

Pletyka, mobbing, pszichoterror. Konferenciaelőadás

Somfalvi Edit

Kiből lesz a leggyengébb láncszem, és mihez kezdhet vele a közösség?

1. A leggyengébb láncszem létrejöttének körülményei

Ha megkérdeznék tőlünk, hogyan lesz valakiből gyenge teherbírású, könnyen összeroppanó, vesztes ember, talán gondolkodás nélkül rávágnánk, hogy annak születik valaki, nem azzá válik. Lelki jellegű nyomás, teherátvitel alatt csak előjön belőle az igazi természete. Ez azonban egyáltalán nem így van, leggyengébb láncszemmé a környezet teszi az egyént, sokszor tudatosan, sokszor öntudatlanul, mert kell valaki, akinél mindenki erősebbnek érezheti magát. Van elmélet, mely szerint a másik fölött megszerzett és megélt hatalom minden gyönyörök legédesebbike, mert mindegyikről képes lemondani az ember, kivéve a hatalom mámorát. A gyenge emberré tétel pedig éppen arra való, hogy az egyén ezt a hatalmat megszerezze és megtartsa a másik fölött, bármibe is kerül az – a másiknak.

Emlékszünk-e még a Leggyengébb Láncszem c. tévéműsorra?

<https://www.youtube.com/watch?v=odlwjtQSm7I> – íme egy részlet, ízelítőnek.

A dolog játéknak tűnik, mert játéknak van feltüntetve, de igazából véresen komoly. Olyan környezetet hoznak létre a „játékosoknak”, ahol elviszik őket a lelki-intellektuális képességeik határáig, és ha nem teljesítenek, megdorgálják, megalázzák és megszégyenítik őket. Ez a környezet azonban nem a TV – 3 millió forintért, hanem az iskola, ahol még a szülők és az állam fizet azért, hogy ez megtörténjen. Létrehoznak egy versenykörülményt, ahol mindenkinek – ha akar, ha sem, (az iskola ugyanis nem önkéntes, mint ez a játék, hanem kötelező) – részt kell venni a versenyben, állandóan résen kell lenni, és meg kell mutatni, hogy mindent kibír az ember gyereke. Nyomás alatt egyenletesen magasán teljesít, minden tárgyból kiválóan tanul, és sikert sikerre halmoz, lehetőleg mind tudásban, mind a szociális kapcsolataiban, különben kiesik a játékból, kihull, egyedül marad, elszigetelődik. Megvethető és kizárható lesz, mert gyenge, és ez nem egy verseny eredménye, hanem jellemhiba, aminek okán megvonják tőle az odatarozás jogát. Mivel az odatarozás vágya az egyik legerősebb az emberben, mondhatni, alapvágy, ha durván akarok fogalmazni, megvonják az élethez való jogát, mert megvonják a védettséghez, a

kapcsolatban maradáshoz és a megosztáshoz való jogát. Itt érkezünk meg mai témánk első feléhez, amely nagyon röviden azt vizsgálja, milyen tényezők játszhatnak közre abban, hogy valaki „gyenge” egyén marad, s ezért a közösség „kötelezően” (a kapitalizmusban mindenképpen az erősek és mindig erősEBBek közössége) kiveti magából, mint aki az egészet gyengíti.

Taigetosz, csak másképp, hosszabban, sokszor kegyetlenebbül.

A teljesség igénye nélkül jegyezzük meg, hogy gyenge láncszemé tehet valakit a családi öröksége, a genetikája, az első kilenc hónapja magzatként, az anyjához való kapcsolódása (gyenge kötéssel és ambivalens kötéssel), neveltetése az első három évben, elfogadottsága, értékeltsége, kisgyermekként kialakított kapcsolati hálózata. (El egészen addig, hogy az idegrendszere nem fejlődik a megfelelő szintre, nem képes szinapsziszokat kialakítani, és kommunikációképtelensége miatt kapcsolati intelligenciája károsodik. Minden mindennel összefügg.)

Később meghatározzák saját korosztályával kialakított kapcsolatait, a hatalommal (felnőttekkel) kialakított kapcsolatait, s ami a legfontosabb, az erőszakos megoldásokkal kapcsolatos viselkedésmintái, például hogy lát-e gyakran felnőtteket áldozatszerepben, ugyanis önkéntelenül lemásolja és alkalmazza. Az egész folyamatba kódolva van a szorongás mint túlélési mechanizmus, azonban a szorongásnak „szaga” van, és akik azáltal erősek, hogy a gyengébbeket támadják, azok ezt megérik, és „kiegyelik” azt, aki a gyengébb.

Mit tehet a szülő, a pedagógus, a lelkész, ha észrevesz ilyen „kiegyelést”, „rászállást”, „cikizést”, pizskálódást, azaz azt, hogy az osztályban vagy egy közösségben valakire „rátették a nyeret”?

Konferenciánk címét idézve, ha mobbing, pszichoterror történik, hogyan védekezzünk és tanítsuk védekezni a gyermekeket?

Az egyik legmodernebb és közvetlen megoldás az, ha a felnőtt (ez itt most egy általános gyűjtőnév) elbeszélgetéssel vagy **kérőívvel** elkészíti a „leggyengébb láncszem” kapcsolati hálóját a szociometriai módszer segítségével. Ennek meghatározása így hangzik: „A szociometriai módszer az egyén társas kapcsolatrendszerét, s ezen keresztül a közösség vagy a csoport egyes sajátosságainak alakulását vizsgáló eljárás.”¹

Tehát a szociometria segítségével feltárhatjuk egyrészt az egyének kapcsolatait – kivel tartja a kapcsolatot az osztályon (csoporton) belül, vannak-e kölcsönös kapcsolatait vagy nincsenek –,

[R1] megjegyzést írt: Ez vajon kérőív vagy kérdőív?

¹ Bábosik István: A szociometriai módszer. In: Falus Iván (szerk.): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Keraban Könyvkiadó, Budapest, 1996. 212.

illetve megvizsgálhatjuk a csoport szerkezetét, milyen csoportosulások figyelhetők meg az osztályon belül, a csoport tagjai milyen pozíciót foglalnak el a csoporton belül, stb.

Hogyan tudjuk ezt elérni?

Azáltal, hogy különböző helyzetek elé állítjuk a gyermekeket, és lehetővé tesszük számukra, hogy beleélve magukat az adott situációkba kinyilváníthassák rokonszenvüket, esetleg ellenszenvüket. Pedagógiai szempontból azonban inkább ajánlatos a rokonszenvi kapcsolatokra fektetni a hangsúlyt az ellenszenvi kapcsolatokkal szemben.²

A szociometria alkalmazásának menete:

- 1) Szociometriai adatfelvétel szavazólappal
- 2) Szociometriai mátrix elkészítése
- 3) Egyéni és osztály-szociogram elkészítése
- 4) Szociometriai adatok feldolgozása.

Egy osztályban abból lesz a legkönnyebben leggyengébb láncszem, akit a külső-belső körülményei „predestinálnak” a bűnbak szerepre, amit sokszor, az elején önként magára vesz, mert az odatarozás igénye erősebb, mint az önbecsülése és személyiség tiszteletéé (ezt velem nem lehet megcsinálni) és védelméé. Az odatarozás vágya az önvédelem ösztönénél gyengébb. Egyébként azonban abból, ahogy a gyerekek látják magukat, az derül ki, hogy „eleve” nincs „elrendelve” egy osztályban a „bűnbak”-szerep,³ ezért jeleztem az elején, hogy senki sem születik gyenge láncszemnek, „lúzer”-nek, azaz vesztesnek.

Az is nagyon tanulságos az alábbi táblázat alapján, hogy a tanár vagy a lelkész a katedrától milyennek érzékeli az osztályt, a közösséget:⁴

| | | | |
|---|--|---|-------------|
| Ellenzék – Kortárs értékrend „ <i>Úgy sincs igazad!</i> ” | | Fölény – Autonómia „ <i>Majd meglátjuk, mit kapunk.</i> ” | A B L |
|---|--|---|-------------|

²www.bbtepedsm.ro/letoltheto/Szociometriai_felmeres_tav.doc.docx

³ <https://www.scribd.com/document/331021833/Szerepek-Az-Osztalyban-II-Foglalkozas> megnyitva 2017 május 24.

⁴ <http://www.osztalyfonok.hu/cikk.php?id=920> megnyitva 2017 május 24-én

| | | | |
|---|---|--|--------|
| <p>„Nekem beszélhetsz” szakértők sportolók divatkövetők nevettezők vezetők</p> | | <p>„Semmi közöm az egészhöz” szakértők sportolók divatkövetők nevettezők</p> | A K |
| <p>Szorgalom – Tanulás „Elvégzem a feladatom” ideális diákok szorgalmasok</p> | <p>Együttlét – Szórakozás „Legyünk sokat együtt” szórakozópartnerek divatkövetők</p> | <p>Teljesítmény – Tudás „Gondolkozzunk” „Tanuljunk” ideális diákok szorgalmasok</p> | |
| <p>Menekülés – Kívülállás „Nem tartozom ide” visszafogottak talajtalanok arcnélküliek kívülállók</p> | | <p>Lojalitás – Iskolai értékrend „Figyelj rám” visszafogottak talajtalanok arcnélküliek szakértők vezetők</p> | |
| | TANÁRI ASZTAL | | |

Itt sincs szó bűnbakról, azaz olyan szerepről, ami arra lenne kitalálva, hogy felmérjék és széttépjék a leggyengébb láncszemet.

Valamitől azonban mégis kialakul ez a szerep, s ha ezeken a leírásokon nem is, a gyakorlatban mindenképpen megjelenik. Tapasztaljuk, amint egy-egy osztálytársról lekezelően, csupa negatívumot megfogalmazva beszélnek a többiek. Ő a más, a hibás, aki, ha nem lenne, sokkal jobb lenne mindenkinek. Mit tehetünk, ha ezzel a tapasztalattal találkozunk?

2. Mit tehet a felnőtt, ha észreveszi, hogy „alakul” a leggyengébb láncszem?

1. Ha éppen ott vagyunk, akkor legalább két lehetőségünk van. Úgy rendezni át az osztály ülésrendjét, hogy a „veszélyeztetett” leggyengébb láncszem egy olyan erős mellett üljön, akinek erkölcsi tőke az, ha az illetőt megvédi.
2. A másik: azt vagy azokat elszigetelni, akik a bűnbakképzést megkezdték.
3. Az egész osztályra nézve pedig sok olyan feladatot adni, ami csak kooperatív módszerrel oldható meg, egymás segítségével, és csak akkor jutalmazni, ha egyik tanuló a másikat segíti, azt pedig azonnal és keményen szankcionálni, ha nem. Egyszerűbben szólva, vigyázni és gondoskodni arról, hogy a sor végén ne egyedül álljon valaki, hanem legalább ketten – hárman legyenek.
4. Amennyiben azonban van elég időnk az osztállyal vagy a csoporttal foglalkozni, a prevenciót javaslom, mégpedig a mesék és olyan bibliai történetek által, ahol a gyerekeknek minden szereplővel azonosulniuk kell egy adott pillanatban, és meg kell fogalmazniuk, hogy mit jelentett (gondolatokat, érzéseket) nekik az adott szereplő, az adott szerep.

3. A prevenció lehetőségei történetmondással

A történetmondás ősi módszere az egyik legkézenfekvőbb prevenció lehetőség a felnőtt számára, amikor észreveszi, hogy a közösségben (osztályban, csoportban) elindul a bűnbakgyártás és a „vesztes” szerepéhez az alanykeresés, hiszen minden közösségnek van története, és minden közösségben szólni tud egy történet, amiben a felmerülő kérdések mesei vagy bibliai körülmények között, de előfordulnak. A történetmondás mindig közvetlen és személyes, ahogyan az arra való reagálás is, mégis segíthet eltávolodni a csoport, osztály aktuális problémájától, mert mások a szereplők és más a környezet. Az analogikus gondolkodás azonban bekapcsol, és úgy segít a gyerekeknek, hogy ők nem is tudatosítják, itt most igazából róluk van szó.

