Kötődési űr ‑ érzelmi nevelés ‑ elköteleződés

Uzsalyné dr. Pécsi Rita[1]

Az ember boldogsága a vonatkozó kutatások egybehangzó eredményei nyomán a kapcsolatokban van. Mégis, ma kötődésben akadályozott szülők nevelik ún. „kötődési űrben" gyermekeiket. Több évtizede kutatom J. Kentenich organikus pedagógiáját, ami témánk szempontjából sok releváns pedagógiai, nevelési, sőt életvezetési útmutatást nyújthat számunkra, ennek alapján vizsgáljuk dolgozatunkban az érett szexualitásra nevelés kérdéskörét, mint a boldogabb családok kapcsolati alapját.

1. Kötődési űr?

Gyermekeink, sőt egy szülői generáció is már felnőtt egy kötődési űrnek nevezhető vákuumhelyzetben. Intézményi környezetben (bölcsőde, óvoda, iskola) sajnos nem kivételes tapasztalat, hogy az anyai kötődés is sérült, nem beszélve a krónikussá vált apahiányról, még azokban a családokban is, ahol „elvileg" van apa. A barátság, mint a kötődés és kapcsolódás szinte megkerülhetetlen iskolája, amolyan ráadássá, úri időtöltéssé vált a közgondolkodásban és a gyakorlatban is. Nem érték a hazához, szűkebb pátriához való kötődés, sőt szégyellheti magát az a munkavállaló, aki nem eléggé „mobilis".

Pedig a szaktudományok nem mai megállapítása, hogy az ember társas lény, szüksége van a kapcsolatokból kialakuló megtartó gyökérzetre ahhoz, hogy szabad, szilárd személyiséggé válhasson. A bizonytalan és az ambivalens kötődés megannyi sérülést okozó jelenségeit sokan, sokféleképpen leírták. Ám a tudomány egyértelmű üzeneteit mintha nem hallotta volna meg az élet, a gyakorlat. A kialakult állapot igen találó szimbóluma lehetne az a híd, ami rövidebb, mint a két part közti folyómeder. Szép a hídfő, gyönyörű a híd íve – konferenciák, szakkönyvek, kiváló szakdolgozatok, portfóliók, vizsgák és szigorlatok születhetnek a témában – egy apró hiányossággal: a híd kicsit rövidebb, mint a folyómeder – az ismeretek nem érik el a hétköznapokat, nem válnak életté.

2. A kötődés fejleszthető képesség

Mivel a kötődés fejleszthető, ezért a nevelőkre talán minden eddiginél nagyobb felelősség hárul. Megszűntek a kötődést művelő természetes szokások, a normává építhető minták, így jószerével „barkácsolás" zajlik e téren ilyen-olyan sikerrel. Az érzelmi intelligencia készségei pedig kiválóan fejleszthetők, *de nem azon az úton, ahogyan ezt a kognitív készségekkel kapcsolatban megszoktuk*. Magyarázattal, megértéssel nem, csakis *élmény, tapasztalat és*

[1] Apor Vilmos Katolikus Főiskola, Vác, Konstantin tér 1-5. e-mail: avkf@avkf.hu
Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatósága, Vác, Migazzi tér 1. iroda@ekif-vac.hu

azonosulás útján, hosszú időt és sok tapasztalatot nyújtva, tehát kisgyermekkortól kezdődően organikus nevelésre lenne ezen a területen is szükség.

Az előző konferencia tényfeltárásai során is nyilvánvalóvá vált, hogy *a kötődés tanulásának legalkalmasabb színtere a család,* amelynek *szilárd és boldog párkapcsolat* ad megfelelő stabilitást. Ez azonban csak hosszú nevelési/önnevelési folyamat eredményeként jöhet létre, amelyen azután a párnak – sőt a környezetének is – egész életük során dolgozniuk kell.

3. A párkapcsolat a teljes embert érintő és formáló életközösség, annak minden dimenziójával együtt

Szellemi–lelki–testi/érzéki és spirituális nevelésre van tehát szükség.

A tanulmányban ezt a folyamatot nevezzük *szexuális nevelésnek,* s csakis ennek gyümölcseként remélhetünk boldog, elköteleződést vállaló, azt örömmel megélő családokat. Az ilyen légkörben nevelkedő gyermekek – és környezetük (!) – számára mintaként jelen lévő szülőpár – a kötődés szempontjából erős hangsúlyt helyezve az apa jelenlétére is – erős azonosulási lehetőséget is nyújt. A kötődés-elköteleződés probléma megoldása nyilván csakis igen összetett folyamat eredményeként vázolható, ami az embert egész kapcsolatrendszerében, organikus fejlődésben, az élet törvényszerűségeit figyelembe véve, a bizalom légkörében segíti az eredeti eszménye kibontakozásáig. A legnagyobb és legnemesebb emberi erőket megmozgató eszmény az az önmagát elajándékozó szeretet, és a másik embert teljességében befogadó szenvedélyes szerelem, amit az emberi szexualitásban élhetünk át. „Semmi sem hasonlít jobban Istenre, mint a házaspár, mégpedig a nemi egyesülés pillanatában.”[2] „Az élet egymásba bújás. Már úgy jöttünk a világra, hogy ahhoz két ember kellett. És két sejt – egy nem volt elég. És a két embernek és a két sejtnek egymásba kellett bújnia. Összeszeretnie egymást.”[3]

Amennyiben tehát *a szexualitás teljes emberségünket érintő odaadottság és befogadás csúcskifejeződése,* az erre vezető út sem lehet a lebutított, „fél-dimenziósnak” is alig nevezhető felvilágosítás, és a végletekig szexualizált környezet, aminek szinte egyetlen üzenete a *„wellness, ami jár neked, csak nehogy élet keletkezzen!”* A korai szexuális kapcsolatnak éppen az az egyik legerősebb hátránya, hogy a fiatalok életegyesítő aktust élnek át, életegyesítő szándék nélkül.

Mégis mindez a magától értetődő természetesség jelszavával, primitív érzéki élményeket bőven ébresztve zajlik, minden elképzelhető és elképzelhetetlen színtéren. Meg sem lepődünk, ha egy cukrászati alapanyagot egy kis furgonon háromszoros életnagyságú fekvő Vénusz reklámoz, csakúgy, mint a jutányos autógumicserét. Ez persze nem ártalmatlan reklámfogás, a látvány mélyen beivódik a tudatalattinkba, és nem az a baj vele, hogy túl sokat, hanem éppenhogy túl keveset mutat a többdimenziós szexualitásból.

„Akiben a szex csak hormonális kérdés, olyan, mint a hegedűs, aki már csak annyit tud a zenéről, hogy a lószőrvonót a bélhúrokon húzogatni kell.”[4]

Attól pedig, hogy valamit természetesnek és ösztönösnek mutatunk meg, nem jelenti, hogy ebben a formában kritikátlanul el kellene fogadnunk. Az éjjeli pille is természetesen és ösztönösen vonzódik a fényhez, hiszen ez az ösztöne segíti a tájékozódását. Ám manapság léteznek pille- és szúnyogcsapdák is, amelyek éppen ezt az ösztönt használják fel, és amint

[2] KENTENICH, J.: *Egy újkori pedagógia alapvonásai*. Családakadémia-Óbudavár Egyesület; Óbudavár 2003.
[3] MÜLLER Péter: *Szeretetről, szerelemről, szeretkezésről*, Pécs, Alexandra Kiadó, 2011.
[4] Müller: i. m.

enged ennek a pille, szénné ég benne. A hasonlatnál maradva, biztosan meg kellene mutatnunk, hogy hol vannak a boldog párkapcsolat tipikus csapdái!

4. Mit tehetünk a szexuális nevelés területén szülőként, intézményként, bármilyen funkcióban dolgozó nevelőként?

Ezt a kérdést járjuk körül az egyes életszakaszokra bontva nyilván csak címszavakban, iránytűszerűen vázolva a legszükségesebb teendőket.

4.1 Kisgyermekkor

– Ebben az életkorban a legfőbb teendők a *személyes kötődések kiművelésén* adódnak. A jelenlét, a biztonságot nyújtó válaszadás a szükségletekre. Melyek ezek a szükségletek? Nem a forgó- csörgő- szagos- beszélő zenélő- játékarzenál, nem is a Nike zoknicska, nem a menő játszóház, hanem a fizikai fejlődését segítő ellátás és a *család*. Apa, anya, testvérek, nagyszülők érzelmileg is elérhető *jelenléte*. A gyermekkori egészséges és biztonságos kötődés meggyökerezéséhez kevés személy (és kevés tárgy, megismerhető állandó környezet) állandóan elérhető jelenléte szükséges.

– *Az önbizalom, a személyes értéktudat megalapozása*. Ajándék a létem – légköre. Szerethető vagyok akkor is, ha nem sikerült az alvás, az evés, a bilizés. Biztonságos, időtlen próbálgatás a bátorító, fontos felnőttek figyelme által kísérve. Az önbizalom megerősítése a szexuális nevelés szempontjából kiemelkedő jelentőségű, ugyanis ennek híján nagyon kézenfekvő a pótcselekvés: szexuális tárggyá válni, hogy értékesnek érezhessem magam.

