetik, és ebből következően a terápia gerincét is a gondolkodásváltás előidézése képezi.

Biológiai megközelítés

Ez a kutatási irány az örökletes tényezőkre mutat rá; szorongásos betegek családjainak vizsgálata során kiderítették, hogy a betegek leszármazottainak mintegy 15%-a szintén hasonló zavarokkal küzd. Laboratóriumi vizsgálatok igazolták, hogy bizonyos anyagok egyes szervezetekben pánikrohamokat válthatnak ki (pl. koffein, nátrium-laktát, szén-dioxid és oxigén keveréke). A biológiai megközelítés híveit a fenti megfigyelések arról győzték meg, hogy a pánikbetegség nem a lélek, hanem a test megbetegedése.

⁴ Christophe André: *A féltékenység*. Budapest, 2000, Osiris. 94. o.

⁵ Kopp Mária – Skrabski Árpád: *Alkalmazott magatartástudomány*. Budapest, 1995, Corvinus. 37–38. o.

⁶ M.R. Leary – R.M. Kowalski: *Social anxiety*. New York, 1995, Guilford Press.

¹ Ch. André: i. m. 10. o.

² Lásd: Rita L. Atkinson – Richard C. Atkinson – Edward E. Smith – Daryl J. Bem: *Pszichológia*. Budapest, 1997, Osiris. 460–464. o.

A különféle megközelítési módok egyike sem hordozza kizárólagosan az igazságot, a szakirodalomban számos olyan törekvést találhatunk, amely igyekszik a különböző elméleteket ötvözni. P.M. Salkovski és D.M. Clark nevéhez fűződik a biológiai adottságok (fiziológiai zavarok) és a kognitív tényezők egymásra hatásának hangsúlyozása.³

Érdekes volna sorra vizsgálni a szorongásos megbetegedések összes pszicho-szomatikus tünetét, meglepő adatok beszélnek arról, hogy miként vezet el a szorongás, illetve annak helytelen levezetési kísérlete a testi rövidzárlatokig (vérnyomás, izületi gyulladás, pajzsmirigy túltengés, a cukorbetegség bizonyos formái, szív- és migrén- neurózis) vagy a lelki egyensúly teljes felborulásáig (depresszió, öngyilkosság).

Az ok-okozati viszony feltárására itt nincs lehetőség, de a továbbiak jobb megértése végett mégiscsak szükséges a szorongó betegek egyik alapvető jellemzőjének részletesebb megvilágítása. Az énképük hamis, „... egyszerre jellemzi őket nagyfokú teljesítmény és perfekcionizmus igény, amelynek nem képesek megfelelni. Így tehát amikor aktuális énjüket élideáljukkal összevetik, állandóan negatívan értékelik saját magukat.”⁴ Túl magas mérce állítása és a képességek előzetes, realiztikus felmérésének hiánya oda vezet, hogy elmarad a sikerélmény, és a szorongás legyőzéséhez a betegnek a jövőben sem lesz miből erőt merítenie, egy ördögi körbe kerül.

Végezetül említést érdemel Fritz Riemann *A szorongás alapformái* című könyve⁵, amelyben a szorongásnak négy formáját különbözteti meg a négyfajta személyiség típus szerint:

1. a szorongás az ön-odaadástól, én-elvesztésként és függésként megélve (szkizoid személyiségek);
2. a szorongás az önmagává-válástól, védtelenségként és elszigeteltségként megélve (depressziós személyiségek);
3. a szorongás a változástól, mulékonyásként és bizonytalanságként meg-élve (kényszeres személyiségek);
4. a szorongás a szükségességtől, véglegességgként és szabadság hiányaként megélve (hisztérikus személyiségek).⁶

Riemann egyetért azzal, hogy a különböző személyiség típusok kialakulásában fontos szerepe van az örökletes tényezőknek, de hangsúlyozza és a felsorakoztatott esettanulmányok által meggyőzően szemlélteti, hogy a nevelés milyensége – főként a hibák – milyen félelmetes hatással lehetnek az ember személyiségjegyeinek és szorongási formáinak kialakulására. Több rendben is felhívja olvasói figyelmét a gyermek-kori sérülések veszélyére, bemutatja, hogy a gyerekkor kezeletlen szorongásai milyen végzetes következményekkel járhatnak, milyen torzulásokat okozhatnak. A gyermek-kori szorongások kérdése azonban átvezet a következő fejezethez.