A történetmondás módszerével megismerik, hogy mindig van feladat (megbízó), mindig van, aki vállalja, mindig van, aki akadályozza. De mindig van, aki segít, mindig van csoda, varázslat, ami akár olyan egyszerű (?) dolog is lehet, mint a hűség, a becsület, a kitérés, az önfeláldozás. A

mesei és bibliai történetekben nincsenek kétértelmű helyzetek, vagy ha igen, azok mindig tisztázódnak, és mindig kiderül, hogy ki a jó és ki a gonosz. A történetek megbeszélésekor aztán nem szabad viszonylagossá tenni és felmenteni az áruást, az aljasságot, a másik ellen fordulást, az aljasul másik felé kerekedést, mert azért a végén mindig halál jár (még ha nálunk erkölcsi halál is). Egyértelművé kell tenni, hogy nem barátosunk a sárkánnyal, nem szűrjük össze a levet a boszorkánnyal, nem leszünk a rablók társai, mert az jobban fizet. Nem tagadjuk meg Isten parancsolatait, áruljuk el Isten népét és fordítunk hátat, amikor nehéz idők jönnek. A tanulók tehát kivetíthetik a meseszereplőkre és bibliai szereplőkre, valamint a mese fordulataira és a bibliai történet fordulataira a saját elvárásait, félelmeiket, frusztrációjukat, és szembesülhetnek értékítélettel, úgy, hogy az ő nevük el sem hangzott, hogy ugyanvalóst róluk lenne szó.

A gyermek természetesen nem egyedül áll a világban, még az árva sem, ezért fontos tudatosítani, hogy nem csak róluk, hanem a családjukról is szó van. Erikson meseértelmezésére alapozva elmondhatjuk, hogy a történet mindig a családdal is foglalkozik. A család kisgyermekkorban az egész világot jelenti, s a mese (általában) egy ideális családkonstellációt ábrázol.⁵ A mese dolga, hogy miközben élénk tárja a (családi) élet kegyetlenkedéseit, fogódzkodókat is kínál az elviseléséhez. Ha kell gyógyír, ha kell életet ment, és ott van, amikor kell.⁶ Jellemerősítő hatalommal bír, hiszen a mesékben nem lehet „meglógni”, a próbákat ki kell állni, a harcot meg kell vívni, a barátokat meg kell találni és meg kell tartani, szövetségre kell tudni lépni, az árulót meg kell büntetni, és a társat meg kell érdemelni. Közben megnyitja a szívet a tiszta érzelmek előtt, hiszen amíg a számítógép előtt ülő gyermek az „egerével lát” vagy az érintőképernyőjével, addig a meséken edződő a szívével és a fantáziájával.⁷

Bár a mesék nem a valóság talaján állnak, de igazak, mert nem hazudnak, nem vezetnek félre az élet igazán fontos dolgaiban. Bettelheim így fogalmaz: „Mivel a mese olyan győzelmet ígér, amelyet a gyermek szeretne, lélektanilag meggyőzőbb minden realiztikus történetnél. És mivel a királyságot mindenképp neki ígéri, a gyermek hajlandó elfogadni a mese többi tanítását is: hogy a királyságért az otthon el kell hagyni; hogy nem lehet azonnal elnyerni; hogy próbákat kell kiállni; hogy kockáztatni kell; hogy nem egyedül, hanem segítőtársakkal kell a feladatokat elvégezni, és a segítség fejében a társak bizonyos kívánságait ki kell elégíteni. A mese azért

⁵ Kende B. Hanna: *Gyermekpszichodráma*. Osiris Kiadó, Budapest, 2003. 169.

⁶ Boldizsár Ildikó: *Mesepoétika*, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2004. 79–83.

⁷ Bettelheim, Bruno: *A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek*. Corvina, Szombathely, 2004, 149–150.

gazdagítja mindennél jobban a gyermek fantáziáját, mert végső ígéretei találkoznak a gyermeknek a bosszúról és a dicsőséges életről alkotott elképzeléseivel.” Illetve azt bizonyítják, hogy bárki csak saját erőfeszítéseivel nyerheti jogos helyét a világban, amelyben él.⁸ A mesék soha nem állítják, hogy a világ és abban minden rendben van, hanem hogy kitartó munkával minden rendbe hozható. Talán ebben rejlik a történet nagy lehetősége is a prevencióban, hogy megmutatja az egyensúlyhoz, az egészséghez vezető utat, mégpedig úgy, hogy nem enged önsajnálta süppedni, hanem arra biztat, hogy akár szenvedés árán is érdemes az EGÉSZ-ségért, az EGY-ensúlyért küzdeni.

„»A mesei utat« végigjáró mesehősök (és erőre vágyók) legfontosabb feladata éppen az, hogy elpusztítsanak valamit a világból (a szervezetükből), ami nem odavaló, vagy visszaszerezzék azt, ami valaha odavaló volt.”⁹ Figyelmes segítő felnőttek már a mese választásakor megtudhatják, hogy mi az az akadály, a baj, amit le kell küzdenie, és mi az a „forgatókönyv”, ami szerint az élete zajlik. Ezt tudva hatékonyabban segíthetik saját útja megtalálásában, személyisége fejlődésében, életterve megvalósításában és erőforrásai felfedezésében. A bibliai történetekre ez hatványozottan igaz, hiszen ott a transzcendens erőter van jelen, ahol a Teremtő Isten gondviselése és Fiában kifejezett szeretete erőforrás és segítség a bibliai történetek szereplői számára.

Petzold és Ramin szerint „Ma is, akárcsak régen, a gyermeknevelés legfontosabb és egyben legnehezebb feladata a segítségnyújtás, hogy a gyermek megtalálja az élet értelmét (...)”, és ehhez talán a legmegfelelőbb közvetítőeszközök a mesék. A történetek, a mesék a gyermek személyiségének minden megnyilvánulására egyszerre reagálnak, tudati, tudatalatti, érzelmi, akarat és társas kapcsolatbeli szinten érintik őt úgy, hogy közben még megoldási módokat is javasolnak az őt aggasztó gondokra.¹⁰ Mindezt erőszakmentesen teszik, nem tolakodó módon, és nem siettetnek semmit, aminek még a gyermek fejlettsége szempontjából nincs ott az ideje. Nem *sürgetik* a felnövést, hanem *segítik*, nem elmagyarázzák, hanem támogatják.¹¹

Mondhatni, ők maguk a rogersi kliensközpontú nondirektív lelkigondozás alkalmazói, hiszen „A mesék alakjai és eseményei is belső konfliktusokat személyesítenek meg vagy

⁸ Bettelheim: *i. m.* 137–144.

⁹ Boldizsár: *Meseapoétika*. 14, 21. és Bettelheim: *i. m.* 13.

¹⁰ Petzold, Hilarion – Ramin, Gabrielle: *Gyermekpszichoterápia*. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 103, 365. és Bettelheim: *i. m.* 9–12, 20.

¹¹ Uo., 23–29.

illusztrálnak, de csak nagyon finoman és áttételesen jelzik, hogyan lehet megoldani a konfliktusokat, és hogyan lehet továbblépni a magasabb rendű humanitás felé. A mese előadásmódja egyszerű, közvetlen; hallgatói elé nem állít semmiféle mércét. Még a kisgyermeknek sem kell úgy éreznie, hogy elvárják tőle valamit, aminek nem tud eleget tenni.” Keményen fogalmaz a már idézett Bettelheim, amikor ezt írja: „ha a gyermeknek pontosan megmondjuk, hogy mit kell csinálnia, önmaga éretlenségének béklyóját csak felcseréljük a felnőtt diktátumok bilincseivel.”¹² A mese soha nem a gyermek észére apellál, a hős ugyanis sokszor „együgyű”, hanem arra a bölcsességre, mely lelke mélyéből fakad, és amely minden személynek születésétől a rendelkezésére áll, hogy élete folyamán kiteljesüljön.¹³ Ugyancsak Bettelheim az, aki teljesen alaptalannak tartja a mai szülők félelmét attól, hogy gyermekük túlságosan eltelik mesefantáziákkal, és eltávolodik a valóságtól. Az igazság az, hogy ennek éppen az ellenkezője igaz, hiszen a személyiség „bonyolult ugyan – tele ellentmondásokkal, konfliktusokkal, ambivalenciákkal –, de oszthatatlan. Az élmények bármilyenek legyenek is, egyidejűleg a személyiség minden aspektusára hatnak. A teljes személyiségnek pedig, ha helyt akar állni az életben, szüksége van az erős tudatossággal és józan valóságérzéssel kombinált gazdag fantáziára.” „Minden mese olyan varázstükör, amely belső világunk valamelyik összetevőjét tükrözi, és azt az utat, melyet meg kell járnunk, hogy eljussunk az éretlenségtől az érettségig. Aki hajlandó belemerülni abba a mély igazságba, melyet a mesék közölnek velünk, először csak egy mély, csöndes vízfelületet fog látni, amely saját képét tükrözi vissza; rövidesen azonban felfedezi a mélyben lelke belső zűrzavarát, de meglátja azt is, milyen úton nyerheti el a békét önmagával és a világgal: küzdelmeinek ugyanis ez a jutalma.”¹⁴ A bibliai történetek pedig a szenttel, a szakrálissal, a világteremtő és fenntartó erővel hozzák kapcsolatba a gyermeket, aki a bibliai történeteken keresztül az elbukás és az elárulás, de a megtartás és megmenekülés élményével is találkozik. Erre óriási szüksége van, mert vannak helyzetek, amelyekben elég az ő ereje, de van amikor csak a szenttel való élő közösség adhat erőt és megmaradni, szembeszállni vágyást a „leggyengébb láncszemé” való úton.

¹² Bettelheim: *i. m.* 30, 47.

¹³ Uo., 114.

¹⁴ Uo., 123, 320.

A zűrzavar, a bánat, a katasztrótság érzés oka sokféle lehet. Lehet családi, amikor a szülő néha boszorkánnyá válik, aki féltékeny a saját gyermekére, vagy elhanyagolja, mert minden egyéb (saját szépsége, sikere) fontosabb neki.

Lehet ok a környezet, a hős saját természete, hiányosságai, türelmetlensége, éretlensége, kapcsolatképtelensége, de minden mese arról győzi meg a gyermeket, hogy a zűrzavarból nem elmenekülni kell, hanem az utakat végigjárni, az éveket végigvárni és a küzdelmeket vállalni, mert az életet minden gondja ellenére érdemes végigélni.¹⁵ A fentiek alapján egyértelműen megfogalmazhatjuk, hogy a történetmesélés és -meséltetés eligazító és bátorító, tehát a „gyenge láncszem” válást hátráltató vagy éppen megakadályozó preventív hatással bír. Azt már csak reméljük, hogy a hatalomra törőt is „lebeszéli”, rámutatva az erőszakos hatalomszerzés gyászos következményeire, amelyek a mesékben egyértelműek.

4. A történetmesélés lelkigondozói hatásai

A történetmesélés a prevenció hatás mellett lelkigondozói hatással is bír.

Boldizsár Ildikó így vall erről:

„Azt már régóta tudom, hogy a mondott mesének – akár felnőttek vagy gyerekeknek, akár betegek vagy egészségesnek szól is – egyfajta terápiás értéke van. A mese a mindennapi életben mentálhigiénés szerepet töltött be mindig is, a régi paraszti mesemondók által hagyományozott mesékben egyértelmű kérdések és egyértelmű válaszok találhatók minden élethelyzetre, egzisztenciális problémára vonatkozóan. Köztudott talán az is, hogy a meséken nevelkedett vagy nem pusztán ismeretelméleti képzésben részesült gyerekek kevésbé agresszívak, mint a meséktől elzárt társaik, és jobb döntéseket hoznak olyan helyzetekben, amelyekben a racionalitás csődöt mond. A gyógyításban sem pusztán vigasz a mese, hanem olyan „energiaforrás”, amelyből a gyógyuláshoz szükséges erő is megszerezhető. (...) De, nemcsak pszichés eredetű betegségek gyógyíthatók mesével, hanem minden olyan betegség is, amelynek a felépülési ideje különösen hosszú.”¹⁶ Hasonló a tapasztalata Molly Salans amerikai pszichoterapeutának, aki „homeopátiás gyógymódnak” nevezi a történetmondást.¹⁷

¹⁵ Uo., 155, 170.