– *A szerethető, megközelíthető, megismerhető apa jelenléte.* Az apa ugyanis a gyermek életében az „első külső személy", ezért apánk a kötődés tanulásának első legfontosabb mestere. „A világ ismét az apák után kiált a természetes és a természetfölötti létben egyaránt."[5]

Nem kétséges és szinte közhely, hogy hiányoznak az apák. Vagy legalábbis nincsenek kellő mértékben és minőségben jelen a felnövekedő gyerekek életében. Ennek következményeit fájóan tapasztaljuk, de mégsem nevezzük meg elég világosan, így azután könnyebb újra és újra valamelyest elfogadni: *„A mai élet már csak ilyen!"*

Az apa-szerep messze nem merülhet ki a háttérmunkában, nevezetesen a család megélhetésének előteremtésében, és a szigor, a keménység időnkénti megjelenítésében. Az apáknak legkésőbb az óvodáskorban be kell lépniük a nevelésbe, méghozzá meghatározó szereppel. Ennek híján ugyanis nagy a veszélye annak, hogy nem fejlődik ki a kötődésképesség, minden kötődéstől félni fog a személy, az életre szóló kapcsolatban pedig esetleg nem is mer gondolkozni.

–*Vágyteljesítés késleltetése.* Ez egy igen széles transzferhatással is bíró készség, ami szintén nevelhető, de kisgyermek kortól kezdve szükség is van arra, hogy rengeteg tapasztalattal erősítsük meg. Kicsit várni, *fokozatosan* megtanulni, hogy nincs mindig minden. Az önfegyelemnek, az önkontrollnak, a várakozásnak óriási jelentősége van felnőtt korban is, az életünk minden területén. Szinte minden fontos eseményhez, jellembeli tulajdonság kialakulásához köze van (indulatkezelés, együttműködés, pontosság, iskolai tanulmányok, intellektuális teljesítmény, párválasztás, gyereknevelés, egészséges életmód, hitfejlődés stb.)

[5] Kentenich: i. m.

Az első lépéseket már kisgyermekkorban meg kell tenni. Apránként, teljesíthető mértékben.

Ezt az alapozást nagyon jól segítik a játékok, az örömteli légkörben következetesen érvényesített szabályok, korlátok, a mértékletesség, az apró örömök megtalálása. Az indítékkal való dacolás képességét lassan lehet felnövelni. 23 évesen nem kérhetjük senkin számon, ha nem tanítottuk meg rá. Sajnos a mai korszellem teljes mértékben igyekszik kiküszöbölni a várakozást. A fogyasztói piacon az lesz a befutó, aki a leggyorsabban teljesíti a vágyainkat. *„Azonnal! Most! Miért ne? Bármikor, amikor megkívánod! Éjjel-nappal!”* Szinte nincsenek már életkorhoz, életszakaszokhoz köthető juttatások, lehetőségek, nem kell semmire várni, hogy „elérkezzen a nap”. Egy felmérés szerint a diákok olyan munkát szeretnének végezni, ami már az elején nagy haszonnal jár. Az „életmunka” mint fogalom, ugyancsak idegen a számukra. Nem kell túl sokáig vizsgálódnunk, hogy megállapíthassuk, hogy ezt a nagyon fontos készséget tekintve óriási lépéshátránnyal indul a mai ember. Tipikus eset pl., amikor még szinte járni sem tud gyermekünk, de már biciklit hozott a nyuszi… Még mielőtt a vágy megszülethetett volna, már be is teljesült! Ebben az esetben tehát nem arról van szó, hogy bizonyos korlátokkal kiszűrjük a negatív tényezőket (hiszen a kerékpár remek dolog, sőt szükséges is), hanem hogy életünk természetes részévé válik-e, hogy *adott esetben jó, és számunkra is elérhető dolgokról is le tudjunk mondani egy nagyobb jó érdekében.* Ezt szolgálja jó esetben minden böjtölés, minden apróbb önfegyelmezési gyakorlat is, amelynek eredményeként, amikor tényleg le kell mondani valamiről, akkor azt nem idegen, frusztráló helyzetként éljük meg, nem esünk depresszióba tőle, hanem „edzett harcosként” megküzdjük a csatát önmagunkkal és a körülményekkel.

Josef Kentenich például egy alkalommal elmesélte, hogy száműzetése idején egyik legnagyobb öröme a posta érkezése volt. Ezért igen jó tréningnek találta, hogy a legkedvesebb feladók küldeményét a kupac aljára tette, és azokat utoljára, néha csak este olvasta el.

Kiváló tanulási lehetőséget rejt a játék is. Játék közben sokféleképpen átélhetjük, hogy most várni kell, pl. mert nem én jövök, akármennyire szeretnék is. Ki kell várni, amíg hatost dobok, a bújócskában, amíg megtalálnak, a körjátékban, hogy engem válasszanak, a csapatjátékban, hogy helyzetbe kerüljek stb. Amit játszva megtanulhat(na) minden gyermek, azt hiába magyarázza később bölcsen az apuka: *„fiam, tanuld meg, hogy vannak dolgok, amikre várni kell, amit nem kapsz meg rögtön…”.* Pedig de sokszor elmondjuk és el is várjuk a gyerekeinktől, hogy amit egyszer elmagyaráztunk, az azután szépen, mindig úgy is történjék meg! A nagy egyéniségek imponáló önkontrollja sem a 40 napos böjttel kezdődött!

Walter Mischel pszichológus a Stanford Egyetem alkalmazottai számára működtetett óvodában a ’60-as években egy hosszú távú vizsgálatot indított el. Ez az azóta igen híressé vált ún. „pillecukorteszt”. Négyéves ovisokat tettek próbára úgy, hogy a kísérletvezető felajánlotta nekik, ha kivárják, amíg elintézi a dolgát, akkor, amikor visszajön, két cukrot kapnak, ha nem bírják ki addig, csak egyet. *„Néhány négyéves ki tudta várni a bizonyára örökkévalóságnak tetsző tizenöt–húsz percet, míg a kísérletvezető visszatért. Hogy meg tudják állni, befogták a szemüket, a karjukra hajtották a fejüket a megkísértetést kivédendő, vagy beszéltek, énekeltek magukban, eljátszottak kezükkel –lábukkal, sőt esetenként próbáltak elaludni. A próba diagnosztikai értéke tizenkettő, illetve tizennégy évvel később igazolódott, amikor a serdülővé cseperedett kicsiket újra megvizsgálták. Érzelmi és társas élet terén drámai volt a különbség a gumicukrot elmaró egykori négyévesek és a vágyteljesítést késleltetni tudó társaik között.”*[6]

[6] GOLEMAN, D.: *Érzelmi intelligencia*, Háttér Kiadó, 1997.

Hosszasan taglalja, melyek voltak azok a tulajdonságok, amelyek a későbbi években mérhetően megmutatkoztak a kísérletben részt vevők személyiségvonásaiban. Amiért azonban most felidéztük, az még egy ennél is meglepőbb tény, tudniillik, hogy az érettségi tesztekben jelentős pontkülönbségben is érvényre jutott ez a képesség. A *mohó óvodások* verbális pontszáma átl. 524, matematikai pontja átl. 528; A *késleltetni tudók* verbális pontszáma: átl. 610, matematikai pontja átl. 652; Összérettségi pontszámkülönbségük: 210. *„A négyéves gyerekek vágyteljesítéskésleltető teljesítménye kétszer olyan jó előrejelzés az érettségi eredményre vonatkozóan, mint a négyéves kori IQ-vizsgálat. Ez arra utal, hogy a késleltetés képessége nagyban hozzájárul az intellektuális teljesítőképességhez, magától az IQ-tól teljesen függetlenül."* – vonja le a következtetést D. Goleman.

A késleltetett vágyteljesítés készségének kiművelése lassú folyamat, a megerősítéséhez erős tapasztalati háttér szükséges, mert ennek híján, amikor pl. a szexualitást minden dimenziójában használni szeretnénk, egyszerűen elképzelhetetlennek tűnik az az erőfeszítés, amit gyakorlat híján meg kellene tenni a sikerért. Kivárni? Elodázni? Előkészíteni? A testi egyesülést a lelki gyengédségekkel körülvenni? Időt hagyni? Ez valóban nem vállalható akkor, ha kisgyermekkortól nem szerez valaki olyan tapasztalatokat, hogy igenis, kézben tartani a vágyaimat lehetséges, jó, és képes is vagyok rá.

– *A testem nem szégyen, de nem is kirakat.* A természetes szégyenérzet csak a gyermekkor vége felé lesz aktív, a testhez való hozzáállást is a családban tanuljuk, elsősorban mintákon. A testi örömszerzés, a nemi szervek felfedezése is természetes jelenség, sokszor szorongásoldó céllal. Fontos, hogy ne fújogás, de ne is ennek megerősítése legyen a felnőtt válasza.