II. A szorongás mint iskolai probléma.

A tanár⁷ lehetőségei a szorongás kezelésében.

„Hadd tudja megint a gyermekkorát, a tudattalant és a csodálatosat, és mit sem sejtő kezdeti évek sötéttségében
(Rilke)⁸

A fenti Rilke-sorok költői nyelven mondják el ugyanazt, amit a pszichológia a maga tudományos stílusában közvetít: *a gyermekkori élmények meghatározóak az ember életútjának alakításában*. Nagyon sok későbbi, érthetetlennek tűnő cselekedet, maga-tartásforma magyarázatáért a múltba kell visszanyúlni.

F. Riemann alábbi szavait komoly kutatások egybehangzó eredményei támasztják alá: „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 a korábbi, gyermek viselkedésmódba való*

³ Ilyen próbálkozás magyar nyelvterületen: Kopp Mária – Fóris Nóra: *A szorongás kognitív viselkedésterápiája*. Budapest, 1995, Végek Kiadó.

⁴ Kopp – Skrabski: i. m. 39. o.

⁵ Fritz Riemann: *Grundformen der Angst*. 1961/1998, Magyarul: *A szorongás alapformái*. Budapest, 1998, Háttér.

⁶ Uo. 18. o.

⁷ Az alábbiakban többször is kiemelem a vallástanárok különleges lehetőségeit, ill. felelősségét, amely az általuk oktatott tantárgy természetéből fakad, de valójában ezek a megjegyzések is hasznosak lehetnek minden keresztyén nevelőnek.

⁸ F. Riemannál: i. m. 258. o.

viszacsúszás.”⁹ Mindez figyelmeztetés a mai nevelők számára, nemcsak a szülőknek, de a nevelőknek is szól, ugyanis a jövő alakításának óriási terhe nehezedik a vállukra attól a pillanattól kezdve, hogy beléptek egy osztályterembe.

A nevelő hibája egyrészt abban nyilvánulhat meg, hogy nem ismeri fel az osztályterembe belépő gyermek szorongását, vagy esetleg felismeri, de nem tud mit kezdeni vele, másrészt abban, hogy ő maga kelt szorongást helytelen tanári maga-tartásával. Az általános cél természetesen a tévedések elkerülése volna, egy olyan viszony kialakítása, amely véletlenül sem szorongáskeltő, sőt, képes a meglévő feszültségek oldására.

A pedagógust a gyermekek iránti szeretetnek is köteleznie kellene arra, hogy következetesen segítsen a tanulóknak a szorongás leküzdésében, de ezen túl egy másik tényező is megköveteli a helyes tanári viszonyulást. Bizonyított tény, hogy a szorongás akadályozza a tanulási folyamatot. „Stressz-élmény hatására csökken az észlelés gyorsasága és pontossága, a gondolatok kifejezésének színvonala, a verbális közlések összetettsége [...] a gyermekek magatartászavarai lényegében válaszok az intenzív, tartós és aktuális stressz átélésére.”¹⁰ A tanulók szorongásának csökkentése ezek szerint nem elhanyagolandó szakmai igény. A tanárnak tudnia kell, hogy a szorongás fokozódásával a gyermek teljesítménye csökken, hiszen az egészséges tanulási folyamattól előbb-utóbb minden energiát elszív a tanuló elkeseredett védekezése a szorongással szemben. A szorongással járó megségyenítettség érzése, valamint az ön-becsülése a csökkenése oda vezethet, hogy ezeket elkerülendő, mintegy tudat alatti önvédelemből, teljesen elzárkózik a tanítás jótékony ingerei elől is.

A kérdés fontosságát alátámasztó másik szempont a szorongás gyakori elő-fordulása a tanulók körében. Veczko József az alábbi adatokat egy 1986-os felmérés¹¹ alapján közli, de az időközben csak szaporodó mindennapos stressz-élmények miatt ma is elgondolkodtató lehet ez a kimutatás:

1. súlyosan, értelmi teljesítményt bénítóan szorong: 3%;
2. nagymértékben szorong: 10 %;
3. közepes mértékű a szorongás: 15 %;
4. kevésbé szorong: 20 %;
5. egy-egy szituációban szorong: 30 %.