¹⁶ Boldizsár Ildikó: A bit agyú gyerek és a mese. In *Mesepoétika*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2004. 148.

¹⁷ Salans, Molly: *Storytelling with Children in Crisis*. Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia, 2004. 176, 181.

E részben megpróbáltunk felvillantani néhány részletet a történetmondás mibenlétéről és gyermekekre gyakorolt hatásáról, végezetül álljanak itt Bruno Bettelheim lélekből fakadó szavai témánkkal kapcsolatban:

„Hasonlíthatjuk a mesehallgatást, a mese képeinek befogadását a magvetéshez: ezeknek csak egy része ver gyökeret a gyermek agyában. Egy részük közvetlenül, tudatos szinten kezd hatni, mások a tudattalanban indítanak be bizonyos folyamatokat. Mások hosszú ideig passzívan várakoznak, mígnem a gyermek eléri azt a fejlettségi szintet, amikor ezek a képzetek is gyökeret verhetnek az elméjében, és ismét mások egyáltalán nem vernek gyökeret. De a jó talajba hullott magvakból gyönyörű virágok és sudár fák sarjadnak – azaz elfogadtnak fontos érzelmeket, elősegítenek felismeréseket, táplálják a reményt, és csökkentik a szorongást –, s ezáltal mind pillanatnyilag, mind hosszabb távon gazdagítják a gyermek életét.”¹⁸

5. Történetmondás a tudományos kutatások fényében

A történetek, mesék gyermekekre gyakorolt viselkedés- és jellemformáló hatását nem csak a laikus tapasztalat állapítja meg, hanem a tudomány is. A kutatók szerint a viselkedést és a jellemet a nyelv és a gondolkodás befolyásolja nagymértékben, mégpedig a gondolkodást strukturáló, asszociációkat létrehozó gondolati elemek tartalma és ismétlésük gyakorisága. Az asszociáció létrejöttéről és maradandóságáról Eliot R. Smith – Diane M. Mackie *Szociálpszichológia* c. munkájukban így fogalmaznak: „Asszociációk jöhetnek létre két kognitív reprezentáció jelentésének hasonlóságából – ahogy a lopás, valamint a becstelenség fogalma közötti hasonlóság esetében történt. Azonban egymással nem rokon gondolatok is asszociálódhatnak, ha sokszor *együtt gondolunk rájuk*... Ha egyszer létrehozunk egy asszociációt, az összekapcsolja a két kognitív reprezentációt... Ha az összekapcsolt reprezentációk bármelyike eszünkbe jut, eszünkbe jut általában a másik is.”¹⁹

Ha pozitív asszociációkat szeretnénk rögzíteni, pozitív gondolatelemeket kell gyakran emlegetnünk a gyermekeknek, hogy ha eljön az ideje, és szükség lesz rá, hamar elő tudják hívni memóriájukból. Erről a következőket írja a *Szociálpszichológia*: „Valamely kognitív reprezentáció előhívását, hogy növekedjék hozzáférhetősége, és ezáltal felhasználásának esélye,

¹⁸ Bettelheim: *i. m.* 159.

¹⁹ Smith, Eliot. R. – Mackie, Diane M.: *Szociálpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 143.

előhangolásnak hívjuk. Az előhangolás hatása hosszan tartó és igen szubtilis. Az előhangolt fogalmak hozzáférhetőek maradhatnak és befolyásolhatják az értelmezést akár huszonnégy órány keresztül is (Srull és Wyer, 1980). Hatásuk független előhívásuk tudatosságától – ezt egy vizsgálat is igazolja, mely érdekes fordulatot hozott (Bargh és Pietromonaco, 1982). Néhány vizsgálati személynek semleges szavakat mutattak, míg mások az ellenségességgel kapcsolatos szavakat láttak. Ezután mindkét csoport elolvasta egy személy kétértelmű viselkedésének leírását. Amikor a csoportok válaszait összehasonlították, az ellenséges hangulatú szavakkal előhangolt csoport tagjai a személy viselkedését ellenségesebbnek és agresszívebbnek találták. A meglepő fordulat az volt, hogy az előhangolásul szolgáló szavak bemutatása olyan rövid volt – egy villanás a számítógép képernyőjén –, hogy a vizsgálati személyek nem tudták megmondani, mi volt az a szó. Vagyis, ha az emberek tudatosan képtelenek is meghatározni egy szót, az ingerrel való találkozás akkor is hozzáférhetővé tehet kognitív reprezentációkat, és befolyásolhatja a későbbi információk értelmezését.”²⁰

Döbbenetes, de most már kutatások által is bizonyított, hogy nem kell valóban látni egy gonosz képet vagy szót, a hatása befolyásolni fog minket. És mi van, ha gyakran történik? Akkor a kognitív reprezentációkat összekötő asszociációk napokon, hónapokon vagy éveken keresztül *tartósan hozzáférhetővé* lesznek, úgyhogy, mondhatni, életre szólóan befolyásolni fognak akár jó, akár negatív irányba.²¹

6. Történetmondás és etika

Az asszociációk megértett motívumokká szerveződnek, amelyek mentén a gyermek viselkedése megszilárdul, és a kívülről hallott erkölcsi „értékek” belsővé lesznek.²² Az elmondott történet, a mese érték közvetítőként is megmutatkozik, amikor bemutatja az adott nép kultúrájának elképzeléseit arról, hogy „mi jó, és mi rossz, mi helyes és mi helytelen, mi kívánatos és mi elutasítandó. Ezek segítenek kiértékelni a történeteket, a tárgyakat és az

²⁰ Smith–Mackie: *i. m.* 148.

²¹ Uo., 149.

²² Balogh Tibor: *Lélek és játék*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2001. 21.: „A hatékony motívumok csak a megértett motívumokból fejlődhetnek.”

embereket, ezek határozzák meg, hogyan lássuk a világot.” A mese tehát, mint a megértő létmód egy kivételes „formája”, felfogható a valóságot felölelő kultúradiskurzus epilógusaként.²³

Mivel az egyénné válást nem elég, ha csak megértjük, hanem erkölcsi problémának is kell tekintenünk – mert gyakran minden döntés a tudat erkölcsi hozzáállásán múlik –, fontos, hogy ezekkel az erkölcsi értékekkel minél fiatalabb korban találkozzon a gyermek, mert a mélylélektan bizonyított felismerése, hogy az ember jellemének alakulása szempontjából döntő az első hat év.²⁴ A tiszta jellem kialakulásához tiszta követhető és tisztán elutasítható minták kellenek, a mese pedig közismert arról, hogy benne a végletesen jó küzd meg a végletesen gonosszal, így könnyítve meg a gyermek számára az azonosulást.²⁵

Egy másik érték pl. a rend, amely a történetek, a mese fölépítéséből sugárzik, s amely megengedi, hogy a fölépítés köré szerveződő világ laza, racionálisan túlmutató legyen. Ez egyszerre tanítja a gyermeket „gerincesnek”, rendezettnek és szabadnak lenni. „A *rend* iránti igény minden ember veleszületett vágya, és a mesevilág minden ember számára hozzáférhető módon testesíti meg.”²⁶

A gyermek „RENDBen vagyok” érzését szervesen alkotja azon képességébe vetett bizalom, hogy az események kimenetelét befolyásolni tudja. Ezt nevezte el Bandura 1986-ban *énhatékonyságnak*, s ez szoros kapcsolatban áll majd a kudarckezelési technikákkal, azaz hogy a gyermek hogyan tud majd veszíteni.²⁷ A gyermek tudatát és gondolkodását tehát a történet, a mese közvetlenül befolyásolja, ez azért is nagyon izgalmas, mert a gyermeknél külön mesetudatot is megkülönböztetnek (a kettős tudat mesei oldala), ami azonban az álomszinttel egyezik meg. A mese tehát olyan, mit egy éber álom, amely biológiailag és pszichológiailag regenerálja a gyermeket. Át kell élnie, mert a hiánya öl. De nem csak a mese, a mesemondó is a tudattalan képviselőjeként van jelen, ellensúlyozza a kollektív tudatot, és ugyanolyan gyógyító szerepe van, mint a nem értelmezett álmoknak. Tudjuk, hogy az álmok még akkor is gyógyító erejük, ha nem értelmezzük őket.”²⁸

²³ N. Kollár Katalin – Szabó Éva: *Pszichológia pedagógusoknak*. Osiris Kiadó, Budapest, 2004. 43. és Bálint Péter: *A meseszöveg változatai*. Didakt, Debrecen, 2003. 32.

²⁴ Rüedi, Jürg: *Bevezetés az individuálpszichológiai pedagógiába*. Animula, Budapest, 1998. 66. és Franz, Marie-Louise von: *Archetipusos minták a mesében*. Édesvíz Kiadó, Budapest, 1998. 51.

²⁵ Bettelheim: *i. m.* 15.

²⁶ Hontó János: A mese világa. 1962. In: Raffai Judit: *A magyar mesemondás hagyománya*. Hagyományok Háza, Budapest, 2004. 70. és Lovász Andrea: A tizenharmadik tündér. In: *Közelítések a meséhez*. Szerk. Bálint Péter, Didakt, Debrecen, 2004. 48.

²⁷ Cole, Michael – Cole, Sheila R.: *Fejldéslelektan*. Osiris Kiadó, Budapest, 2003, 2. kiadás. 243.

²⁸ Franz, M. L.: *i. m.* 22.

A primitívnek nevezett kultúrákban a történetek megtartó ereje legendás volt. Nem értelmezni, hanem meghallgatni és átélni kell őket, hogy felfrissíthessenek és erőt adhassanak. Egy busmanról szóló történet nem kevesebbet állít, mint hogy: a közösségtől kapott szellemi táplálékra áhítozott, a nélkül szinte haldoklott. Azt mondta: „a történetek olyanok, akár a szél.” Nos, a szél a lélek gyógyító ereje.²⁹

[R2] megjegyzést írt: Ennek az idézőjelnek nincs „eleje”.

7. Az archetípusok és a gyermek

A bibliai történet, a mese és az álom egészségmegőrző hatásukban hasonlítanak egymásra, és közös jellemzőjük, hogy főszereplői leginkább archetípusok, a világnak azon viselkedésmintái és „mozzanatai, amelyek felismerésére, illetve észlelésére az emberek öröklött hajlammal rendelkeznek.”³⁰ Az archetípusokkal való azonosulást a gyermek maga kezdeményezi, és a hős külső és belső harcai vésik bele az erkölcsi törvényeket.³¹

A hős archetípusa akkor fejt ki hatását, amikor különösen nagy bátorságot igénylő cselekedetre készülünk, olyasmire, amit a hétköznapi én-hangulatban nem tudnánk véghezvinni. „*Archetípuson Jung* a lélek készségét érti arra, hogy meghatározott úton-módon reagáljon. Egy ősi ösztönhöz hasonlítható vagy egy magatartásmintához, amelynek gyökerei mélyen a kollektív tudattalanba nyúlnak. Egy ilyen készség azonban önmagában megfoghatatlan. Közvetlenül nem érzékelhető, nem is felismerhető, ezzel szemben képes arra, hogy belső képeket előhívjon. Ezeket *archetipikus képeknek* nevezzük vagy *ösképeknek*, amelyek éppen abból a tapasztalattárból származnak, amelyet az emberiség keletkezése óta kialakított. Az archetípus második jellegzetessége tehát abban áll, hogy belső képeket, ösképeket alkot. (...) Harmadszor: az archetípus egy bizonyos energiamennyiséggel rendelkezik, energiatöltése van. Ez az energia általában hozzáférhető, ha nem is tudatosan, de rendkívül nagymértékben befolyásol minket. Negyedszer: az archetípusnak önállósága, vagyis autonómiája van. Energiája önmagából sugárzik ki, és még ha az analízis során tudatosá vagy részben tudatosá válik, akkor is csak egy

²⁹ Uo., 23.