– *Örülök, hogy fiú/lány vagyok.* Ez is a környezeten múlik. Nem szerencsés sokadszor is elmesélni egy kislánynak, hogy bár fiút vártunk, azért téged is szeretünk, „mondtam én, hogy fölér ez a lány három fiúval is, olyan kis ördögfióka". Ezt a folyamatot legjobban az azonos nemű szülővel való azonosulás, és az ellenkező nemű szülővel való jó kapcsolat segíti a legjobban. Erős mintának számít e tekintetben továbbá a szülőpár közti férfi-női kapcsolat kisugárzása, légköre.

4.2. Iskolások

– A *nemi identitás* fejlődése szempontjából ez az életszakasz a *szereptanulás ideje*, ezért ismét döntő fontossággal bír, hogy átélheti-e *szülei természetes egymás iránti örömét*.[7] A férj – feleség között tapasztalható gyengédség, figyelmesség, játékos kedvesség még a hitéleti formálódásukra is döntő hatással van. A szülők közti bensőségesség derűs légköre hihetővé teszi Isten szeretetét. Szociológiai tanulmányok eredményei szerint a szülők egymás iránti szeretetének átütőbb jelentősége volt, mint a rendszeres vallásgyakorlatoknak, vagy annak, hogy katolikus iskolába jártak-e a gyerekek.

– A *vágyteljesítés késleltetésének lehetőségeit* továbbra is meg kell kapnia, hogy növekedhessen ez a készsége. Nem elég a fegyelmezés és a mértékletesség gyakorlása, ezt a készséget nagyon jól fejlesztik a társas és a csapatjátékok, a közös éneklés, a dalos játékok is.

– Jelentős hozadéka lehetne a szexuális nevelés szempontjából a *szimbólumérzékenység nevelésének* is. Ez a képességünk manapság igen fejletlen, beteg, pedig nagy szükségünk lenne rá. Jó lenne észrevenni, hogy pl. a szem a lélek tükre, hogy a testem az egész személyem

[7] ROUSSEAU Mary F. – MALONEY, G. A., – WILCZAK P. F.: *A megszentelő szerelem*, Budapest, Márton Áron Kiadó.

vágyódását képes kifejezni, hogy a társam teste jel, hogy a gyengédség jelképe a vonzódásomnak stb. Hogy a házasság nem csak egy papír vagy egy fémdarab, és nem is egy praktikus szerződés. A személyessé váló szexualitás, amely képes a távolság adására és a maximális eggyé olvadás közelségére egyaránt, többek között ezen a szimbólumérzékenységen is múlik. Ennek kiváló eszköze a humor, a művészet megannyi ága. Ha jól belegondolunk az intézményes és az otthoni nevelés mindennapjaiba, azonnal látszik, hogy a „teljesítmény" bűvöletében és az idő szorításában éppen ezek a tevékenységek szorulnak legelőször a háttérbe, majd maradnak ki az életünkből – sokszor végérvényesen.

– A s*zemélyesség* megtapasztalása *mindenben*, az arctalan, tömeges és virtuális megoldások helyett. A kapcsolatokban való elidőzésre lenne igazán szükség ahhoz, hogy a szexualitásban is ez legyen a vezető igény. Beszélgetés, „csak úgy" együtt vagyunk, játék, közös étkezés, de nem „munkareggeli", baráti kapcsolatok ápolása stb.

– *Az élet az iskolai teljesítményektől függetlenül is értelmes.* Ez jó esetben egy lassan kialakuló életérzés, ami kiműveli, hogy a személyiség több dimenzióban is felfedezze és megélje identitását. Komoly gátja ennek a *„te csak tanulj, fiam"* gyakorlata. Egyenes az út a munkaalkoholizmus felé, különösen akkor, ha a szülőket is csak „gürizni" látja. Ez az attitűd is mintán és tapasztalatokon fejlődik ki. Időt hagyni a neki fontos dolgokra, felelősséget, önálló kis feladatokat rábízni, a családi életben az ügyintézéseken kívüli tevékenységekbe belevonni.

– *A birtoklás nélküli boldogságot jelentő gazdagság tapasztalatainak megszerzése.* Nem egyszerű szülői feladat. Sétálgatni a fiaimmal egy kikötőben, megcsodálni a hajók formáját, kialakítását stb. és nem rögtön arról beszélgetni, hogy mennyibe kerülhet, persze ez sem munkával kereste meg a rávalót. Ugyanígy lányommal kirakatokat nézegetni, kinek mi miért állna jól, miért szép ennek a színe, a szabása stb. Nem azzal a céllal, hogy megvesszük-e vagy sem. Ilyen élmények lehetnek a kirándulások, a baráti találkozók, egy-egy életpálya megcsodálása, megörvendezése, mások ünnepein, vagy akár fájdalmában való részvétel, vigasznyújtás stb. A fogyasztói társadalomban ez a kultúra is gyérülőben van. Tudatosan kellene ápolnunk, mert a szexuális kapcsolatban a legjobb szándékainkat is képes a birtoklás erős vágya beárnyékolni, sőt eluralni.

– *Az önértékelés és az érzelmi intelligencia megszilárdítása az iskolai értékelés útján is.* Ennek kifejtése messzire vezetne, amit a jelen keretek nem engednek meg, annyit azonban mindenképpen itt is meg kell említenünk, hogy sajnos a 12 éven át tartó iskolai értékelés törvényszerűen beépül az önértékelésbe, ezért érdemes egy kicsit részletesebben körüljárnunk ezt a folyamatot. A gyermek nem képes különbséget tenni a teljesítményértékelés és az énjét ért minősítés között. Fokozza ezt az a mindennapi tapasztalat, hogy haza érkezvén az iskolából a szülei is elsősorban arra kíváncsiak, hogy hogyan értékelték őt az iskolában. Gyermekünk gyakorlatilag egész nap ezekben a tükrökben nézi önmagát. „Lássuk, mit gondoltok rólam, ki vagyok én?" Azt biztosan megállapíthatjuk, hogy aránytalanul sok IQ-tükröt kap. Illetve az IQ-nak sem az összes rétegéről, hanem a hétből többnyire mindössze kb. háromról, amelyek a nyelvi-logikai, emlékezetbeli ismeretszerzésre vonatkoznak. Amikor hazaér, édesanyjának is ez az első kérdése: *„Mi volt? Feleltél? Hányas lett a dolgozat?"* Ugyanígy a bizonyítványosztás napján. Felemeli a tanárai által csiszolt tükröt. És szülőként további kommentárokkal, jutalommal, büntetéssel tovább élesítjük ezt a tükörképet. Hogyha pedig a „fő" tantárgyakban éppenséggel nem jeleskedett, mert esetleg nem kiválóak a verbális képességei, vagy nem olyan gyors a felfogóképessége, akkor valószínűleg nem tudott olyan gyorsan kapcsolni az órákon. Kimaradtak információk, és mire jelentkezett volna, két gyorsabb észjárású társa rég bekiabálta az eredményt stb. Lehet, hogy sokszor ő is tudta volna a helyes választ, de egy idő után már