A szorongás kérdésével kapcsolatos hibák és orvoslásuk az iskolában

A következő hat kérdéskör azokat a klasszikus hibákat tárgyalja, amelyek során a helytelen nevelői magatartás idéz elő szorongást, vagy bizonyos tényezők útját állják a szorongás feloldásának. A nevelőktől, de a vallástanároktól különösképpen is elvárhatjuk, hogy oktatói tevékenységük mellett a gyermek lelkiigondozóivá váljanak, és az alább felsorolt esetekben képesek legyenek a kérdés hatékony kezelésére.

1. Teljesítménycentrikus tanári magatartás

Egy osztály tanulóinak teherbíró képessége általában eltérő. A gyengébb fizikumú, túlérzékeny vagy a valamilyen okból hátrányos helyzetű gyermekek pszicho-fiziológiai működésében komoly zavarokat okozhat az egyoldalúan teljesítmény-centrikus tanári magatartás. A rideg, csupán a követelményekre tekintő tanári viszonyulás következtében szorongóvá váló gyermekek úgy érzik, hogy nem tudnak lépést tartani az elvárásokkal.

A kérdés megoldását kétféle irányban kell keresnünk. A tanárnak egyrészt meg kell próbálnia személyre lebontva megszabni a mércét, vagyis az egyes gyermekek képességeihez mérni az ún. minimális tudásszintet. Másrészt segítenie kell azoknak a gyermekeknek, akik képesek ugyan a magas követelmények teljesítésére, de a teljesítményszorongás következtében túlságosan lámpalázások. A lámpalázás tanulónál a vizsga, a nyilvános szereplés esetén olyan fizikai (szívdobogás, remegés, fejfájás, szédülés, hasmenés stb.), pszichológiai (összezavarodnak gondolatai, azt érzi, hogy semmit sem tud), viselkedésbeli (görcsös mozdulatok, keresi a szavakat...) tünet-együttes jelentkezik, amely csökkenti a teljesítményt. A tanárnak ilyen esetekben nem szabad csupán az eredménnyel törődnie, hanem segítő odafordulással kell végigkísérnie a vizsgafolyamatot. Rideg, szigorú tekintet helyett, a megértő mosoly csodákat művelhet. Nem szabad fenyegetőznie, inkább bátorító és nem zavarkeltő kérdésekkel kell segítenie a szorongó gyermeknek.

A teljesítményszorongást átélő gyermek szeretne mindent megtenni a megmérettetés elkerülése végett. Legegyszerűbb megoldás lenne meg sem jelenni a vizsgán, mivel ezt nem teheti, előfordul néha, hogy megbetegszik (belázosodik, fájdalmakat érez stb.) minden fiziológiai ok nélkül. A szorongás és a vele járó tünetek halmozódásával fordítottan arányos a teljesítményszint változása, vagyis a gyermek tanulási eredményei egyre gyengülnek.

⁹ F. Riemann: i. m. 19. o. (Kiemelés a szerzőtől.)

¹⁰ Horváth-Szabó Katalin: Az iskolai konfliktusokról. In *Pedagógia és pszichológia – szöveg-gyűjtemény*. Pécs, 1999, Comenius.

¹¹ Veczko József: A kedvezőtlen iskolai hatások. In *Pedagógia és Pszichológia – szöveggyűjtemény*. Pécs, 1999, Comenius.

2. Az életkori sajátosságok figyelmen kívül hagyása

Piaget, Kohlberg, Erikson csak a legnagyobbjai annak a népes kutatótábornak, amely a XX. században az oktatás életkori sajátosságaival foglalkozott. Munkájuk nyomán egyik tanítási alapelvvé vált, hogy a tananyagoknak igazodnia kell a gyermek fejlődési szakaszaihoz, ill. az adott szakasz értelmi, érzelmi szintjéhez, gondolkodási, cselekvési folyamataihoz.

Alapelvről beszélünk, ezért elkeserítő tévedésnek minősül, hogy még mindig megtörténik a gyermek adott fejlődési szakaszára jellemző sajátosságok figyelmen kívül hagyása. Ennek a hibának számos káros következménye van, közöttük az iskolai szorongások fokozódása.