³⁰ Carver, Charles S. – Scheier, Michael F.: 10 fejezet. Énpszichológia. In: *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 277. és Franz, M. L.: *i. m.* 19.: „Az archetípust az emberi psziché »természetes állandóságának« is nevezhetjük. (...) Összegezve: a klasszikus népmesék olyan végső produktumok, amelyek szimbolikus képek formájában tipikus kollektív tudattalan folyamatokat mutatnak meg. Mivel a népmesék formájuknál fogva természetes módon ismétlődnek, az egyik legjobb forrásanyagok a kollektív psziché »természetes állandóságának« tanulmányozásához.”

³¹ Bettelheim: *i. m.* 14.

bizonyos mértékben kerülhet az én irányítása alá. Egy archetípusnak számos vetülete van, úgyhogy belőle egyaránt kiindulhatnak pozitív vagy negatív erők.³² Az archetípusok (ősz öreg, vén banya, hős, hősnő stb.) ereje kell ahhoz, hogy a gyermek átjusson egyik fejlődési szakaszból a másikba. Ez akkor lesz nyilvánvaló, ha észrevesszük, hogy a mesék megkülönböztetett figyelemben részesítik az élet fordulópontjait. Mintha egy másik létmódba való emelkedés, hősies tettek elkövetése, a határok (olykor csupán saját határaink, korlátaink) átlépése nem történhetne fájdalom vagy szenvedés nélkül.³³ A bibliai történetekben előforduló archetípusok úgy jelennek meg, mint Isten akaratának megélői vagy szembeszegülői, azért, hogy történetükkel tanítsák a mindenkori olvasót, hogyan kell és hogyan nem szabad az Istentől adott világban és rendben élni.

8. A mesei történet és a valóság viszonya

A mese, bár világa a magától értetődő csoda világkonstituáló létének szabályszerűségére épül, a maga csodálatos világával nem távolítja el a gyermeket a valóságtól, hanem bevezeti jó és rossz, élet és halál, szeretet és gyűlölet, harc és megbékélés, szorongás és feloldása testi és lelki valóságaiba. A mese orientál, tájékoztat – teljes világképet ad abban a képi formában, ahogyan ezt a gyerek jól fel tudja fogni. Ha a gyerek eltévedt, segít hazatalálni, mert a mese „a megértés útjának parafrázisa.”³⁴ Mivel jobb egy mese a modern, igaz történeteknél és a valóságnál? Nos, ahhoz, hogy a valóságot kibírjuk, gyakorolnunk kell a „jelentésadást”. Gyermekként is, felnőttként is alig kibírható, ha valaminek nincs értelme. A meséknek azonban van egy döntő sajátosságuk, „ami az életből és a történelemből hiányzik: »van elejük, közepük és végük, és így szilárd jelentést adhatnak az eseményeknek« (Egan, 1986) A történetek 'adott'-ak, ahogy az élet a maga összevisszaságával és befejezetlenségével sohasem. Tapasztalataink összefüggéstelen mozaikkockák. Épp attól történetek, hogy a befejezésük teljessé teszi (racionális értelemben), és

³² Franz, M. L.: *i. m.*, 192.: „A hős tehát archetípus, funkcióval bíró jelenség; az élet kritikus pillanataiban megjelenik, és átsegíti az egyént a nehéz változásokon. A hős, hogy úgy mondjam, átvisz minket a folyón, ha a saját erőnkől nem tudunk átkelni.” És Gisela Broche: A jungi mélypszichológia gyermekterápiája In: Petzold, Hilarion – Ramin, Gabrielle: *Gyermekpszichoterápia*. Osiris Kiadó, Budapest, 2002. 50.

³³ Boldizsár Ildikó: Nők a mesékben. In: *Közelítések a meséhez*. Szerk. Bálint Péter, Didakt, Debrecen, 2004. 72.

³⁴ Lovász: *i. m.* 53. és Vekerdy Tamás: *Gyerekek, óvodák, iskolák*. Saxum, Kaposvár, 2001, 4. kiadás, 83. és Biczó Gábor: *i. m.* 14. **Biztonnál ez az első előfordulás, a bibliográfiában sem szerepel!**

kielégíti (emocionális értelemben) mindazt, amit a kezdete bevezetett és a közepe tovább bonyolított.”

Hasznos tapasztalat az is, hogy a mese optimistán viszonyul a súlyos, életbevágó kérdésekhez. Ez a mai, a halál kultúrájában élő gyermeknek fontos kapaszkodó. „A mesének, mint interpretatív gyakorlatnak, abszolút értelemben nincsen vesztese, mivel minden történet örök tanulsága a remény, hogy mindenki lehet győztes, csak végtelen türelemmel és alázattal újra és újra próbálkozni kell, ahogy a mese hőse is mindig nekiveselkedik akár a kilátástalan helyzeteknek is.”³⁵ Az egészséges és késleltetett fejlődésű gyermekek egyaránt szembesülnek nehézségekkel, de éppen a mesék képesek elhitetni és átéltetni velük, hogy hősök lehetnek ők is. A meséknek ilyen értelemben öngyógyító jellegük van, ez az egyik ok, ami miatt a gyermek nem győz elégszer meghallgatni egy őt megérintő mesét.

A mese neki és helyette megfogalmazza a kimondhatatlant és indulataitól megtisztulva³⁶ mehet tovább fejlődése útján a gyermek.³⁷

Fodorné Nagy Sarolta ezt így fogalmazta meg *A katechézis kommunikációs problémái* c. doktori értekezésében: „Az elbeszélés egyszerre biztonságos távolságot ad a hallgatónak, ugyanakkor észrevétlenül bevonja a történetbe. Biztonságos távolságba érzi magát a történet hallgatója, mert »nem róla van szó«.”³⁸

9. A mese, a bibliai történet és a gyermek

Alább ismertetünk egy bibliai történetet és egy mesét, s miközben összehasonlítjuk a kettőt, bemutatjuk, hogyan lehet mindkettőt használni a gyermek lelki megerősítésében, vagy ma már rászorul, akkor szorongása oldásában.

A történetek, a mesék a gyermek EGÉSZSÉGES fejlődésére tett hatásait elemezve megérkeztünk a minket legjobban érintő és illető részhez, a hitbeli és vallásos fejlődéshez.

Először azt vizsgáljuk, mikortól érzékeli a világ spirituális dimenzióját, utána összehasonlítunk egy népmesét egy bibliai történettel, hogy kiderülhessen, a bibliai történetek

³⁵ Fisher, Robert: *Tanítasuk gyermekeinket gondolkodni Történetekkel*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 2002. 6. és Biczó Gábor: *i. m.* 31.

³⁶ Mérei-V. Binét: *i. m.* 248.

³⁷ Bimbó: *i. m.* 3, 7. és M. Komáromi Gyöngyi – Vajda Péter: *Civilizáció és kultúra*. Életfa Alapítvány, Keszthely, 2000. 170–171.

³⁸ Fodorné Nagy Sarolta: *A katechézis kommunikációs problémái*. Kálvin Kiadó, Budapest, 1999. 100.

éppen úgy a gyermek tudatát, tudatelőtesét és tudatalattiját szólítják meg, mint a mesék, ezért alkalmasak a gyermekek lelki erőforrásainak a feltárására.

A mélylélektan kutatásai szerint, a gyermek a spiritualitásra nyitottan jön erre a világra (az augustinusi Isten-alakú úr benne van), mert „a vallási ösztön egyike az ember legalapvetőbb ösztöneinek”. Amekkora öröm, hogy nincs az ember életének egyetlen időszaka sem, amikor a spiritualitás elérhetetlen számára, akkora veszéllyel is jár a megléte, mert „ha rossz irányba fordul, mert nem foglalkozunk vele tudatosan – és itt lép be a képbe az individuáció folyamata –, akkor ahhoz az embertelen ridegséghez, ahhoz a felfoghatatlan gonoszsághoz vezet, ami manapság járványként terjed világszerte.”³⁹ Idejekorán meg kell tehát kezdeni a gyermek lelki fejlődésének támogatását, elfogadva, hogy a kisgyermek számára a „hit világa – a »vallás«, amivel azonosulni tud – a *mesében* realizálódik. A mese világgépében, csodáiban, átváltozásaiban.”⁴⁰

A bibliai történetek is eleinte a gyermek számára mesék, amelyek kapcsolatba hozzák egy olyan „szereplővel” aki láthatatlan, és Istennek nevezik. Történetiségüket, azaz valós történelmi jellegüket nem kell erőltetni a kicsiknek, míg ki nem alakul a mesetudatból a valóságtudat. De bármilyen idők legyenek is a gyerekek, számukra a mesék és a bibliai történetek tudattalan tartalmakat jelenítenek meg, amik a szimbólumok nyelvén szólnak hozzájuk, egyszerre érve el a tudatos és a tudattalan én mindhárom – ösztön én, én, felettes én – rétegét, és befolyásolják énídeál-szükségletüket. Ez biztosítja rendkívüli hatásukat és hatékonyságukat, hiszen tartalmukban a lelki jelenségek szimbolikus formában öltönek testet.⁴¹

A lelki jelenségek szimbólumait a nyelv szimbólumai fogják kimondhatóvá tenni, és megjelenik a mese nyelvvel egyidőben a spiritualitás, a vallás nyelve is. Owe Wickström szerint „kulturális vagy társadalmi megközelítésből nézve a vallás annak folyamánya, hogy az egyén elsajátít bizonyos nyelvi kódokat. A képek – a teremtő Isten, a felelősséget hordó ember, a halál utáni élet, Krisztus mint megváltó az örökkévalóságban – mind-mind egyfajta valóságtérkép alkotóelemei. Amikor az ember elsajátítja ezt a nyelvet és megtanul bánni szimbólumaival, a szavak nemcsak leírói lesznek a vallásos valóságnak, hanem létrehozói is. (...) Sőt, a lélek gondozásában is szerepük lesz, mert a vallási szimbólumoknak sajátos módon evokatív és

³⁹ Franz, M. L.: *i. m.* 73.

⁴⁰ Vekerdy: *i. m.* 147.

⁴¹ Bettelheim: *i. m.* 39.

feldolgozó szerepük *is* van, vagyis egyszerre segíthetik a határkérdések észrevételét, és csökkenthetik az életszorongást.

A vallásos nyelvnek és szimbólumoknak tehát *kettős* a funkciója.⁴² Jung úgy fogalmaz, hogy: „a szimbólum segítségével sokkal többet átélhetünk és tapasztalhatunk, mint amennyit intellektuálisan felfoghatunk.”⁴³ A vallásos valóság pedig befolyásolni fogja az összes többi is.

10. A történet szereplői és a gyermek identifikációs lehetőségei

A bibliai alakok a szöveg hallgatóinak vagy olvasóinak identifikációs tárgyakul kínálkoznak, s amikor valaki magára ismer egy bibliai szerepben, azzal a bibliai szereplő beszélgetőtársa az ő társává is válik. Akkor is, ha az a beszélgetőtárs a láthatatlan Isten. A bibliai történetek így olyan valóságterképet rajzolnak a gyermeknek, amely útbaigazítja, vezeti és meghatározza, hogy fejlődése milyen irányba haladjon.⁴⁴ Mivel a meséket az ember metafizika iránti igénye hívta életre⁴⁵, a bibliai történetek pedig a metafizikai valósággal való kapcsolat történetei, természetesnek tűnik, hogy egyszerre vagy felváltva használjuk őket alkalmas eszközökként – megfelelő módszerek mellett – a lelkigondozói munkában. A nagy világvallásokat ebből a szempontból egyenesen terápiás rendszereknek tekinthetjük, „mivel közvetve egy nagyobb, kozmikus értelem-egészbe képesek helyezni az embert. A vallásos szimbólumok lehetővé teszik a létezés egyensúlyának, az egység és teljesség élményének a megtapasztalását,”⁴⁶ aminek önmagában gyógyító hatása van a gyermeki–emberi lélekre.