nem is jelentkezett, végül kettes lett. Mivel megy haza? „Hát ebben kihagytam egy példát, ezen az órán rám szóltak, pedig csak azt akartam megkérdezni, hol tartunk, a dolgozatom majdnem hármas lett, de az éppen egy olyan témazáró volt, ami három jegyet ért" Kettes, hármas, közepes. Ebből már jól látható, hogy erőteljesen egyoldalú tükröt fogunk tartani. Lehet, hogy bizonyos iskolai teljesítmények tekintetében ez reálisnak is mondható, de az a nagy baj, hogy sajnos könnyen lehet, hogy ez lesz „az" értékelési tükre. Hiszen ezzel szembesül az őt minősítő felnőttjei részéről szinte kizárólagosan! Pedig a jellem, amit az értékeléssel szeretnénk formálni – sok kutatásnak összecsengő eredménye ez –, nem mutat összefüggést az intelligenciával. Elvileg mindenki egyetért abban, hogy egy gyereknek vagy egy embernek nem csak az intellektuális teljesítménye az érték. Ezt senki nem vonja kétségbe. Mégis az értékelő munkát az IQ-tükrökkel kezdjük, azután ugyanezzel folytatjuk, és közben várjuk, hogy a jellem is szépen alakuljon. Ezen az úton pedig biztosan nem fog megfelelően formálódni! EQ- (érzelmi intelligencia) tükröket is kellene rendszeresen, nem véletlenszerűen adni, hogy a személyiség kiegyensúlyozott visszajelzést kapjon. Ha csupán az iskolai teljesítmények mentén „állítjuk ki a bizonyítványát", nem csodálkozhatunk azon, ha *az önértékelésében is ez jelenik meg majd*! Ha közepesnek vagy éppen csak elégségesnek ítéli meg majd magát(!) néhány év elteltével! Holott jellemében bizonyára jó, jeles, sőt kitűnő vonások is vannak. Amikor tehát értékelésről beszélünk, ezt mindig szem előtt kell(ene) tartanunk. Miden diák és szülő is jól ismeri a tantárgyi jegyeket körülvevő kínkeserves magyarázkodást: tudod, Anya, 3,57-re álltam és azt mondta a Tanár úr, hogy ez tulajdonképpen egy erős hármas, és a Kati néni megdicsért, hogy én azért nagyon szorgalmas vagyok. Karinthy tolmácsolásában élvezzük is ezt a helyzetet, de amikor velünk történik meg mindez kéthavonta, de legalább a félévi és év végi bizonyítványosztáskor, akkor már nem olyan szórakoztató. Ez az „azt mondta a Kati néni: nagyon szorgalmas vagyok", ahhoz képest, ami a bizonyítványban megjelent, nagyon gyenge. Sajnos, valójában a leírt értékelés számít igazán. Mondta Kati néni, de mi van leírva? Közepes. Ráadásul nem minden gyerek ilyen beszédes, és sajnos nincs is minden felnőttnek ideje meghallgatni a magyarázkodásnak tűnő „kísérőszöveget". Valljuk be, nagy a veszélye annak, hogy egy ilyen bevezetőre azt a választ kapná: látod, többet kellett volna tanulni, már a múltkor is mondtam, hogy ha egy kicsit többet szánnál rá. Ennek a tükörnek az az üzenete, hogy valóban közepes vagy, de ha erőfeszítéseket teszel, értékesebb lehetsz. Valami igazság lehet ebben is, de lehet, hogy hiába fog azokon a területeken erőfeszítéseket tenni, soha nem kap közepesnél jobb minősítést. Kívánatos lenne e helyett arra figyelni, *hogy arányosan értékeljünk, az egész személyiséget figyelembe véve. Tartsunk tehát EQ-tükröket is!* Ha már közmegegyezés, hogy nem kizárólag az IQ-t tartjuk értéknek egy emberben! Fontos lenne tehát pl. az önállóságot, a pontosságot, a rendszeretetet, az önfegyelmet, a kitartást, a bírálat elfogadását, és a többi, mindannyiunk számára fontos értéket ugyanígy, írásban is értékelni. Van olyan gyerek pl., aki csupa ötöst kap általában, de hisztizik, hogyha egy „ötös alát" kap, mert nem bírja elviselni, hogy nem ő a legjobb. Nála ezt is értékelni kellene. Kritika elfogadása: legfeljebb közepes! De ugyanilyen pl. az érzelem megfelelő kifejezése is. Amikor valamivel kapcsolatban ellenérzése van a gyermeknek, de ezt nem tudja megfelelően közölni. Pofákat vág, megjegyzéseket tesz, megsértődik, másokat is befeketít stb., vagy lehet, hogy a tantárgyak zömében nem megfelelő a teljesítménye, ám rendkívül érzékenyen, finoman tudja megfogalmazni érzéseit, ügyesen képviseli esetleg az osztály érdekeit, szándékait. Ezt a bizonyítványt is lehessen hazavinni, magyarázkodás nélkül átadni! Ez az egész életét alapjaiban meghatározó kapcsolati és párkapcsolati létében messze fontosabb szerepet fog kapni, mint a többi készsége!

Meghatározó élményem volt az, amikor az akkoriban általam vezetett iskolában megpróbáltuk megvalósítani ezt a fent leírt elvet. Írásban is visszatükröztük az értékelésben mindazt, amit valóban értékesnek tartunk a tanulók személyiségében. Jelezve ezáltal, hogy így tekintünk rájuk, tudásuk, emberségük, személyiségük értékeit is megjelenítve. Szülőként is átélhettem, milyen gyönyörűség egy ilyen bizonyítványt kapni! Lehet, hogy nem minden ötös, de mi is a siker? Mi minden segíti majd a boldogulását? Természetesen fontos a tudás, és fontosak az ismeretek IS. Ám az érzelmi intelligenciára legalább akkora szüksége lesz a jövőben, amikor társat keres, amikor munkatársként kell helytállnia, amikor jó emberként a közösség javára kell felhasználnia mindazt, amit tud. Abban az évben nem sikerült neki valamelyik tárgy olyan jól? Nem baj! Fontos, hogy akkor is építsük az önbizalmát és a bizalmat a fejlődés, a változás lehetőségében. Ezért olyan fontos *az értékelés által formált önértékelés, az egészséges énkép* fölépítése. Az önértékelés kialakításában a szülőknek mindenképpen nagyhatalma van. Ne hagyjuk, hogy az iskola elrontsa a nevelésünket! Ha nagyon rossz is az iskolai tükör, a szülőknek még mindig van lehetőségük arra, hogy kiegyensúlyozzák azt. Ez a család feladata. És a baráti köré, hogy szociális tükörként ezeket az értékeket is bizony rendszeresen visszajelezze. Meg kell teremteni az ehhez szükséges gyakoriságot, a visszajelzés súlyát is. Azt írja Picasso: „Anyám mindig azt mondta, ha katonának mész, tábornok lesz belőled. Ha szerzetesnek, egy napon te leszel a pápa. Én inkább festőnek álltam és Picasso lett belőlem.” Látják, ki állt mögötte? Az édesanya „tükre” adta meg a biztonságát! Az értékelés nagyhatalma a látszat ellenére annak a kezében van, aki látja azt is, „ami a szemnek láthatatlan”.[8]

– *Akaratedzés – küzdeni tudás.* Ennek ebben az életkorban a játék, az új, érdekes tevékenységek, az izgalmas szellemi kihívások teremtik a legalkalmasabb talaját. Ilyen a hangszertanulás, a néptánc, de a csapatjátékok, sportok is. Sokat segít a fantázia és a képzelet fejlesztése, a mese, a dráma, – az akarat ugyanis a képzeletre támaszkodik! Az erőfeszítés abban a tevékenységben jelenik meg a legintenzívebben, amit el tudunk képzelni! És bele kell állni. Kellenek a konfliktusok, a kudarcok is, de nagyon sok újrakezdési lehetőség a folyamatos minősítések nélkül! A gyors teljesítésigény és minősítési – osztályzási láz ezt a folyamatot is nagyon gyakran leállítja, megkeseríti, pedig a párkapcsolati létben kiemelt fontosságú lesz ez a képességünk.

– *A tekintet edzése:* észrevenni a rejtett szépséget. Természetben, eseményekben, tettekben, emberekben, alkotásokban, nehézségekben. Ehhez is lassan járó időre lesz szükség, és valakire, aki vezeti ezt az észlelést. Az elkötelezett, hosszan tartó szexuális kapcsolatban a változatosságot, a más- és másféle formában megjelenő különlegességet felfedezni csak ezzel a készséggel tudjuk majd.

– *Pozitív testkép kialakítása.* A nemi identitás megszilárdulásában is fontos szerepe van ennek.

A kislányok kísérleteznek a nőiességet hordozó mozgásokkal (megjelenéssel – tűsarkú cipő, körömlakk, kecses mozgás stb. – és a tevékenységekkel – nőies szerepek, hanghordozás stb.), a fiúk pedig a férfias kinézettel, erőpróbákkal. Az ilyen korú fiúk a legérzékenyebbek arra, hogy igazán férfias világban vehessenek részt. Birkóznak, versengenek, hencegnek, vagy egyszerűen

[8] SAINT-EXUPÉRY A.D.: *A kis herceg*, Móra Ifjúsági Kiadó, 2018.

büszkélkednek azzal, ha pl. apjuk beveszi őket abba a körbe, ami nyilvánvalóan férfias: favágás, horgászat, autós dolgok, sport stb. Jó, ha mindezeket eleget csiszolhatja játékos formában, mert így nem olyan feltűnő és fájdalmas, hogy még nem igazán ügyes! Ezáltal örömmel azonosulhat a szerepmintával is, ami nagyon fontos. Ha nem kap erre lehetőséget, a közelgő serdülőkor – amikor úgyis ő a legrondább a világon, és túl hosszú, túl vékony, túl dagadt, túl… a saját szemében –, még inkább elbizonytalanítja őt. Ez csak akkor nem ölt olyan mértéket, hogyha kisiskolás korban kialakul az az érzése, hogy „rendben vagyok, jó, hogy lány/fiú vagyok, ügyesen bánok a testemmel, a mozgásommal, képes vagyok önállóan alkotni, alakítani a világomon, ezt a nagyok is elfogadják, igénylik, sőt elismerik”. Most tehát kínáljuk meg gyakran azzal az élménnyel, hogy valamit meg tud tanulni, pl. úszni, biciklizni, faragni, kötni vagy horgolni, fára mászni, onnan leugrani, egyszóval ösztönözzük minél többet a pozitív testkép megszilárdulásához szükséges gyakorlatokat, játékokat és tevékenységeket a kisiskolás korban! A testfelépítése, az arányok is most a legalkalmasabbak erre. Érdemes rá sok időt szánni. (Nem a versenysport lesz erre a legmegfelelőbb, mert az a sokszínű otthoni közös tevékenység lehetőségét, és a sokféle játékban megtapasztalt különböző testi élményt egyszerűen szervezési okok és időhiány miatt kiszorítja!)