A vallásórákon is elengedhetlenül fontos, hogy az elmondott bibliai történetek kiválasztása a gyermekhez mértén történjék. Gyökössy Endre a kisgyermekkel kapcsolatban mondja: „... lélektani szempontból fontos, hogy *sose beszéljünk Istenről úgy, hogy azzal félelmet és szorongást keltsünk a gyermekekben*. Istenből ne csináljunk égi Mikulást, sem onnan leselkedő segédnevelőt, vagy erénycsószot, aki mindig a felnőttek oldalán áll. [...] A kisgyermeket a Biblia csodaszerű, misztikus része ragadja meg, mert még mágikus világban él, amelyben minden élő, ugyanakkor minden olyan történettel, amely *félelmet, szorongást kelthet benne s megzavarhatja gyermeki igazságérzetét, várni kell*, amíg nagyobb lesz. Gondolunk például Izsák feláldozására, az Ószövetség ún. véres történeteire.”¹²

Gyermekek, ifjak körében előfordul olyan súlyos hiba is, hogy a nem jól választott és helytelenül feldolgozott bibliai történetek következtében komoly büntudatuk támad és szorongóvá válnak, mert a személyes életüket, a kísértéseket összegegyeztetetetlennek tartják a történetek sugallta tökéletes, eszményi emberképpel. Zsenge életkorban sokat árthat, ha a törvényt túlhangsúlyozzák az evangélium rovására, és Isten elfogadó szeretetének megértését mellőzik, holott a legfontosabb volna az Isten iránti bizalom kialakítása, hiszen az élet különböző nehézségeiben mindig szorongáscsökkentő hatású, ha valaki bizalommal tud ráhagyni Istenre.

3. Visszaélés a hatalommal

A hatalommal való visszaélés sajnos már évszázadok óta jelen van népünk történelmében, s a jövőben ismétlen fenyeget, hiszen a globalizáció is tartogat még ilyenszerű következményeket. Érdekes volna megvizsgálni a hatalommal való visszaélést mint társadalmi szintű szorongáskeltést, de ennek iskolán belüli vonzata is bőséges anyagot kínál.

Kopp Mária a szorongás kérdésének kutatásakor megállapítja, hogy „az önkényuralom legfontosabb eszköze a szorongáskeltés, de nem csupán a diktatórikus társadalmakban, hanem a családi, *iskolai*, munkahelyi, mozgalmi diktátorok fegyvere. [...] A szorongáskeltés nemcsak eszköz, hanem az öncélú hatalom gyakorlásának, a hatalmaskodásnak lényege.”¹³

Hogyan lehet tudatosan vagy elvakult tanári göggel szorongást kelteni? A biztonságérzet aláaknázásával, ha a tanár kijelentései nem egyértelműek, ha lépései kiszámíthatatlanok, ha munkájában nem következetes. Minden ember szorong, ha a feladatai elvégzéséhez nem rendelkezik kellő információval. A tanár részéről leg-könnyebb úgy előidézni a szorongást, ha a tanulókat bizonytalanságban tartja a vizsgán követelt tananyaggal kapcsolatban, ha nem tudják azt, hogy pontosan mit, mennyit, hogyan és mikor kér számon tőlük.

A tanár részéről végzetes hiba az is, ha hatalmánál fogva megenged magának olyan megjegyzéseket, amelyek megalázzák a diákot és károsítják önbecsülését. Gyakran előfordul, hogy a megszégyenített diák nem mer a táblánál állva, felelés közben visszafelelni, tiltakozni, csak szorong, és egyre inkább szorongani fog az illető tanár óráitól. Teljes beszűküléshez, magába roskadáshoz vezethet, ha a diák maga is elhiszi a könnyelműen dorgáló, csúfolódó tanár megjegyzéseit, hogy értéktelen ember, reménytelen eset. Ilyen esetben az is természetszerű, hogy a hatalmaskodó tanár által oktatott tantárgyat megutálja, ezért pl. a vallás tanár részéről többszörösen hibának minősül az efféle viselkedés. Az Isten elfogadó szeretetéről szóló tanítás csak akkor hiteles, ha a tanár sohasem gyakorol elutasító, megfélemlítő, lekezelő magatartást diákjaival szemben.

4. Az iskolák tömegjellege, a tanár–diák kapcsolat felületessége

Az iskolákban a tanárlétszám általában csak a legszükségesebb oktatási teendők ellátását teszi lehetővé. A gyermekek nevelésére fordított idő, ill. a rendelkezésre álló emberanyag mennyiségileg elmarad az ideálistól. Az osztálylétszám általában nagy (25-30 fő/osztály), tehát az osztályfőnöknek kevés lehetősége van mélyebb személyes kapcsolatot kialakítani az összes tanulóval. A hollandiai minta – amely nem osztály-főnökkel, hanem személyes irányítókkal (tutor) dolgozik, akik mellé maximum 12-15 gyermeket osztanak be – sokkal hatékonyabb, mert senki sem kallódhat el az osztály sűrűjében.