Ahogy a mesék megfogalmazzák az örök emberit, úgy tartalmazzák a bibliai történetek is a teremtett világ örökérvényű törvényszerűségeit, és így lesz lehetővé, hogy Ádám és Éva egyedí története a mindenkori kapcsolatban élő ember története legyen, s egyszersmind a gyermek saját története is.⁴⁷ Erre lesz példa egy mese és egy bibliai történet összehasonlító elemzése, amelynek következtetései hasznunkra lehetnek a gyermekek lelkigondozásakor a történetek kiválasztásában.

⁴² Wikström, Owe: *A kifürkészhetetlen ember. Létkérdések, pszichoterápia és lelkipásztorlás*. Animula Kiadó, Budapest, 2000. 76–77.

⁴³ Petzold–Ramin: *i. m.* 59.

⁴⁴ Wikström: *i. m.* 53–55.

⁴⁵ Lovász: *i. m.* 35.

⁴⁶ Wikström: *i. m.* 79.

⁴⁷ Petzold–Ramin: *i. m.* 59.

11. A bibliai történet és a mese összehasonlítása

A mesehősök, meseelemek és mesei fordulatok szakavatott kutatója, Propp szerint „morfológiailag mesének tekinthető minden olyan fejlemény, amely a károkozástól (A) vagy hiánytól (a) különféle funkciókon keresztül házassághoz (C) vagy más megoldáshoz vezet.”⁴⁸

A két történet, amelyet összevetünk a következőkben, a József története Mózes I. Könyvéből és *Az álomlátó fiú* c. népmese. A két történet teljes szövegét e munka keretei nem engedik bemutatni, de az irodalomjegyzékben megtalálható. A rövid tartalmat ismertetjük, aztán megkeressük a közös elemeket bennük, és ezekből kiindulva végül megpróbálunk választ találni arra, hogyan segíthet a két történet a kisgyerek lelki–szellemi fejlődésében.

11a. Szereplők és események József történetéből:

12 fiúgyermek, a történet elindulásakor József 11. az utolsó, a legkisebb. Anyja a történet kezdetén még él. Nem jelenik meg a történetben. Apja kivételesen bánik vele, nagyon szereti. Minden testvér juhokat őriz. Józsefet álomlátónak csúfolják.

Testvérei irigyek rá, különösen álomlátó képességét irigylik. József elmeséli álmait. Álma bajba sodorja, kalandjai azzal kezdődnek, hogy testvérei megszabadulnak tőle, előbb meg akarják ölni, aztán eladják midianita kereskedőknek, akik Egyiptomba viszik. József idegen földön kezd dolgozni. Apjának József halálhírét keltik, mintha vadállat szaggatta volna szét. Apja gyászolja. Egyiptomban egy fővezető szolgája lesz, ahol hamar emelkedik a ranglétrán, rövidesen a fővezető házában gondviselője lesz. Az egyiptomi katonatiszt felesége szemet vet a fiatal és szép szolgára. Mivel hűséges marad urához, az asszony hamisan bevádolja, és tömlöcbe kerül, a király foglyai mellé. Ott is nemsokára vezető szerepre tesz szert. Nemsokára mellé kerül a tömlöcbe a Fáraó főpohárnoka és fősütőmestere. Szükség lesz álommagyarázó képességére, megfejti a két főember álmait, és azok rövid időn belül be is teljeseznek. József a főpohárnokot arra kéri, ha kiszabadul, szabadítsa ki őt is, de az elfeledkezik róla.

[R3] megjegyzést írt: Nem érthető.

⁴⁸ Propp, V. I.: *A mese morfológiája*. Osiris Kiadó, Budapest, 1995. 92.

2 év múlva a Fáraó lát álmot, senkit nem talál az országban, aki megfejtse. Megint szükség lesz József álommagyarázó képességére. A főpohárnoknak eszébe jut ígérete, és szól a Fáraónak, aki megfejteti Józseffel a hét bő és hét szűk esztendőről szóló álmait, majd tanácsot ad a jövőt illetően. A Fáraó nagyrabecsülése jeléül országa második emberévé teszi. Később megnősül, magas rangú papnak a lányát veszi el. Testvéreivel már főemberként találkozik, akik az éhség miatt mennek Egyiptomba gabonát venni, és öccsüket nem ismerik fel. Józsefnek beteljesül álma, leborul előtte a 10 testvér, s akkor tudja meg, hogy öccse is született. József kémekeként kezeli, és túszerként tartja ott őket, amíg a legkisebb meg nem érkezik. Végül mégis hazaengedi őket, csak egyet tart ott, amíg öccse megjön. A testvérek gyanakszanak, hogy gonoszságuk miatt éri őket a nyomorúság. Hazaindulnak, pénzüket a gabonás zsákjaikban találják, otthon megrettenve mesélik apjuknak a történeteket. Az éhség visszakényszeríti őket József elé, hosszas huzavona után viszik legkisebb öccsüket is. Ebédre hivatalosak Józsefhez, aki előtt leborulnak, s aki még mindig nem fedi fel magát. Csellel visszahozatja öccsét, de vele jönnek a többiek is és bevallják gonoszságukat, amit József ellen elkövettek. Akkor József felfedi magát, és odahozatja még idős édesapjukat is, végül együtt marad az egész család. József álmai beteljesedtek, de már nem gúny, hanem tisztelet övezi ezért.

11.b Az álomlátó fiú szereplői és eseményei

Apa, 16 fiúval, az álomlátó a legkisebb. Édesanyja él, megehetetlen pogácsáival „táplálja” az útra induló fiát. A fiú önként megy el otthonról. Jó gazdával találkozik, beáll hozzá dolgozni. Egyszer elakad a munka, mert álmot lát. Gazdája kéri, hogy fejtse meg, de nem akarja, míg be nem teljesedik rajta. A gazda fához kötözve kényszeríti vallomásra, de akkor sem árulja el álmát. Ott marad megkötözve, hosszú idő múlva a királyi vadászok találnak rá egy vadászaton. Nekik sem hajlandó megfejtetni álmát, otthagyják, aztán a király maga elé hozatja, de neki sem fejt meg, míg rajta be nem teljesedik. Tömlöcbe vetik, csak a király kicsi lánya néz be hozzá, és enni visz neki.

Később bajba kerül az ország, ha nem tudják megfejtetni, a bot melyik végét vágják le a fájáról. A fiú könnyen megfejt, és a királylánnyal álomként mondatja el a királynak. Megmenti az országot. Másodszor is baj lesz, három egyforma csikóból kell megmondani, melyik a nagyobb, melyik a kisebb. Ha nem, elpusztul az ország. A fiú, hasonló módon, álomként

mondatva el a megoldást a királynnyal, hogy árpára, kölesre, tejszóra fognak futni, koruk szerint, másodszer is megmenti az országot.

A harmadik feladatban a király és támadója egyidőben kell tegyen mindent, úgy, hogy a királynnyal apja kilője az ellenséges király villájából a falatot. Megoldhatatlan feladatnak látszik, de a fiú megint segít, most saját magát ajánlja fel segítségként, álomnak mondatva el a királynnyal a megoldást harmadszor is. A király, a próba sikeres kimenetele esetére, az álomlátó fiúnak ígéri lányát, fele királyságát. A próbát kiállja, megházasodnak a kicsi királynnyal. Ezután az ellenfél a fiút akarja látni személyesen. A fiú hozzá teljesen hasonló 11 legénnyel elmegy, és egyformán viselkednek. Az ellenséges király meg szeretné tudni, ki a királyi vő, és egy boszorkánynak kell rájönnie. Nem sikerül, szabadon távozhatnak. A boszorkány kihallgatja az úton a beszélgetésüket, amiből kiderül, hogy a fiú többet lát, mint az egyszerű emberek, s mikor az ellenséges király visszahívja a fiút, az másodmagával vissza is tér. Bebizonyítja, hogy minden meglátása igaz volt, az ellenséges király pedig dühében meghal. Hazatérve megismétlik a lakodalmat, és az ország boldog és szabad, a fiúnak beteljesült az álma: király lett. Most már beszélnie sem kellett róla.

11.c Közös elemek a történetekben

Két család, ahol fiúgyermek van, sokan, a történet indulásakor mindkét főhős a legkisebb. Az édesanyák a történetek kezdetén életben vannak, de különleges szerepük vagy befolyásuk nincs az eseményekre, ahogyan az az édesapáknak sem túl sok. A proppi *hiány vagy károkozás* az egyik történetben a testvérek gonosz irigysége, mely előbb kútba, majd emberkereskedők kezébe veti Józsefet, a másikban a család szegénysége kényszeríti a legkisebb fiút elhagyni családját.

Mindkét fiút álomlátása sodorja bajba, s bár egyik kimondja, a másik csak utal rá, mindkettőnek saját felemelkedéséről és jövődicsőségéről szól az álom.

Különböző kalandokon át mégis álomlátó képességük lesz az, amely saját és országuk életét megmenti. József Egyiptomot és a környező népeket menti meg az éhínségtől és haláltól, az álomlátó fiú pedig háromszor menti meg Fehér országot a Fekete király pusztító szándékától. Bár a női minőség Potifárné személyében Józsefet akadályozza, a kis királynnyal képében pedig segíti az álomlátó fiút a felemelkedésben, ez csak felületes különbség, mert végül is József

áttételesen neki „köszönheti”, hogy a Fáraó, főpohárnokán keresztül tudomást szerez róla. Megfejtethi a Fáraó álmát, és ez közvetve a saját álma beteljesüléséhez, dicsőséges felemelkedéséhez vezet el.

Mindkét fiú magas rangú házasságot köt, de mivel mindkét lakodalom mintegy mellékesen van említve, ez arra enged következtetni, hogy egyik történetben sem a házasság volt a fő elérendő cél. A fiúk álomfejtési képességük és álmaikban való töretlen hitük miatt, mondhatni, „önjogon” lesznek egy-egy ország felelős vezetői, miközben családjuk – habár az álomlátó fiúnak csak a szűkebb családja – boldogan él mellettük (az álomlátó fiú esetében a lakodalmat meg is ismétlik).

11.d A történetek üzenete az őket hallgató gyermekeknek

A bibliai és mesei történetek általában könnyű azonosulási alapot adnak, mert a kisgyerek mindig a „legkisebb” a saját szemszögéből a családban. A történetek megmutatják, hogy sem az anyagi hiány, sem a testvéri szeretet hiánya véglegesen nem állíthatja meg vagy pusztíthatja el a leggyengébbet, a legkisebbet. Bajba, kalandokba sodródhat, veszélybe, akár életveszélybe is kerülhet, de mindenben próbán sikeresen jut túl, mert éppen rá van szükség a többiek boldogulásához és védelméhez, biztonságához, életben maradásához. Sőt, ha álmait megőrzi, magában bízik, segítőkész és nagylelkű, akkor nemcsak családi boldogság, hanem magas társadalmi elismerés is vár rá. Bátran lehet tehát a legkisebb, bátran nézhet szembe a jövővel, amely nem is mindig szép, nem is mindig biztonságos, de mindig az ő sikereinek a csíráját hordozza magában. A bibliai történet többlete, hogy ráirányítja a figyelmet Istenre, aki a háttérből vigyáz a legkisebbre, és segíti felemelkedését. Amellett, hogy ezek a történetek erősítik a gyermekek önbizalmát, és megküzdési stratégiákat is adnak, elégedettséggel töltik el őket: nagyot és dicsőségeset álmodni nem szégyen és beképzeltség, hanem alapvető jog, mert éppen így hozhatja ki magából a legkisebb is a legtöbbet, a maga, a családja és a körülötte élők örömére és boldogulására. Ez pedig végső soron, minden nevelés célja és értelme.