– *Lányokkal a szépséget művelni.* A szépséggel vonzani, a környezetet széppé tenni, saját szépségét is átélni, és ajándékul adni – női attribútum. A harmonikus nőiség nevelésében jó eszköz a szépet művelni bármilyen formában. Stílusos öltözködés, kifejező, de nem tolakodó ékszer és smink, harmonikus megjelenés, szép mozgás, a zenei szépség átélése, szép lakásdíszítés, virágkötés, hímzés, terítés, ünnepvárás, költészet stb. Van-e erre otthoni, iskolai időnk és igényünk?

– *Döntésképesség, felelősségvállalás.* Jó hír, hogy ez is nevelhető készségegyüttes, hosszas, tapasztalati úton történő gyakorlása során kialakítható jellemvonás. Nyilván nem szorul magyarázatra, hogy van-e szerepe a szexuális nevelésben. A fiataloknak árral szemben kell majd megélniük a többdimenziós szexualitást a „lószőrvonó-bélhúrokon” környezet ellenére!

Sajnos tény, hogy a gyermek- és a diákévek során a fejlődő személyiség a tanulmányi területeken kívül alig gyakorolhatja ezt a készségegyüttest, és az óráról órára való magolósdi nyilván még ott sem segít. Maximálisan kiszolgált környezetben él, a következmények vállalását a nevelői nem tudják/akarják követni, vagy csak a rövidpórázos büntetésig jutnak el. Valakiért, vagy valamiért alig kell felelősséget vállalniuk: kisállatát szülei gondozzák, növényt nem ápol, házi munkát nem kell végeznie, játékai sokszor magányosan használhatók és gombnyomásra működnek. A döntésképesség rejtett pillérei fejletlenek: érzékeny észlelés, sok beszélgetés során kialakuló helyzetértékelés, önálló véleményalkotás, önbizalom, a tévedés vállalása, a reziliens személyiségjegyek hiánya. A szinte teljes mértékben külső motiváción felnőtt – és továbbra is ilyen munkakörnyezetben működő – szülők is utasításfüggők, és így meglehetősen erős döntésképtelenség mintát nyújtanak.

– *Mi-élmények (együtt küzdünk, együtt teremtünk) a versengés helyett.* Ebben az életkorban alapozható meg az az igény, hogy jó dolog együttműködni. Az a tudat, hogy nem vagyok tökéletes, és nem baj, ha te sem vagy az, de összefoghatunk, és kiegészíthetjük egymást. Az együttműködést a versengés előtt kellene megtanulni, érzelmi biztonság is csak így jön létre, ez pedig a versenyképes személyiségnek is a legerősebb bázisa. A szűkösség elve helyett a bőség elvére támaszkodni. Ehelyett már óvodás korúak egyéni versenyeztetése folyik, az iskolák akkor számítanak „erősnek”, ha sok versenyen vesznek részt, kiváló tanár sok intézményben az lehet, akinek a tanítványai nyernek…

10–20 év múlva pedig csapatépítő tréningeket szervezünk, hogy észrevegyék a munkatársak egymást, és párterápián próbáljuk meg elfogadtatni, hogy a párkapcsolat nem férfi kontra nő mérkőzések sorozata, hanem a kiegészítés egyedülálló lehetősége, élménye, nagy kalandja.

4.3. Serdülők

Serdülőkorban a szexuális nevelésnek már a fentiek során elkezdett, sőt megerősített alapokon kellene állnia. Mindazokat természetesen tovább kell művelni, mondhatni jártasság szinten kellene már alkalmazni. Úgy, mint pl. a járás, futás, ugrás gyermekkorban még feladat, gyakorlás, később pedig észrevétlenül alkalmazzuk már. A hasonlatnál maradva a szexuális nevelés alapozó készségeit tekintve ez az életkor, majd a párkapcsolat harmonikus, szenvedélyes, hosszan tartó művelése felér a gátfutással. (Kötődés, személyesség, döntés, vágyteljesítés késleltetése, önbizalom, önbecsülés, pozitív testkép, birtoklás nélküli gazdagság, felelősségvállalás.)

– Előtérbe kerül mindezek mellett *a létrend megörvendezése és ápolása, saját énem igenlése*. Férfivá, illetve nővé VÁLNI kell, nem végzi ezt el a biológiai nemi érettség bekövetkezése. Az identitás megszilárdulásához hozzátartozik az önértékelésnek ez a területe is. A személyes eszményem konkrét kirajzolódása legalább annyira, mint a hivatásom megválasztása területén. Nem az lesz az egyedüli és legfontosabb kérdésünk, hogy *mi* leszek, hanem, hogy *Ki* leszek? Milyen férfi, milyen nő akarok lenni? Sőt, hogy férfiként, illetve nőként leszek mérnök, tanár, fodrász, informatikus, vagy bárki. És kit keresek társamként, akivel szívesen kiegészülök, akit teljesen befogadhatok, akinek oda szeretném adni magamat, úgy, hogy identitásomat megtarthatom?

– *A nemi ÉN-azonosság*

Az *Én*-meghódításhoz szorosan hozzá tartozik *a nemi identitás megszilárdulása és ennek egyéni megnyilvánulása* is. Nagy élmény a felfedezés is, hiszen nagyon mélyről jönnek az impulzusok és az erotika – majd később a szexualitás –, felébredésével még erőteljesebb lesz a saját nőiség/férfiasság tapasztalata.

A *nevelői teendő az egyes nemi karakterek értékeinek felragyogtatása,* hogy úgy tudatosuljon az önazonosság, hogy az egyszersmind szerethető is lehessen számára.

Mit jelent ez? Azt az egyszerű biztonságérzetet, hogy *jó, hogy nő vagyok, jó, hogy férfi vagyok.* Nyilván ehhez a felfedezés szakaszában meg kellett ismernie, hogy mit is jelent ez, mi ebben a törvényszerű, mit lehet alakítgatni, és ebből lassan kirajzolódik, hogy én ebből mit szeretnék kiformálni, sőt minek örülhetek. Ebben is jelentős szerepe van a *mintáknak és a példaképeknek*. A családjáért mártírarccal és sóhajokkal önmagát folyamatosan feláldozó anya, vagy a hajnaltól „kitudjameddig" stresszes hajtásban őrlődő apa nem éppen vonzó. A fiatalosságukért kétségbeesetten küzdők is inkább szánalmat, mintsem ösztönzést jelentenek majd.

Végül fel kell tenni a kérdést: én férfinak, nőnek tekintem-e magamat, saját eredetiségem szerint is látom-e magamat, vagy *inkább,* mint mérnököt, lakatost, állampolgárt vagy felelős egyesületi titkárt és így tovább? A döntő az lesz, *szívesen vagyok-e férfi, örülök-e annak, hogy nő vagyok, bármilyen feladat előtt állok is, függetlenül az aktuális társadalmi-családi szerepeimtől*.

– Megjelenik az *erotika, ez az elsősorban lelki természetű(!) vonzás*, aminek csupán az egyik megnyilvánulása a testi gyengédség. Ennek know-how-ja sajnos mára szinte teljesen elveszett, tudniillik ennek működési alaptörvénye, hogy *minden élvezet a lemondásból táplálkozik*. Ezen

keretek nem engedik meg a bővebb kifejtést, de a tendencia megállapítása ide kívánkozik: a *jóról való lemondás egy még jobbért* minőségi növekedést eredményezne e téren is, ám a fogyasztás- és wellnesskörnyezetben nincs ennek kultúrája. Az önmegtartóztatás elképzelhetetlen erőfeszítést jelent annak a számára, aki gyermekkorától nem edzhette magát különböző területeken. Így e helyett az élvezetek cserélgetését tudjuk csak felkínálni, attól remélve a szenvedély fenntartását. Ez azonban törvényszerűen kiégéshez, csömörhöz, elidegenedéshez vezet.

– Az egymással való hosszú kapcsolat építéséhez nagy szükség lenne *az ismerkedés, az ún. „lazázás”*[9] *lehetőségeire*. A szélesebb körű társas együttlét körülményeire. A tartalmas szórakozás változatos kereteit is megteremtő közösségekre. Kirándulások, táborok, társas játékok, tánc, beszélgetési lehetőségek – nem csupán kettesben, szociális akciók, a közös cselekvés és alkotás terepei. Érdemes lenne segíteni őket abban, hogy a saját „randi-szabályaikat” kialakíthassák, hogy a testiség nagy hangja ne kiabálja túl a lélek halk közelítéseit, hogy valóban meghallják egymást. Sajnos a fesztiválok erre enyhén szólva nem alkalmas helyzetek. Az összeköltözést feltétlenül meg kellene előznie a szellemilelki összehangolódásnak, és ebben a formában fontos volna kivárni a hormonális lángolás csökkenését, tehát időt is kell nyerni a személyes, és a kapcsolati érési folyamatok számára egyaránt.