¹² Gyökössy Endre: Pszichokatechetikai problémák. In *Katechetikai és valláspedagógiai szöveggyűjtemény*. Debrecen, 2001, Kiadja a DRHE. 125. o.

¹³ Kopp Mária – Skrabski Árpád: i. m. 103–104. o.

Miért szükséges a személyes kapcsolat? A szorongást felismerni aránylag egyszerű, de jóval bonyolultabb előtörténetének feltárása, az oknyomozás folyamata, amelyhez az osztályterem nem elegendő. „A tanároknak figyelembe kell venniük, hogy a tanulók életének, személyiségének minden területe szoros kapcsolatban áll egymással és hatást gyakorol egymásra.”¹⁴ Figyelni kell arra is, hogy mi történik a gyermekkel az iskolán kívül, és mindegyik tanárnak csak akkor lehet rálátása, ha közvetlen kapcsolatot alakít ki diákjaival. Természetesen az *ex cathedra*, azaz a mindenki felé elhangzó kijelentéseknek is szorongásoldó hatásuk lehet, de nem pótolhatják a személyes beszélgetéseket, s azokat az alkalmakat különösen nem, amikor a diák megnyílik az őt meghallgató tanár előtt és kibeszéli a mások előtt még vagy soha ki nem mondható terheit. „... vannak olyan helyzetek is, amikor gyakorlatilag nem sokat lehet tenni, viszont sokat jelent a csendes, kitartó jelenlét. A jó hitoktató erre is képes. Mint útitárs nemcsak addig kíséri növendékei fejlődését, amíg azok gondjára vannak bízva, hanem később is érdeklődéssel követi sorsukat. A vallásoktatás tehát nem ér véget a hittan-órával.”¹⁵ A fenti idézet természetesen minden hivatását komolyan vevő tanárra vonatkozik, függetlenül az általa oktatott tantárgytól.

Jóval kevesebb gyermek szorongana, ha több volna az odafigyelő nevelő, ha érezhetné hogy az osztályteremben nincs egyedül a problémájával, mert a katedra mögött álló emberben megbízhat és megoszthatja vele túlsúlyosnak bizonyuló terheit.

5. Segítő emberi kapcsolatok hiánya

A szorongó ember, gyermek gyakorta egyedül küszködik a problémáival. A már meglévő közösség, például a család vagy a baráti kör sem tud minden esetben megfelelő segítséget nyújtani, sőt az is előfordul, hogy menekülnek szorongó társuk problémái elől. A közösség tagjainak elutasító magatartása nem rosszindulatból, kegyetlenségből fakad, egyszerűen fárasztónak, megterhelőnek érzik a másik ember visszatérő sirárait, és nem veszik észre, hogy ezek kétségbeesett vészjelzések, amelyek jóval nagyobb bajra utalnak, mint amit a szavakba öntött panaszok takarnak.

Az iskolában az első akadályt az a tény jelenti, hogy az osztály eleve egy ún. kényszerközösség, nem kölcsönös rokonszenv alapján választják egymást a gyermekek, és legtöbbször eltérő háttérrel érkeznek. A jó nevelőnek mindent meg kell tennie annak érdekében, hogy a gyűlésvész csapatból olyan osztályközösség formálódjék, amelyben mindenki jól érzi magát. A biztonságos, szeretetteljes környezet lehetőséget nyújt a szorongónak, hogy „jelzéseit leadja”. A következő lépésben arra kell ösztönözni a közösséget, hogy segítők odafigyeléssel támogassa a szorongó társat. A tanárnak katalizátor szerepe van az osztályközösségben. Segítenie kell a diákokat/ hallgatókat abban, hogy a bátortalanság, a kényelmesség miatt ne sikkadjanak el a jó szándékú tettek, ugyanakkor úgy kell irányítani a beszélgetéseket, közös tevékenységeket, hogy a káros indulatokat, gondolatokat (közöny, irigység, harag, előítélet stb.) időben levezessék, eloszlassák.