12. A történetmondás mint prevenció a gyakorlatban

Az előző fejezetekből kiderült, hogy a gyermek születésétől kezdve (vagy már azelőtt) úgy van megalkotva, hogy szellemét–lelkét történetekkel lehet a legegyszerűbben megérinteni és a fejlődés helyes irányába segíteni, most pedig azt elemezzük, miként befolyásolhatja ez az ismeret a felnőttet a kisgyermekkel való kapcsolatalkításban, hangsúlyozottan a létbátorságra való nevelésben. A lelkész egyébként sok más, gyermekekkel kapcsolatba kerülő családtagokkal és szakemberrel szemben előnyt élvez: neki történeteket **kell** mesélnie. Többek között ez a hivatása. S mivel a gyermekekkel, ha semmi bajuk sincs, akkor is történeteken keresztül tartja a kapcsolatot, megtehet valami nagyszerűt: a meséket és a bibliai történeteket a gyermekek lelki és szellemi immunrendszerének megerősítésére, a lehetséges elakadások megelőzésére használhatja, így preventív lelkigondozást és szorongásoldást végezhet, hogy ne is legyen szükség a terápiásra.

Ezt a szemléletet támogatja Bárdos György, amikor ezt írja:

„A rendszerszemléletű nevelést valóban már a bölcsődében el kellene kezdeni: az egymással a labdán veszekedő pelenkásokat nem ’büntibe’ kellene ültetni, hanem meg lehetne tanítani nekik, hogy a labda a kapcsolat egy eszköze, ’jobban érzi magát’, ha együtt játszanak vele, ide-oda gurítják, dobják, netán rúgják. Figyelni lehetne az óvodások papás-mamás és más szerepjátékaira, sok mindent lehetne tanulni, látni belőle, és bele is lehetne avatkozni; érteni kéne, mit és miért rajzolnak, mesélnek, énekelnek és játszanak el.”⁴⁹ Ha már értjük, mit miért rajzolnak és mesélnek, akkor bele kell avatkozni: el kell kezdeni nekünk is történeteket mesélni. A válaszként elmondott történetekből pedig tanulnak megküzdési stratégiákat, erősödik a kontrollérezésük, és úgy érezhetik, hogy nem csak elviselői, hanem győztes hősei saját életüknek. Így alakulhat ki az a magabiztos meggyőződésük, hogy „az élet nem csak öröm, hanem valamiféle sajátos kiváltság is,”⁵⁰ és csodálatos kaland, amit a kifejlesztett képességek használata élvezetessé, unalomtól mentessé és értékessé tesz. Ha ez a belső elégedettség nem alakul ki, fennáll a veszélye annak, hogy a gyermek felnőve egyszer csak kábítószeres álmokba menekül, egy guru követője lesz, vagy „fekete mágiaival” foglalkozik, vagy bármilyen más módon

⁴⁹ Bárdos: *i. m.* 295.

⁵⁰ Bettelheim: *i. m.* 66, 159.

elmenekül a valóságból az ábrándok világába, és varázslatos élményekkel próbálja jobbra fordítani életét. És mindezt azért, mert időnek előtte arra volt kényszerítve, hogy felnőtt módra szemlélje a valóságot. Az efféle menekülési kísérletek mélyebb okai mindig a korai személyiségformáló élményekben rejlenek, melyek nem engedték annak a meggyőződésnek a kifejlődését, hogy az étellel a maga valóságos formájában is szembe lehet nézni. Ha jól akarunk működni, integrálnunk kell a bennünk lakó ellentétes hajlamokat.⁵¹ Amennyiben erre nem fordítunk kellő figyelmet, ha a gyermek természete olyan, ő lesz, aki alkalmazza a pszichoterrort, mintegy „megelőző csapás”-ként, vagy ő lesz az, akivel szemben – mert védekezésre, önvédelemre képtelen – alkalmazzák, és ez elpusztíthatja őt. Mindenképpen személyiségrombolás és közösségpusztítás lesz a végeredmény.

Globalizálódó világunkban azonban az ellenállás és egészséges érték- és jellemörzés napról napra nehezebb, mert egyre több a megterhelés, és a sietség nem barátja az elmélyedésnek.

A lelkipásztor és vallásánár itt is előnyt élvez, mert a vele való együttlétre szánt időben úgy lehet jelen a történetek által, hogy ellene megy a túlterhelő információáradatnak.

Bárdos György szomorú képet fest a sodrásról, amely elér mindenkit, de legjobban a felkészületlen és védtelen gyermeket teheti tönkre: „a világ bármely részén bekövetkező esemény a mentális környezet valamennyi szintjére hatást gyakorol, különösen a fentről lefelé irányba, és persze a kategórián belül vízszintesen is (pl. munkahelyek között). A mentális környezet változásának egyik legdrámaibb iránya (trendje) a kontroll szinte teljes elvesztése. Az egyes emberek nemcsak a makrofolyamatok, illetve a munkahelyi események, de lassan már a családi történések vonatkozásában sem rendelkeznek a befolyás érzetével, a kontroll eszközeivel, a tervezés–ellenőrzés lehetőségeivel. Egy másik érdekes tendencia a *dominanciaviszonyok* ki- és átalakulása, és hogy az emberek többségének szinte esélye sincs arra, hogy a hierarchiában betöltött helyén változtasson (Peter és Hull). A mentális környezet egy másik igen jelentős változása a személyes kapcsolatok körének nagymértékű tágulása (...). Ez nem csak a kognitív, hanem az érzelmi szférát is érinti, és hihetetlenül megterheli az agyműködést.”⁵²

A mi feladatunk, hogy a bibliai történetek és a mesék átélésével, mint egyfajta lelki, szellemi tréninggel segítsük a gyermekeket, hogy létében nem veszélyeztetve, ezért kockázat

⁵¹ Uo. 53, 101.

⁵² Bárdos: *i. m.* 280–282.

[R4] megjegyzést írt: Ennek az idézőjelnek nincs „eleje”.

nélkül, de gyakorolja a gonosz hatalmak fölötti fortélyok hatékonyságát, és saját pszichikus erőivel merjen szembeszállni a mesebeli gonosszal, mintegy eljátszva a realitás világában reá váró konfrontációkat.⁵³

A „tréning” közben történő elaboráció, azaz az alkalmazkodás szempontjából eredményes feszültségcsökkentő áttétel engedi kibontakozni a mesék mindenféle betegségben megnyilvánuló gyógyító erejét, vagy éppen segít meg is előzni azt.

A *betegség* ugyanis nem más, mint a nem megfelelő szinten történő *alkalmazkodás* vagy az énszerveződés talaján bekövetkező csőd.⁵⁴ Nekünk, felnőtteknek éppen ezt kellene a történetmeséléssel megelőzni. A gyermeknek meg kell tanulnia hinni magában, és abban, hogy minden kiskondásra vár a saját életében egy királyi trón, magasabb dimenzióban: mindenkinek kész a hely Isten országában.

Mielőtt azonban abba a hibába esnénk, hogy azt higgyük, a minden a történetmesélő, szociálisan stimulatív⁵⁵ lelki gondozó lelkeszen, tanítón, tanáron vagy más családtagokon múlik, tudatosítanunk kell, hogy a gyermek fejlődésében a legfontosabb személy mégis az anya. Az ösbizalmat ugyanis az anyai gondoskodás ülteti el a gyermekben élete legkorábbi periódusában, vagy ez elmarad végleg. Ha minden rendben történik, a gyermek bízni fog önmagában és a külvilágban, s ennek emléke tartani fogja benne a lelket a legmélyebb kétségbeesésben is,⁵⁶ ha nem akkor csak a gyermek fejlődésének belső dinamikájára alapozva „korrektív emocionális élményt”⁵⁷ nyújthatunk a gyermeknek, azaz segíthetünk neki elviselni az első, de talán élethosszig a legfájóbb kudarcot.

A fejlődés dimenziói, amiket szem előtt kell tartanunk, ha a gyermek mellett megyünk lelki gondozói-preventív módon a személylé válás rögzös útjain, a következők:

1. szeretet (affection) – a folyamatos szülői szeretet iránti igény;
2. személyes fontosság – családhoz tartozás, annak az érzése, hogy törődnek vele és fontos;
3. az önkifejezés dimenziói:
4. fizikai – le kell vezetni az energiákat;
5. intellektuális – állandó intellektuális ingerlés szükséges;

⁵³ Lovász: *i. m.* 39.

⁵⁴ Mérei-V. Binét: *i. m.* 265. és Boldizsár: *Meseepétika*. 28. és Bárdos: *i. m.* 179.

⁵⁵ Murányi-Kovács Endréné – Kabainé Huszka Antónia: *A gyermekkori és a serdülőkori személyiségzavarok pszichológiája*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1998. 51.

⁵⁶ Bettelheim: *i. m.* 267.

⁵⁷ Murányi-Kovács-Kabainé Huszka: *i. m.* 36.

6. emocionális – a fejlődés szabadsága;
7. megfelelő kontroll – ésszerű, állandó, elvi alapokon nyugvó szabályozás, amely figyelembe veszi az érést.⁵⁸

Mind a **hét dimenziót** meg lehet közelíteni történetekkel és mesékkal, hogy a gyermek erőt, biztatást kapjon a kibontakoztatásukhoz, és ezek megadását tekinthetjük igazi, átfogó feladatunknak. Miközben teljesítjük, meglehet, hogy a gyermek figyelmetlen lesz, pedig mi a történeteket a tőlünk telhető legnagyobb beleéléssel és hitelességgel meséljük. Ne keseredjünk el, a figyelmetlenség nem elbeszélő technikáknak, hanem saját gondolatainak és érzelmi konfliktusainak szól: befelé figyel.⁵⁹ S a történeteink remélhetőleg éppen arra lesznek alkalmasak, hogy megoldja őket. Ha ez a legkisebb mértékben is megtörténik, elértük a célt, amit magunk elé tűztünk az út elején: nem kell eszköztelenül, szégyenkezve kerülnünk annak a gyermeknek a tekintetét, aki saját kis élete talán nem is tudatosuló válságaiban tőlünk kér segítséget. Tovább mesélhetünk neki.

[R5] megjegyzést írt: Itt maximum hat dimenzió van, az egyik alpont: az önkifejezés dimenziói, utána pedig felsorolja a hármat, de ez a 3. pont nem egy önálló alpont.

13. Összefoglaló

A bibliai történetek és mesék jellem és küzdőképesség erősítő hatásait megértve lehetőségeink szerint mindent meg kell tennünk, hogy az iskolában és gyermekcsoportokban kialakuló pszichoterrornak elejét vegyünk. Magunkon kell kezdenünk, jó példával kell elől járnunk, és amikor bármilyen pszichoterrorra utaló jelet észreveszünk, közbe kell lépünk. Legalább történetmeséléssel, de ha kell, határozottabb eszközökkel is. A félrenézés és közömbösség mindig a terrort elkövetőt erősíti és legitimizálja. A leggyengébb láncszemre válaszó folyamat, és sokkal könnyebb elejét venni, mint közben vagy már a történetek után a romokon rendet tenni. Figyelemmel kell kísérni a velünk élő gyermekcsoportok dinamikáit, tendenciáit és határozottan közbe kell avatkozni, ha a bűnbakképzés vagy láncszem gyengítés beindul. Ahhoz, hogy valamennyi szakértelemmel tehesük ezt, fejlesztenünk és nevelnünk kell saját magunkat is. Alább következik egy, a teljesség igénye nélkül elkészült könyvlista, amely segít a témában tájékozódni, elmélyülni és megoldási ötletekre lelteni. Meg vagyok győződve,

⁵⁸ Bárdos: *i. m.* 184.