– *Indirekt értékragyogtatásra* – és nem folytonos riogatásra – is égető szükség van ebben az életkorban. Élményekhez kötve megmutatni boldog párkapcsolatokat, jegyespárokat. Életre szóló elköteleződés igényével szövetséget kötő esküvőkön és lagzikon részt venni. Filmek, megküzdött életpéldák irodalma.

– A *személyes intimitás* biztosítása. Az ábrándozás ideje, a belső munka tanulása ez az időszak. Nem szabad mindent rögtön kibeszélni, kiönteni!

Befelé *kell* fordulnia, és *őrizni kell* a születő személyiség titkát mindaddig, amíg „vállalható” nem lesz. Ezért nem szabad faggatózni, kutakodni, mert abban a pillanatban veszélyeztetettnek érzi a belső várát, és megint csak védekezni kényszerül. Akár hazugsággal is, hogy még gondolatban se férhessen senki a titkaihoz. Ne akarjon ott rajta kívül senki rendezgetni. Ezt tehát messze kerüljük el! A tapintat és a tisztelet most fontosabb, mint valaha. Szüksége van ilyen formában is az *intimitásra*, egy zárt belső térre, hogy a problémáit magában kicsit átrághassa, a saját tempójában feldolgozhassa és megemészthesse.

Természetesen nem is mondja meg, ha alakulóban van egy kis kapcsolat, vagy hasonló. Mert jól érzi, hogy ezt először magának kell feldolgoznia. Tehát ne másszunk bele a titkaiba, ne faggatózzunk, hiszen erre is érvényes: *a fontos dolgok rejtve zajlanak.*

Hogyan segíthetünk? *Jelezzük* – természetesen nem kizárólag szavakban, illetve inkább csak elejtett szavakban –, indirekt formájú közlésekben, gesztusokkal, *hogy értjük, mi zajlik benne*.

Ennek tartalma ilyesmi lehet:

„Nem vagyok megrökönyödve, ez így normális most, fáj a magányosság, azt sem tudod, időnként miért van sírhatnékod, máskor meg szétvet a jókedv. Nincs semmi baj, ismerős a helyzet, elbírunk vele. És azt gondolod a felnőttekről, hogy mind ellened vannak és végtelenül korlátoltak. Úgy látod, hogy teljesen egyedül maradtál és te soha nem leszel képes kapcsolatot teremteni. Úgy látod magadat, hogy borzalmasan ronda vagy. Szeretünk úgy, ahogy vagy, és előre élvezzük, milyen nagyszerű felnőtt nő/férfi leszel nemsokára. Jó, hogy hozzánk tartozol.”

[9] VARGA P.: *Spílhózni*, Magánkiadás, 2013.

„Ne kérdezősködjenek, számoljanak azzal, hogy egy édesanya mindig túl kíváncsi. […] ha válaszol is a kislány, azzal a saját személyiségének intimitását adja fel, amire pedig nagy szüksége van… Ezért a nevelésben ez komoly hiba.

Szóval hazajön ez a szerelmes lány, kicsit mesél. Nos, a legjobb szinte éppen csak meghallani. „*Hallom is meg nem is"* Érzik ezt a finom odafigyelést? Először akár azt is mondhatják neki: *ez nagyszerű, majd később még mesélj erről!* Nem jó mindjárt részletesen kitárgyalni ezeket az élményeket! Engedni kell, hogy a szívében dolgozza föl azokat."[10]

Jó dolog például kellemesen elnyúlni a díványon, és elmerengve visszaidézni a délutáni eseményeket. (Ez egyébként – életkortól függetlenül – a szellemi tevékenységek során is hasznos módszer.) Leülni és még egyszer visszaidézni a felmerült ötleteket, megoldásokat, kérdéseket, eseményeket, tapasztalatokat. Ehhez azonban csönd kell, és nincs szükség társaságra sem.

Gyermekeink az ún. Y generációhoz tartoznak, ami azt jelenti, hogy *a fogyasztói és az elektronikus társadalom szülöttei.* Miután az internetes felületeken bármikor, pillanatokon belül találnak valakit, akinek kitálalhatnak „online". Így a feszültségeket, a szorongást sem kell többé magukban hordozniuk, elviselniük, megharcolniuk. Ezt nevezzük „érzelmi inkontinenciának", ami *az érzelmi élmények részleges, vagy teljes hiányát okozhatja.* Ez sajnos nagymértékben fékezheti a belső érést, az élményfeldolgozó, beépítő tevékenységet.

Konrad Lorenz már a 70-es években figyelmeztet bennünket a toleranciacsökkenés veszélyére, amit a fogyasztói társadalom azonnali kielégülésre buzdító hatásai is ösztönöznek. Lassan elfelejthetjük azokat az örömöket, amelyeket csak a kemény küzdelmek megvívása után érhetünk el. Pl. a konfliktusokon megérett emberi kapcsolatok mély szeretetét, a hosszú ideig „megvárakoztatott" pillanatok páratlan örömét, a lemondások és erőfeszítések árán megszerzett javak értékét stb.

Mindezekről érdekes és tanulságos gondolatokat ír Tari Annamária *Y generáció* c. könyvében, amelyből az alábbi összegzést is idézzük:

„A konstruktív megoldások megjelenéséhez szükség van arra, hogy átgondoljuk a történteket, és tisztában legyünk érzelmeinkkel, saját személyiségünk képességeivel.

A valódi megértés tehát időigényes lélektani munka, ami alatt jó, ha az illető magában tartja ezeket a lelki tartalmakat.

[…] Aki egy érzelmileg feszült helyzet után szinte azonnal „kiönti magából" a történteket, ezt a szükséges zárlatot oldja fel, […] Ilyenkor az történik, hogy az őt érő ingerek szinte feldolgozás nélkül futnak át rajta. […]

Az ilyen szituációkban a másik ember reakciója, véleménye, érzelmei látszólag segíthetnek, ezek azonban *mások* gondolatai és érzelmei, amelyek túl gyorsan érkeznek, hiszen a panaszkodó még át sem gondolta igazán, mi történt vele. És aki mások önértékelésére támaszkodik, az valójában „kívül hordja" a sajátját, tehát nem önnön személyisége vezeti az életben, hanem a megfelelés vagy a „hasonulás" vágya.

A „belső élet" olyan lelki munka, amelyben szembenézünk önmagunkkal, hogy egy következő szituáció már ne védtelenül érjen minket, hanem felkészülten."[11]

[10]BELLER, T.: *Fontos vagy nekem.* Családakadémia-Óbudavár Egyesület; Óbudavár, 2000. Úton Feléd, Kulcs a muzsikához Kiadó, 2011.; UZSALYNÉ PÉCSI R.: *Ma a szeretetnek más arca van.* (Beszélgetés nevelési kérdésekről P. Tilmann Bellerrel), Kulcs a muzsikához Kiadó, 2010.

[11] Tari Annamária, *Y generáció*, Jaffa Kiadó, Budapest, 2010, 33– 35.

Álértékek leleplezése

Mit értünk álértéken? Minden olyan értéknek *látszó* jelenséget, amely *azt ígéri,* hogy ki fogja elégíteni a szükségleteinket, mondhatni *maradandó boldogságot jelenthet* majd, de idővel rá kell jönnünk, hogy becsap.

Különösen nehéz a *megkülönböztető* mérlegelés során, hogy tulajdonképpen a legtöbb dolog, érzés, törekvés álértékké válhat, ha *nincs a helyén, vagy ha az arányok felbomlanak!* A szeretet lehet majomszeretet is, a szexualitás személytelen önzéssé válhat, a hatalom, az anyagi jólét, a szórakozás, de még a munka is kelepcévé válik, ha nem tudjuk a helyükre tenni.

– *Arány és helyiérték*

Egy férfi bemegy egy exkluzív vendéglőbe és csigapörköltet rendel. A pincér csakhamar ki is hozza. A vendég nekilát, kóstolgatja, majd újra hívja a pincért.

– Mondja csak! Nem sertéspörköltet hozott nekem véletlenül?

– Ugyan! Kedves Uram! De látom, maga igazi ínyenc! De ha már szóvá tette – magunk között maradjon –, bevallom, hogy egy kis disznóhúst azért szoktunk hozzá tenni, az igaz.

– Igen? És milyen arányban?

– Nem vészes! Úgy egy az egyhez…

Fodor Ákos: A 0

Ha a 0 a helyén áll, az igen helyes,
sőt, tiszta haszon, mit megszerezni érdemes,
mert hisz a 0 az 1-ből egyből 10-et csinál,
ha érdeme szerint szerényen a sor végére áll:
értékét meg-10-szerezi az a világ,
mely önnön 0-áinak elébe vág;
ámde *minden* tüstént 1/10-ére lappad,
hol a 0 arcátlanul az élre kaptat
ha 0-ánk a sornak e-végére áll,
az minden értéknek: 9/10 halál.
Fenti 10 sor arról szólt, hogy minek hol *jó* lenni
s ezek során tán kiderül, hogy a 0 nem épp semmi.