Az osztályközösség mint segítségforrás a szorongás mértékének függvényében jelent megoldást, avagy a gyógyulást elősegítő közeget. Enyhébb esetekben már helyileg is képes a veszély elhárítására, bonyolultabb krízishelyzet esetén a szakavatott gyógyítók munkájához biztosít segítők háttérrel. Bagdy Emőke, magyar pszichológus a következőket írja a közösség szerepéről: „A lelki krízis előfolyamatai örvény-természetűek, ezért a kifelé kapaszkodót is magukba szippantathatják. A végzetes veszélyt tartalmazó helyzetekben ezért szükséges a gyógyító szaksegítség, amely a megrendült önértékelést az elfogadó és megértő *segítő emberi kapcsolat* lélektani erő-terébe vonva megállítja az örvényjelenséget, és a súlyos krízis idején elsősorban érzelmi elfogadással ad támaszt, erőt, reménységet és biztonságot. Feloldja a végzetesnek hitt magányt, leállítja a fantázia száguldó, gyötrő, félelmetes örvényeit, amelyek az ön-pusztító gondolatokban léteznek, kinyitja a saját bajaiba zárult lelki folyamatokat a kapcsolat felé, a szavakkal pedig utat nyit, hogy a félelem, fájdalom, tehetetlenség, reménytelenség kifejezésre juthasson. A megértő elfogadással a szenvedő ember támaszt és reményt lelhet. A specifikus segítők kapcsolat (terápia) akkor kezdődhet, amikor az érzelmi vonal indulati örvényei már elcsitultak, az állapot túl van a veszély-zónán. [...] *A válságállapotok kialakulásának kezdetén vagy azok enyhébb formáiban a közösségi segítség szinte pszichoterápiás értékű lehet.*”¹⁶

A vallástanár szerepe hangsúlyozott ebben a folyamatban, hiszen az általa le-adott tananyag arról az Istenről szól, aki azért jött, „hogy megkeresse és megtartsa, ami elveszett.” (Lk. 19, 10) Az iskolában ő az a személy, akitől elvárják, hogy a hétköznapi életben is mutasson rá arra, amit Istenről elmond. Az elvárások nem hamisak, hiszen egy áldott lehetőséget tart kezében, mert ahol munkája nyomán egy függőleges kapcsolat alakul ki Istennel, ott a vízszintes viszonyok is megváltoznak, és előbb-utóbb érvényre jut a nagy parancsolat: „Szeresd az Urat, a te

¹⁴ Harro Van Brummelen: *Istennel az osztályteremben*. Budapest, 1996, Keresztyén Alapítvány. 42.o.

¹⁵ Szentmártoni Mihály: *A vallásoktatás akkordjai*. Szeged, 2001, Agapé. 56. o.

¹⁶ Bagdy Emőke: *Ember a válságban – lélekmentés*. In *Evangéliumi Nevelés*. Pannonhalma, 1996, Bencés Kiadó. 108. o. (Kiemelés a szerzőtől.)

Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből és teljes elmédből. / Ez az első és nagy parancsolat. / A második pedig hasonlatos ehhez: *szereisd felebarátodat, mint magadat.*” (Mt. 22, 37–39.)

6. A környezet mint torzító tükör

„A féltékenység a szív különös állapota, kategóriája; dimenzió, mely magányba torkollik. Szenvedés is, melytől nem szabadulhatunk, mintha kétrétegű lenne a bőrünk, és a második, belső bőrünk indulatba jönne, és összerándulna az élet előtt.”¹⁷ (Pablo Neruda)

Régi megfigyelés, hogy az ember viselkedése függ az őt körülvevő környezettől is. Könnyen megtörténhet, hogy egy otthon bátran, felszabadultan viselkedő kisgyermek az iskolában szorongóvá válik, és a szülei nem is tudnak róla, hogy csemetéjük milyen nehézségekkel küszködik. Az idegen környezet szorongáskeltő hatása abból ered, hogy túl sok ismeretlen, még nem tapasztalt tényezőt rejt. A környezet-váltás különösen azoknál az embereknél idéz elő szorongást, akik egyébként is ritkán találkoznak idegen arcokkal, helyzetekkel (kis családban élő egyékek, faluról városra kerülő gyermekek, otthonülő, magányos típusúak).