⁵⁹ Murányi-Kovács-Kabainé Huszka: *i. m.* 112.

hogy ez az a járható út, amely nem a kapitalista demokrácia elembertelenítő – „munkaerő”- „gép”-ét neveli fel, ahol az erősebb gép marad a piacon (a munkaerőpiacon is), hanem embert, akinek a legfontosabb, veleszületett tulajdonsága az empátia és a segíteni vágyás. (Joachim Bauer)

Álljon itt egy újabb film, hogy képszerűbben mondja el, mire is gondoltam:

Mindenki – 2016: – Talán nem véletlenül lett Oscar-díjas...

<http://videa.hu/video/film-animacio/mindenki2016-1WkjXMGMcDrBOTA3>

[R6] megjegyzést írt: Ez a link már nem működik.

14. Felhasznált elsődleges és témához kötődő irodalom:

1. Allport, Gordon W.: *Personality – A psychological interpretation*. Henry Holt and Company, New York, 1937.
2. Atkinson, Richard C. et al.: *Pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. Második, javított kiadás.
3. Balogh Tibor: *Lélek és játék*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2001.
4. Bábosik István: *Nevelésemélet*. Nevelés az Európai Unióban. Osiris Kiadó. Budapest, 2004.
5. Bálint Péter: *A meseszöveg változatai*. Didakt, Debrecen, 2003.
6. Bálint Péter: *Közelítések a meséhez*. Didakt, Debrecen, 2004.
7. Bárdos György: *Pszichovegetatív kölcsönhatások*. Scolar Kiadó, Budapest, 2003.
8. Bettelheim, Bruno: *A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek*. Corvina, Szombathely, 2004.
9. Bimbó Zoltánné: *Tükröződő Holdmesék*. Ignác Könyvkiadó, Eger, 2003.
10. Boldizsár Ildikó: *Mesepoétika*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2004.
11. Boldizsár Ildikó: *Meseterápia. Mesék a gyógyításban és a mindennapokban*. Magvető Kiadó, Budapest, 2010.
12. Boldizsár Ildikó: *Varázslás és fogyókúra*. Didakt Kiadó, Debrecen, 2003
13. Bóna László: *A formáktól az erőkhöz. A sors homeopátiás felfedezése. Új Paradigma, Szentendre, 2007.*

14. Bowlby, J.: *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*, Basic Books, New York, 1988.
15. Brandl-Nebehay, Andrea – Rauscher-Gföhler, Billie – Kleibel-Arbeithuber, Juliane (szerk.): *Rendszerszemléletű családterápia. Alapok, módszerek és aktuális trendek*. Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet-Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest, 2007.
16. Carter, Warren: *Narrative/Literary Approaches to Matthean Theology: The 'Reign of Heavens' as an example (Mt 4.17–5.12)*. JSNT 67, 1997. 3–27.
<http://jnt.sagepub.com/content/20/67/3.short> megnyitva 2014. február 20-án.
17. Carver, Charles S. – Scheier, Michael F.: *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 2002.
18. Clinebell, H.: *Basic Types of Pastoral Care and Counseling*. Nashville, Abingdon, 1984.
19. Cole, Michael – Cole, Sheila R.: *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó, Budapest, 2003. 2. kiadás
20. Comer, Ronald J.: *A lélek betegségei. Pszichopatológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 2005.
21. Császár Gy. – Juhász E.: *A pszichoszomatikus és neurotikus betegségeiszerveződés komplex utánkövetéses vizsgálata*. (Pszichológia a gyakorlatban, 48. kötet). Akadémiai Kiadó, Budapest, 1992.
22. Csépe Valéria – Győri Miklós – Ragó Anett (szerk.): *Általános pszichológia 1. Észlelés és figyelem*. Osiris, Budapest, 2007.
23. Csépe Valéria – Győri Miklós – Ragó Anett (szerk.): *Általános pszichológia 2. Tanulás – emlékezés – tudás*. Osiris, Budapest, 2007.
24. Csépe Valéria – Győri Miklós – Ragó Anett (szerk.): *Általános pszichológia 3. Nyelv, tudat, gondolkodás*. Osiris, Budapest, 2007.
25. Csoma Judit Margit: *A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században*. Doktori értekezés a gyakorlati teológia tárgykörében. Debrecen, 2012. Megnyitva 2014. július 25-én.
<https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/127533/Doktori%20%E9rtekez%E9s%20-%20Csoma.pdf;jsessionid=E8CBAD3EEF127D786DFFC2E31FB1FF24?sequence=1>
26. Csóti Marianna: *Gyermekkori szorongás, iskolafóbia, pánikrohamok*. Pro Die Kiadó, Budapest, 2006.

27. Dambach, Karl E.: *Pszichoterror (mobbing) az iskolában*. Akkord Kiadó KFT, Budapest, 2001.
28. Danon-Boileau, Laurent: *A gyermek, aki nem beszélt*. Pont Kiadó, Budapest, 2007.
29. Davis, Nancy – Simms, Laura – Korbai Hajnal: *Az aranytök. Terápiás történetek és mesék traumát átélt gyerekeknek*. L'Harmattan Kiadó–Mosoly Alapítvány, Budapest, 2010.
30. Dollard, Miller et al.: *Frustration and aggression*. Yale University Press, New Haven, 1939.
31. Dombi Alice – Soós Katalin (szerk.): *Fejezetek a kisgyermeknevelés köréből*. APC-Stúdió, Szeged, 2010.
32. Domján László – Popper Péter – Váradi Tibor: *Félelem, hit, gyógyulás. Mesterkurzus*. Saxum Bt.–Affarone Kft., 2005.
33. Edwards, J. Kent: *Effective First-Person Biblical Preaching: The Steps from Text to Narrative Sermon*. Zondervan, Grand Rapids, MI, 2005.
34. Egger, Wilhelm: *How to Read the New Testament. An Introduction to Linguistic and Historical – Critical Methodology*. Hendrickson Publishers. Massachusetts, 1996.
35. Endrass, Elke – Kratzer, Siegfried: *Megbetegítő hit? Kiutak a válságból*. Kálvin János Kiadó, Budapest, 2006.
36. Faludi Gábor, dr.: *A szorongás mai szemmel*. Artunion/Széchenyi Könyvkiadó, Budapest, 1988.
37. Faragó László: Térelméleti alapvetések konstruktivista ismeretelméleti megközelítésben. *Tér és Társadalom*. 27 évf., 4. szám, 2013. 3–29.
38. Feketéné Szakos Éva: Új paradigma a felnőttoktatás elméletében? *Iskolakultúra*, 2002/9, 29–42.
39. Fisher, Robert: *Tanítsuk gyermekeinket gondolkodni erkölcsről és erényekről*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 2003.
40. Fisher, Robert: *Tanítsuk gyermekeinket gondolkodni történetekkel*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 2002.
41. Fodorné Nagy Sarolta: *A katechézis kommunikációs problémái*. Kálvin Kiadó, Budapest, 1996.
42. Fowler, James: *Stages of Faith*. Harper, San Francisco, 1995.
43. Franz, Marie-Louise von: *Archetipusos minták a mesében*. Édesvíz Kiadó, Budapest, 1998.

44. Frenkl Sylvia – Rajnik Mária: *Életesemények a fejlődéslélektan tükrében*. Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet-Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2007.
45. Fröhlich, Werner D.: *Pszichológiai szótár. A pszichológiai fogalmak magyarázata*. Springer Hungarica Kiadó Kft., 1996.
46. Frye, Northrop: *A Biblia igézetében. Esszé, prédikáció, interjú*. Hermeneutikai Füzetek 4. Hermeneutikai Kutatóközpont, Budapest, 1995.
47. Funk, Robert W.: *The Poetics of Biblical Narrative*. Polebridge Press, Sonoma, California, 1988.
48. Gácsér Magdolna: „Csodatévő virág”. *Gyermekpszichiátriai esettanulmányok pedagógusoknak*. APC-Stúdió, Gyula, 2007.
49. Gangel, Kenneth O. – Canine, Samuel L.: *Communication and Conflict Management in Churches and Christian Organizations*. Published by Baptist Sunday School Board, 1992.
50. Gergely J.: *A gyógypedagógia pedagógiai-pszichológiai kérdéseiről*. APC-Stúdió, Gyula, 2005.
51. Goheen, Michael W.: *The Urgency of Reading the Bible as One Story in the 21st Century*. Public Lecture Given at Regent College, Vancouver, B. C., Thursday, November 2, 2006. http://www.biblicaltheology.ca/blue_files/The%20Urgency%20of%20Reading%20the%20Bible%20as%20One%20Story%20in%20the%2021st%20Century.pdf Megnyitva 2014. augusztus 12-én.
52. Gopnik, Alison: *A babák filozófiája. Amit a babák az igazságról, a szeretetről és az élet értelméről gondolnak*. Nexus Kiadó, Budapest, 2009.
53. Grün, Anselm: *Belső képeink gyógyító ereje. Friss forrásból meríteni*. Jel Kiadó, Budapest, 2012.
54. Grün, Anselm – Dufner, Meinrad: *Az egészség, mint lelki feladat*. Bencés Lelkiségi Sorozat. Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2009.
55. Gunn, David M. and Fewell Nolan, Danna: *Narrative in the Hebrew Bible*. Oxford Bible Series, Oxford University Press, é. n.
56. Gyöngyösiné Kiss Enikő – Oláh Atilla (szerk.): *Vázlatok a személyiségről a személyiséglélektan alapvető irányzatainak tükrében*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2007.
57. Hajduska Marianna: *Krizislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2008.

58. Hárdi István, dr.: *Pszichológia a betegágynál. Orvos, nővér és a beteg.* A hatodik, átdolgozott, bővített kiadás utánnomása. Medicina Könyvkiadó RT., Budapest, 1998.
59. Horváth Imre (szerk.): *Narratívák 11. Képteológia.* Kijárat Kiadó, Budapest, 2012.
60. Horváth Imre – Thomka Beáta (szerk.): *Narratívák 9. Narratív teológia.* Kijárat Kiadó, Budapest, 2010.
61. House, Paul R.(editor): *Beyond Form Criticism. Essays in Old Testament Literary Criticism. Sources for Biblical and Theological Study.* Volume 2. Eisenbrauns, Winona Lake, Indiana, 1992.
62. Izsó N. Sofia: *Hermetikus lélektan.* Akadémiai Kiadó. Budapest, 2006.
63. Jung, Carl Gustav: *Az ember és szimbólumai.* Göncöl Kiadó. Budapest, É.N. ISBN 963 9183 23 7
64. Kádár Annamária: *Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban.* Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012.
65. Kaduson, Heidi G. – Schaefer, Charles E.: *101 játékkerápiás technika.* Animula Könyvkiadó, 2009.
66. Kállai János: *A téri tájékozódás és a szorongás.* Janus/Gondolat, Budapest, 2004.
67. Kast, Verena: *Változás és megújulás.* Európa Könyvkiadó. Budapest, 2012.
68. Kende B. Hanna: *Gyermekpszichodráma.* Osiris Kiadó, Budapest, 2003.
69. Kerekes Zsuzsanna: *A szorongás, mint adaptív viselkedés. A szorongásérzékenység mérésének tapasztalatai különböző csoportoknál.* Doktori (PhD értekezés). Pécsi Tudományegyetem. Pszichológia Doktori Iskola, 2012.
<file:///C:/Users/SEdit/Downloads/Szorong%C3%A1s%20mint%20adapt%C3%ADv%20viselked%C3%A9s-Kerekes%20Zsuzsanna.pdf> Megnyitva 2014. augusztus 20-án.
70. Kolozsváry Judit: *A sajátos ember.* Okker Kiadó, Budapest, 1999.
71. Kopp Mária – Fóris Nóra: *A szorongás kognitív viselkedésterápiája. A hét szabad művészet könyvtára.* Végeken Kiadó, 1995.
72. Kouritzin, Sandra G. – Piquemal, Nathalie A. C. – Norman, Renee (szerk.): *Qualitative Research. Challenging the Orthodoxies in Standard Academic Discourse(s).* Routledge, New York and London, 2009.
73. Kriza János: *Az álomlátó fiú. Székely népmesék.*
<http://mek.oszk.hu/00200/00237/00237.htm>