Vannak tipikus buktatók, amelyekre tanácsos felhívni a figyelmet, és legalább a gyanút elültetni ezekkel kapcsolatban. *„Vigyázat! Minden más, mint aminek látszik!”* Pozitívan is fogalmazhatunk persze: *minden mögött van valami többlet, ami a szemnek láthatatlan.*

Ilyenek pl. a *szellemi és a természeti értékek*, hiszen általában nem hangosan kínálják magukat. Ezért szabad ezeket néha külön is hangsúlyozni, és *meg kell tanulni észrevenni őket*. Gazdagok vagyunk, mert pl. tudunk egymásnak értékes, hasznos és vidám időt ajándékozni, vagy legalább őszinte érdeklődéssel követjük egymás ügyeit. Nézzünk körül együtt a kamaszunkkal és meg fogjuk látni, hogy ez egyáltalán nem magától értetődő! Vannak barátaink, nemcsak munkatársaink és haverjaink. Gazdagok vagyunk.

„A lelki értékeket meglátni, kimondani. Fontos, hogy ezt a felnőttek is így csinálják! Megcsodálunk egy szép autót – de nem kezdünk el rögtön sóhajtozni és az áráról beszélni!

Nem attól szép az autó! A szellemi értéket észrevenni. Ez egy tanulható, nevelhető képesség. Érdemes odafigyelni rá."[12]

Más oldalról pedig kétes értékű lehet sokminden, ami a felszínen csábítóan szépnek mutatkozik. Siker, hírnév, gazdagság, „kincs, hír gyönyör" – ha úgy tetszik. Megdöbbentő háttere van pl. a sztárok áhított életformájának, egy-egy szórakoztató zenei produkciónak, a médiahírek álvalóságának, a divatos márkák valódi értékének is.

Ugyanígy érdemes bepillantani adott esetben egy kívülről nem különösebben vonzó körülmények között élő család boldog mindennapjaiba, és az irigylésre méltóak vergődéseibe, vagy néhány emberfeletti erőpróbát kiálló ember sorsába, a megküzdött harcok felemelő megelégedettségébe.

Sajnos tendenciává vált az az álérték is, hogy majd akkor vállalkozunk házasságra, tervezünk gyermeket, ha egzisztenciálisan is ott tartunk. Ha lesz ilyen-olyan keresetünk, karrierünk, házunk, utaztunk már stb. Ez valóságos helyiértékzavar, amit sok élményközelbe hozott mintával, beszélgetéssel lehet jól megvilágítani, és a személyes döntésre vezetni.

– *A durva képek hatását*, a pornográfia működési mechanizmusát tanítani kell. Nem elég a rosszallás, a tiltás, mert nagy belső erőt kell az egyéni döntésekhez megmozgatni a virtuális világ által szüntelenül és kéretlenül felkínált pillanatokban. Még felnőtt, érett embereknek sem könnyű visszautasítani, kikapcsolni, nem rákattintani ezekre a tartalmakra. Erős, objektív, világos érvrendszerrel kell segíteni ezt az ellenállást.

– Az önkielégítés körüli aggódás sem segít. A legjobb támasz lenne ebben az életkorban: a *ne magad körül forogj!* – jelszava. Persze ez csak akkor fog sikerülni, ha már korábban is megérezte annak az ízét, hogy mások felé fordulni, áldozatot hozni *jó*! További erő lehet a *nyafogás irtása, az állóképesség edzése, a kényeztetés sokféle zsákutcájának feladása*. A szeretet fájhat. Érdemes a szeretőképességet olyan területeken edzeni, ahol nehéz szeretni. A személyiségnek így megszerzett súlyára nagy szükség lesz a párkapcsolatban. Az edzést elviselhetővé, sőt némileg kalandossá teheti a kortárs közösség, a csapat, akikkel összefogódzva vállalkoznak szolgálatra, kihívásokra.

Természetesen a fentiekben csak a legspeciálisabb – mégis gyakran rejtve maradó – szükségletekre térhettünk ki, amelyek a szexuális nevelésben alapvető szerepet kapnak. Vannak már elérhető és nagyszerűen kidolgozott önismereti, családi életet előkészítő, szexuális nevelési programok (CSÉN, Ciklus-show, Titkos küldetés, Társsuli, Pour fashion, stb.) Az időt, a garantált kereteket megteremteni a mi feladatunk. Nem várhatunk arra, hogy majd „valaki" elmondja, megmutatja nekik a járható utat.

5. Érett, többdimenziós kapcsolatra csak az érzelmileg is intelligens, érett személyiség képes.

Az érett szexualitás *kötődés-intimitás-szenvedély* hármas alappillére az érzelmi intelligencia tartományába tartozó készségegyüttes. Sajnos a közgondolkodás, és az ezt leképező közoktatás még mindig az IQ fejlesztés bűvöletében él, majd később „ártatlanul" csodálkozik, hogy okos,

[12] Beller: i. m.

ám döntés- és kötődésképtelen, kapcsolati és szexuális téren is teljesítményeket hajszoló, versengő, önbecsülésében is sérült emberek kerülnek ki a „műhelyéből". Megkeseredett ifjak vergődnek kapcsolatról kapcsolatra, sérült családokban növekedő, „véletlenül" megszületett gyermekek vágyakoznak élő, szerető kapcsolatokra.

Mindez azzal együtt megtörténhet, hogy évtizedek óta tisztában vagyunk azzal, hogy *az érzelmi intelligencia fejleszthető.* Tudván tudjuk, hogy a fejlesztés útja az *élmény, a tapasztalat és az azonosulás átélése sok-sok mintán.* Az élmények nyomán keletkezett idegrendszeri minták megerősödnek és felidézhetővé, krízis helyzetekben is használhatóvá válnak.

Kulcsfontosságú felfedezés, hogy az értelmi intelligencia készségeit *másképpen* kell fejleszteni, mint az érzelmi intelligencia készségeit.

A kognitív készségek fejlesztési módja: *magyarázat, megértés, belátás*. Egyszeri megértés után nincs több kíváncsiság az emberben, hogy pl.: meghallgassa a Pythagorasz-tétel magyarázatát még egyszer. Amennyiben nem ad új információt egy következő magyarázat, érdektelenné, unalmassá válik a közlés.

Az érzelmi intelligencia fejlesztési módjai

Az EQ készségei magyarázattal, belátással, tehát kognitív módszerekkel **NEM fejleszthetők.** Pedig legtöbbször ezt gondoljuk és így is teszünk. Pl.: *„Igazán jobban menne a matek, ha egy kicsit érdeklődőbb volnál!"* De ki tudja magában az érdeklődést parancsra felszítani? *„Nem veszed észre, hogy átgázolsz mindenkin? Legyél már kicsit együttérzőbb!",* stb. – hallani sokszor. Kognitív módszerekkel próbálunk érzelmi intelligencia készségeket megtanítani gyermekeinknek. Ez az, amikor „prédikálunk". *„Hogy lehet így viselkedni, mikor már százszor megmondtam?"* Kétszázszor is megmondhatjuk, mert az EQ-készségek belátásos úton nem nevelhetők! Az értelmi megvilágítás *(„Ez így nem jó. Tudod, ez így nagyon sokakat megbánt, így nem lehet viselkedni. Nem lehet csak úgy beszólni valakinek, tudod, ez olyan sértő,* stb.") csak megerősíthető lehet, ha van már tapasztalati alap. Erre világít rá egy kedves történet Böjte Csabától:

Volt egy lány az otthonban, aki annak ellenére, hogy nagyon sokat foglalkozott vele a nevelője, megbukott a 8. osztályban. Csaba testvér nem akarta annyiban hagyni, beszélni akart vele a jövőjéről, a továbbtanulásáról. Mivel azonban máshová kellett sietnie, magával vitte az autójában, gondolván, hogy útközben majd elmagyarázza neki, hogy milyen fontos lenne, hogy tanuljon. Mikor már percek óta beszélt a lányhoz, észrevette, hogy ő csak mered maga elé az autóban. Megkérte, hogy őszintén mondja el, éppen mire gondol. A felelet a következő volt: „Számolom a felezővonalakat. Ezerhétszázvalahánynál tartok."

Körülbelül ennyit ér az értelmi ráhatás. (A leány egyébként azóta az oxfordi egyetemen doktorált, de nyilván nem a prédikáció hatására.)

Akkor hogyan lehet fejleszteni az EQ-készségeket?

Átélt élménnyel, megélt mintával, tapasztalattal, alkotó tevékenységgel. Érzelmi megérintettség, átélt élmény nélkül nem tudnak fejlődni. Az érzelmi készségek formálása a mozgáskészségekéhez hasonlít talán legjobban. Erről pedig mindannyian sok jól felidézhető tapasztalattal rendelkezünk. Az úszás mikéntjét sokáig magyarázhatom, ha a gyermek nem tapasztalhatja meg és nem próbálhatja ki „igazi" vízben, méghozzá sokszor, újra és újra, néha el-elmerülve, akkor nem jut semmire. Vagy: Amikor a kisbaba járni tanul: édesanyja nem

magyarázza neki, hogy hogyan kellene, azt sem mondja neki, hogy „*indulj, meglátod hasznos lesz! Az életnek tanulsz*…” Ehelyett mi történik?

a) Először is ***sok jó mintát lát***. Mindenki, akit szeret, aki számít, jár! Ez vonzó, de emellett még a megfigyelés valós idegrendszeri tapasztalatokkal is jár.