Az új környezetet a szorongó ember félreérti, veszélyesnek minősíti, és a felületes megismerés valóban veszélyezteti saját önértékelését. Veszélyes, ha az első benyomások rendjén a csoportban csak azokat a pozitív értékeket ismeri fel, amelyekkel ő maga nem, vagy csak alig rendelkezik. A szorongó ember tudata az ilyen találkozások rendjén az összehasonlítást hajlamos expresszionista stílusban megjeleníteni, a csoport jó tulajdonságait képes valótlanul felnagyítani, és mellettük a saját értékei eltörpülnek. A helyzetet súlyosítja a többiek részéről elhangzó legártatlanabb megjegyzés is, amely a szorongó ember megingott önértékelését érinti. Az osztály-teremben mindig óvatosan kell bánni a tanári iróniával, ameddig az önhitt, félre nevelt gyermeknél egy lekicsinylő, dorgáló tanári kijelentés helyre igazíthatja az elburjánzó önbecsülést, addig a szorongó gyermeket végzetes kétségbeesésbe taszíthatja.

A vallásánár a bibliai történeteken keresztül is irányíthatja a gyermekek és környezetük közötti helyes viszonyulás kialakítását. Hangsúlyoznia kell, hogy Isten előtt mindenki megismételhetetlen, önmagában is értékes és számon tartott lény: „Mi-előtt az anyaméhben megalkottalak, már ismertelek...” (Jeremiás 1, 5), „a kegyelmi ajándékokban pedig különbség van, de ugyanaz a Lélek”. (1. Kor. 12, 4) Nincs olyan ember, aki értéktelen volna, és bűn valakit annak minősíteni.

A környezet és egyén viszonyának félreértésére és a megfélemlített ember szorongásának feloldására iskolapélda a bűnös nő története (Jn. 8, 1–11). A törté-netben a viszonyítási alapul szolgáló környezet a farizeusok, írástudók törvényekhez ragaszkodó csoportja és a magányos szorongó ember, a házasságtörő asszony. Látszatra minden oka megvolt arra, hogy kényelmetlenül érezze magát, sőt jogosnak tűnt az őt körülvevők megkövezésre készülő kézfelemelése is. Jézus mély empátiával viszonyul a megfélemlített nőhöz, igazi lelkigondozó, nem a pikáns részletek felől faggatózik, nem gyötri felesleges kérdésekkel, mindössze háromszor szólal meg. Első felszólítása egy bűvös mondat – „aki közületek nem bűnös, az vesse rá először a követ” –, és a vádlók megszégyenülve eloldalognak. Először csak az asszony szorongott magányosan a kör közepén, de a mondat elhangzása után a feszült csend percei következtek, a nő környezete rádöbrent, hogy saját életük sem lehet abszolút mérce, majd Jézus következő kérdése – „asszony, hol vannak a te vádlóid?” – tudatosítja a bűnös nőben is, hogy más emberekhez mérten nincs alapja a halálos szorongásnak. A nő szorongását azonban Jézus utolsó mondata oldja fel végképp: „Én sem kárhoztalak: eredj el és többé ne vétkezzél!”

Az osztálytársai miatt szorongó gyermekben a tanár is a fenti lépések szerint segíthet. Amennyiben a környezet tettelesen is hozzájárul a szorongáskeltéshez, mert jogot formál az értékesebb fél szerepére, úgy a tanárnak meg kell értetnie velük, hogy helytelen a dicsekvésük, hatalmaskodásuk. *A szorongó gyermeket támogatnia kell az egészséges önértékelés kialakításában.* A vallásánárnak végül a harmadik lépésről sem szabad megfeledkeznie, tudatosítania kell a gyermekben, hogy Isten olyannak fogadja el őt amilyen, hiszen bárkiről legyen is szó, csak ennek tudatában érezheti magát otthon a világban és lehet valós az önértékelése, mert egyébként állandóan nyomasztaná a tökéletlensége.

A fentiek alapján egyértelmű, hogy a szorongás az iskolai tevékenységek számára egy nyitott kérdést jelent. *Fontos egyrészt a szorongáskeltő és -fokozó hibák kiküszöbölése, másrészt a szorongás felismerése, kezelése ill. kezeltetése.* Mindez olyan körül-tekintést igénylő munka, amely a tanárok részéről többek között kitartó türelmet követel. Ezek a feladatok gyakran próbára teszik a nevelőt, hiszen a szorongást kísérő viselkedészavarok, tünetek könnyen zavarba ejthetik a felületes szemlélőt, és elhamarkodott cselekedeteket idézhetnek elő, pl. büntetés. A büntetés más esetekben jellem-formáló erő, de a szorongó gyermek esetében fordítva elsülő fegyver.

¹⁷ Ch. André: i. m. 22. o.

A szeretet olyan légkört teremt, amelyben a feszültségek, görcsök oldása hamarabb megtörténik, mint a szorongásoldó gyógyszerek hatására, és az eredmény tartóssága is szavatolt. A lelkipáter-nevelő részéről megnyilvánuló szeretetnek azonban mindig túl kell mutatnia önmagán, és Istenre, a szeretet igazi forrására kell irányítania a szorongó ember tekintetét. Emlékeztetnie kell a bibliai történések és ígéretek által hordozott szeretetre, és arra, hogy ezek az ígéretek vonatkoznak minden bajba jutott szorongásának feloldására.¹⁸ Táplálnia, erősítenie kell az Isten iránti bizalmat, a hitet.¹⁹ A vallásánknak ebben a tevékenységében is a keresztelőjános magatartást kell gyakorolnia, elő kell készítenie Krisztus útját, és önmagát sohasem szabad előtérbe helyeznie. A szorongó gyermek problémájára csak félmegoldást jelentene, ha egy nevelő szeretetétől válna függővé. Az igazi felszabadulást a krisztusi kapocs, függőség paradoxonja biztosítja. Mivel a Krisztus-hit nem egy lezárt folyamat megingathatatlan végterméke, így nem szabad megbotránkozni a keresztyén közösségekben tapasztalt aggodalmaskodás, szorongás láttán, hanem megértéssel kell orvosolni.

Bibliográfia

Pszichológia

Christophe André: *A féltékenység*. Budapest, 2000, Osiris.

Rita L. Atkinson – Richard C. Atkinson – Edward E. Smith – Daryl J. Bem: *Pszichológia*. Budapest, 1997, Osiris.

Kopp Mária – Skrabski Árpád: *Alkalmazott magatartástudomány*. Budapest, 1995, Corvinus. /Hét szabad művészet könyvtára. /

Kopp Mária – Fóris Nóra: *A szorongás kognitív viselkedésterápiája*. Budapest, 1995, Végeken Kiadó. /Hét szabad művészet könyvtára. /

Fritz Riemann: *A szorongás alapformái*. Budapest, 1998, Háttér.

Hans Zulliger: *Die Angst unserer Kinder*. Stuttgart, 1966, Fischer Bücherei.

Pasztorálpszichológia

Bagdy Emőke: Ember a válságban – lélekmentés. In *Evangéliumi Nevelés*. Pannonhalma, 1996, Bencés Kiadó. 95–18. o.

Dr. Hézsér Gábor: *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*. 1987.

Jakob Hitz: *Seelsorge an sich selbst*. Berneck, 1974, Schwengeler Verlag.

Bernhard Grom: *Religions Psychologie*. München, 1992, Kösel – V. Ruprecht.

Dr. Klaus Winkler: A szorongás legyőzése mint gyakorlati teológiai probléma. In *Utak az emberhez. Válogatás a „Wege zum Menschen” című folyóirat számaiból*. Budapest, 1997, Teológiai Irodalmi Egyesület.

Neveléstudomány

Harro Van Brummelen: *Istennel az osztályteremben*. Budapest, 1996, Keresztyén Alapítvány.

Gyökössy Endre: Pszichokatechetikai problémák. In *Katechetikai és valláspedagógiai szöveggyűjtemény*. Debrecen, 2001, Kiadja a DRHE.

Horváth-Szabó Katalin: Az iskolai konfliktusokról. In *Pedagógia és pszichológia szöveggyűjtemény*. Pécs, 1999, Comenius.

Szentmártoni Mihály: *A vallásoktatás akkordjai*. Szeged, 2001, Agapé.

Veczkó József: A kedvezőtlen iskolai hatások. In *Pedagógia és Pszichológia szöveggyűjtemény*. Pécs, 1999, Comenius.

¹⁸ Jakob Hitz: *Seelsorge an sich selbst*. Berneck, 1974, Schwengeler Verlag. 50. o.

¹⁹ Bernhard Gromm: *Religions Psychologie*. München, 1992, Kösel – V. Ruprecht. 131. o.