Az érzelmi tanulás során hatalmas jelentősége van a mintának. Mindenki keresi az érzelmi mintát, s ha egy gyerek a szülőktől csak magyarázatot kap, akkor az lesz számára a mérvadó, amihez később igazodni fog, amit esetleg a tv-ben látott, mert érzelmileg az érintette meg. Ez azért olyan lényeges, mert *krízishelyzetben nem az értelem szerint döntünk, hanem a belénk ívódott minták szerint viselkedünk, reagálunk.* („Mindenki úgy haragszik, mint az övéi” – szól a mondás, hacsak nem tanították meg utána sok más tapasztalattal másképp viselkedni, mert ezek az idegpályák átírhatók, de csak tapasztalattal.)

Nem feltétlenül szükséges, hogy a mintaadó élmény mindig valóságos, a saját életünkben átélt eseményhez kapcsolódjon. Más emberek megrendítő sorsának átélése is fejlesztő hatású lehet. Ezért van a **művészeteknek** (irodalom, mese, színház, zene) **nagy szerepe. A katarzisélmény** tulajdonképpen ez: olyan mélyen átélem a másokkal történteket, hogy az sajátomként, mintegy mintaként elraktározódik. Pl. a mesében azonosulni tud a kisfiú azzal az érzéssel, hogy *„Én vagyok a szegénylegény, vagy a legkisebb királyfi, aki neki mer menni a sárkánynak”.* A számára mintaadó részek lesznek a legfontosabbak, amelyeket újból és újból meg akar hallgatni. Nem fárad bele, hogy tízszer, százszor kérje, hogy azt a bizonyos részt meséljük el, de pontosan ugyanúgy!… *„Na, gyere te sárkány, most megküzdök veled!”* Azzal azonosul, hogy ez a kicsi legény bátran nekimegy a hatalmas sárkánynak. Megküzd ezzel az óriási problémával, mert tud bízni abban, hogy győzni fog! Mindez kognitív módszerekkel elmagyarázva szinte banális lenne, és hiába is magyaráznánk neki: *„Fiam, meg kell küzdeni a problémával, még ha legyőzhetetlennek is tűnik. Nem szabad feladni!, stb.”* – biztosan nem akarná ezt a szöveget minden este meghallgatni. A művészi kifejezésben rejlő rendkívül gazdag tartalom azonban lehetőséget nyújt arra, hogy sokszor átélje ezeket a mintává sűrűsödő tartalmakat, sőt élvezettel várja az élmény megismétlését. Így válik a katarzisélmény a problémamegoldás eszközévé, hiszen krízishelyzetben ezeket a mintákat alkalmazzuk. Ezért van kiemelkedően nagy jelentősége a mesének, a művészeteknek, a szülői mintának, a környezetnek, a megtekintett, vagy éppen kiiktatott tv-műsoroknak.

b) Visszatérve a példának idézett járni tanuláshoz, nézzük, mi a folyamat következő láncszeme! A mama elérhető, tehát nem túl távoli helyről kedvesen hívogatja őt: *gyere!* Már előre „***kinézi”*** belőle **a teljesítményt**, s ha kell**, szinte észrevétlenül segít.**

c) A következő fokozat: a *sokszoros* ***elesés*.** Mégis, **minden kicsi sikert** óriási örvendezés, **biztatás követ**: *„Nézd csak! Már jár a mi Józsikánk! Ügyes vagy, gyere! Sikerülni fog! Máris felhívjuk a Nagymamát! Nahát!* – És ugye, egyszer sem mondjuk neki: „*Már ezerszer megmondtam, hogy állva kellene maradnod, hát nem érted? Figyelj oda! Egyensúlyozz!”*

d) Ezután nincs más hátra, mint a folyamatos **megerősítés,** a különböző „terepeken” szerzett **tapasztalatok által**. Sokat jár, egyre ügyesebb. Végül már észre sem veszi, hogy jár.

A ritkítás elve

Az élmények az idegpályák összekapcsolódása (szinapszis) által raktározódnak. *Gyakrabban átélt élmények erősebb szinapszisokat hoznak létre.* Az idegrendszerben

rendszeres időszakonként **ritkítás** történik. Ekkor a leggyengébbek törlődnek, csak a többször használt kapcsolatok maradnak meg. A pubertás idején van a legnagyobb ritkítás.

Ezért fordulhat elő a következő helyzet: *„Biztosan elmondtam már neki, érthetetlen, hogy mégsem azt csinálja!”* Természetesen. Egyrészt, mert csupán a megértés nem hozza létre a szinapszist, másrészt pedig, ha volt is kapcsolódó élmény, de csak egyszeri, az valószínűleg nem volt elég erős a megmaradáshoz. Törlődött: *„mégsem azt csinálja.”* Egy élmény nem élmény, hacsak nem annyira erőteljes, hogy „életre szólónak” nevezhetjük. *Csak a sok, élményszerűen átélt hatás lesz maradandó.*

Ez az érzelmi tanulás folyamata: ha a minták a használat során megerősödnek, a ritkításkor nem törlődnek, így hosszú távon is előhívhatók lesznek.

Bölcs és előrelátó volt a Teremtő, amikor úgy alkotta meg az embert, hogy amire olyan nagy szükségünk van – a többszöri átélés élménye –, azt nem kell erőlködéssel, keserves munkával megteremteni, hiszen a művészi tartalmakat szívesen éljük át akár sokszor egymásután is, legyen az zene, színház, irodalom, tánc vagy képzőművészet. Így a „szép” egyúttal hasznossá, sőt táplálékértékűvé is válik.

Összegezve tehát, mindaddig, amíg a szexuális nevelés és az érzelmi nevelés „pántlika” a kalapon – a családban, a magánéletünkben és az intézményeinkben –, addig éppen a lényeget hagyjuk el, amitől az ember EMBER, és amitől boldog lehet az ember. Ameddig ennyire kihangosítjuk a teljesítményt, az egymás legyőzését, ezáltal a „szűkösség” kultúráját terjesztve a „bőség” művelése helyett, nem fogjuk meghallani a Teremtő halk szavát.

> Másnap az Úr visszament, hogy szemrevételezze a Művet. Akadt még néhány tennivaló itt-ott.
> Szép kövek hevertek a folyók ártereiben, szürkék, zöldek, pöttyösek. De a föld alatt csak megtört, szétlapított köveket lehetett volna találni. Isten megérintette ezeket a köveket, és belőlük születtek a gyémántok, a smaragdok és a többi milliónyi drágakő ott lenn a mélyben.
> Az Úr megnézte a virágokat, az egyik szebb volt, mint a másik.
> – Valami hiányzik – gondolta, és szellőt fújt rájuk, s íme a virágok illatosak lettek.
> Egy szürke, szomorú madár repült a kezére. Isten füttyentett neki valamit, és a csalogány trillázni kezdett.
> Mondott valamit az égnek és az ég elvörösödött örömében. Így született a napnyugta.
> De mit suttoghatott az Úr az ember fülébe, hogy az ember ember legyen? Azon a réges-régi napon azt suttogta az ember fülébe:
> – „*Szeretlek*!” – Így született a kapcsolat.

Irodalomjegyzék

Beller, T.: *Fontos vagy nekem.* Családakadémia-Óbudavár Egyesület; Óbudavár, 2000. Úton Feléd, Kulcs a muzsikához Kiadó, 2011.

Goleman, D.: *Érzelmi intelligencia*, Háttér Kiadó, 1997.

Gottman, J. M. – DeClaire, Joan: *Gyerekek érzelmi intelligenciája*, Jaffa Kiadó, 2016.

Kentenich, J.: *Egy újkori pedagógia alapvonásai*. Családakadémia-Óbudavár Egyesület; Óbudavár 2003.

Müller Péter: *Szeretetről, szerelemről, szeretkezésről*, Pécs, Alexandra Kiadó, 2011.

Rousseau Mary F. – Maloney, G. A., – Wilczak P. F.: *A megszentelő szerelem,* Budapest, Márton Áron Kiadó.

Sue, G.: *A szükséges szeretet*, Oriold és Társa Kft., 2012.

Saint-Exupéry A.D.: *A kis herceg,* Móra Ifjúsági Kiadó, 2018.

Tari A.: Y generáció, Budapest, Jaffa Kiadó, 2010.

Uzsalyné Pécsi R.: *Ma a szeretetnek más arca van.* (Beszélgetés nevelési kérdésekről P. Tilmann Bellerrel), Kulcs a muzsikához Kiadó, 2010.

Uzsalyné Pécsi R: *A nevelés az élet szolgálata.* Kulcs a muzsikához Kiadó, 1–6. kötet, 2010, 2011, 2011, 2012, 2013, 2017.

Varga P.: *Spílhózni*, Magánkiadás, 2013.