74. Kulcsár Zsuzsanna(szerk): *Teher alatt... Pozitív traumafeldolgozás és poszttraumás személyiségfejlődés*. Trefort Kiadó, Budapest, 2005.
75. Lankton, Carol H. – Lankton, Stephen R.: *Tales of Enchantment Goal-Oriented Metaphors for Adults and Children in Therapy*. Brunner/Mazel, A member of the Taylor and Francis Group, 1989, USA.
76. László János: *A történetek tudománya. Bevezetés a narratív pszichológiába*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2005.
77. László János (szerk.): *Narratívák 5. Narratív pszichológia*. Kijárat Kiadó, Budapest, 2001.
78. László János: *Társas tudás, elbeszélés, identitás. A társas tudás modern szociálpszichológiai elméletei*. Scientia Humana/Kairoosz, Akadémiai Nyomda, Martonvásár, 1999.
79. Lersch, Markus: *Triplex Analogia: Versuch einer Grundlegung pluraler christlicher Religionsphilosophie*. Verlag Karl Alber Freiburg/München, 2009.
80. *Lélek-képek. Tanulmányok a 60 éves Révész György tiszteletére*. Pannónia könyvek, 2011.
81. *Lélekvilág. Pszichológiai tanulmányok a vallásról, az erkölcsről és az én-ről*. Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Piliscsaba, 1998.
82. Literáty Zoltán: *Mit jelent a narratív igehirdetés?*
<http://www.reformatus.hu/lap/gyakorlatiteologia/bejegyzes/13/> Megnyitva 2014. augusztus 12-én.
83. Loughlin, Gerard: *Telling God's Story. Bible, Church and Narrative Theology*. Cambridge University Press. 1996.
84. Lőrincz Csilla: *A történetek vonzásában. II. Lelkészképesítő szakdolgozat gyakorlati teológiából*. Kolozsvár, 2011.
85. Luz, Ulrich: *Evangélium és hatástörténet. A Máté-evangélium értelmezése a történelemben*. Hermeneutikai Füzetek 8. Hermeneutikai Kutatóközpont, Budapest, 1996.
86. Luttikhuisen, Gerald P. (szerk.): *The Creation of Man and Woman. Interpretations of Biblical Narratives in Jewish and Christian traditions*. Brill, Leiden-Boston-Köln, 2000.
87. Mártonffy Marcell: *Változatok az üdvtörténetre. BUKSZ, 23. évfolyam, 1. szám. 2011. tavasz. 3–10. Recenzió a Narratívák 9. kötetéhez*.
<http://epa.oszk.hu/00000/00015/00061/pdf/01tartalom.pdf>

88. McDowell, Josh – Hostetler, Bob: *Handbook on Counseling Youth*. Word Publishing, Dallas London Vancouver Melbourne, 1996.
89. Meissner, W. W., SJ: *Life and Faith. Psychological Perspectives on Religious Experience*. Georgetown, Univ. Press, Washington D.C., 1987.
90. Mellon, Nancy: *Storytelling with Children*. Hawthorn Press, Gloucestershire, UK, 2004.
91. Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes: *Gyermeklélektan*. Medicina Könyvkiadó RT, Budapest, 2006. Tizenötödik kiadás.
92. M. Komáromi Gyöngyi – Vajda Péter: *Civilizáció és kultúra. Életfa Alapítvány, Keszthely*, 2000.
93. Montagu, M. F. Ashley: *The Direction of Human Development*. Harper and Brothers Publishers, New York, 1955.
94. Moore, Stephen D.: *Post Structuralism and the New Testament*. Fortress Press, Minneapolis, 1994.
95. *Morphogenetic Fields*. <http://www.co-intelligence.org/P-morphogeneticfields.html>
Megnyitva 2011. január 9-én
96. *More on Morphogenetic Fields*. <http://www.co-intelligence.org/P-moreonmorphogenicfields.html> Megnyitva 2011. január 9-én.
97. Murányi-Kovács Endréné – Kabainé Huszka Antónia: *A gyermekkori és a serdülőkori személyiségzavarok pszichológiája*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1998.
98. Nelius, Gaby – Hézszer Gábor: *Seelsorgerliche Gesprächsführung. Ein Reader*. Fachhochschule der Diakonie–University of Applied Sciences, Bethel, 2012.
99. Németh Dávid: *Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkigondozásban*. Kálvin János Kiadó, Budapest, 1993.
100. Németh Dávid: *Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában*. Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002.
101. Nicol, Martin: *Dramatizált homiletika*. Luther Kiadó, Budapest, 2005.
102. N. Kollár Katalin – Szabó Éva: *Pszichológia pedagógusoknak*. Osiris Kiadó, Budapest, 2004.
103. Nyitrai Erika: *Az érintés hatalma*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2011.
104. Ortner, Gerlinde: *Gyógyító mesék, avagy hogyan segítsen a szülő a gyermeknek a félelem és agresszió leküzdésében*. Móra Könyvkiadó, 2011.

105. Pally, Regina: *Az agy – lélek kapcsolat*. Animula Kiadó, Budapest, é. n.
106. Pável Magda (szerk.): *Életesemények lelki zavarai I.* Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet–Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2008.
107. Petsch, Hans-Joachim: Am Leben wie an einer Krankheit leiden. Psalmen als Sprachschule in depressiver Daseinsangst. *WzM* 230–244. 1995/47, 4.
108. Petzold, Hilarion – Ramin, Gabrielle: *Gyermekpszichoterápia*. Osiris Kiadó, Budapest, 2002.
109. van Peursen, W. Th. – Dyk, J. W.: *Tradition and Innovation in Biblical Interpretation*. BRILL, Leiden-Boston, 2011.
110. Powell, John: *Miért félek a szeretettől? A szorongás és a közöny leküzdése*. Vigília Kiadó, Budapest, 2001.
111. Propp, Vlagyimir: *A mese morfológiája*. Osiris Kiadó, Budapest, 1995.
112. Propp, Vlagyimir: *A varázsmese történeti gyökerei*. L'Harmattan, Budapest, 2005.
113. *Pszichológiai Lexikon*. Helikon, Szekszárdi Nyomda Kft., 2007.
114. Pusztai Ferenc et al. (szerk.): *Magyar értelemző kézikönyvtár*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2006.
115. Raffai Judit: *A magyar mesemondás hagyománya*. Hagományok Háza, Budapest, 2004.
116. Ranschburg Jenő, dr.: *Az én ... és a másik*. Okker, Budapest, 2003.
117. Ranschburg Jenő, dr.: *Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2002. 4. kiadás.
118. Ranschburg Jenő – Popper Péter: *Személyiségünk titkai*. RTV – Minerva, Budapest, 1978.
119. Ranschburg Jenő: *Szeretet, erkölcs, autonómia*. Gondolat, Budapest, 1984.
120. Ranschburg Jenő, dr.: *A világ megismerése óvodáskorban*. Okker Kiadó, Budapest, 2002.
121. Ranschburg Jenő, dr.: *Félelem, harag, agresszió. Pszichológia és pedagógia nevelőknek*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2001. 10. kiadás.
122. Ranschburg Jenő – Popper Péter: *Személyiségünk titkai. Hogy nálam különb legyen...* Saxum Könyvkiadó, Budapest, 2012.
123. Ricoeur, Paul: *Az élő metafora*. Osiris, Budapest, 2006.
124. Ricoeur, Paul: *Bibliai hermeneutika*. Hermeneutikai Füzetek 6. Hermeneutikai Kutatóközpont, Budapest, 1995.
125. Riemann, Fritz: *A szorongás alapformái*. Háttér Kiadó, Budapest, 2002. 2. kiadás.

126. Rózsa Huba: *Mi a Biblia? Bevezetés a Biblia ismeretébe*. Jel Kiadó, Budapest, 2010. 4. kiadás.
127. Rüedi, Jürg: *Bevezetés az individuálpszichológiai pedagógiába*. Animula, Budapest, 1998.
128. Salamon Jenő: *A megismerő tevékenység fejlődéslélektana*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2003.
129. Salans, Molly: *Storytelling with Children in Crisis*. Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia, 2004.
130. Sheldrake, Rupert: *Hét kísérlet, amely megváltoztatja a világot. Gyakorlati útmutató egy újfajta tudományos szemlélet kialakításához*. Bioenergetic KFT., Budapest, 2003.
131. Sheldrake, Rupert: Mind, Memory, and Archetype Morphic Resonance and the Collective Unconscious – Part I. *Psychological Perspectives* (Spring 1987), 18(1). 9–25.
132. http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/pdf/morphic1_paper.pdf Megnyitva 2012. január 9-én.
133. Sheldrake, Rupert: Society, Spirit & Ritual: Morphic Resonance and the Collective Unconscious – Part II. *Psychological Perspectives* (Fall 1987), 18(2). 320–331.
http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/morphic2_abs.html Megnyitva 2012. január 9-én.
134. Sheldrake, Rupert: Extended Mind, Power, & Prayer: Morphic Resonance and the Collective Unconscious – Part III. *Psychological Perspectives* (Spring 1988), 19(1). 64–78.
<http://www.sheldrake.org/Articles&Papers/papers/morphic/index.html> Megnyitva 2012. január 9-én.
135. Siba Balázs: *Isten és Élettörténet. A narratív identitással kapcsolatos kutatási eredmények gyakorlati teológiai jelentősége*. Doktori dolgozat. Budapest, 2008.
http://193.224.191.196:8080/phd/siba_disszertacio.pdf Letöltve: 2013. július 8-án.
136. Simon Ilona: *Meselélektani párhuzamok*. Világhírnév Kiadó, Kolozsvár, 2009.
137. Statt, David A.: *Pszichológiai kisenciklopédia*. Kossuth Kiadó, Szekszárdi Nyomda Kft., 1999.
138. Sternberg, Meir: *The Poetics of Biblical Narrative. Ideological Literature and the Drama of Reading*. Indiana University Press, Bloomington, 1987.
139. Szakács Ferenc, dr. – Kulcsár Zsuzsanna, dr.: *Személyiségelméletek*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2001.

140. Szávai Ilona (szerk.): *Fordulópont 24. Hogyan mondjam el?* Pont Kiadó, Budapest, 2004/2, VI. évf.
141. Szávai Géza: *A hazugság forradalma. A kisgyermek és a valóság.* Pont Kiadó, Budapest, 2001. Második kiadás.
142. Szávai Ilona (szerk.): *Fordulópont 29. A hallgatás ára.* Pont Kiadó, Budapest, 2005/3, VII. évf.
143. Szendi Gábor: *Pánik. Tények és tévhit.* Jaffa Kiadó, Budapest, 2009.
144. Smith, Eliot R. – M. Mackie, Diane: *Szociálpszichológia.* Osiris Kiadó, Budapest, 2002.
145. Theissen, Gerd: *Az első keresztyének vallása, az őskeresztyén vallás elemzése és vallástörténeti leírása.* Ford. Szabó Csaba. Kálvin Kiadó, Budapest, 2001.
146. Thomka Beáta: *Narráció és reflexió. Tanulmányok, bírálatok.* Forum Könyvkiadó, Újvidék, 1980.
147. Tomcsányi Teodóra: *Amikor gyöngye, akkor erős. Tanulmányok a valláslélektan, a pasztorálpszichológia és a lelkigondozás köréből.* Animula Kiadó, Budapest, 2002.
148. Tőrey Zoltán: *Az emberi öntudat forrása. Az agytól az elméig.* Okker Kiadó, Budapest, 2004.
149. Turbucz Erzsébet. *Játék és hitoktatás. Játékleírások és módszertani javaslatok általános iskolások hitoktatásához.* Református Pedagógiai Intézet, Budapest, 2009.
150. Vajda Zsuzsanna: *Lélektankönyv.* Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 2001.
151. Varga Gyöngyi: *Mesebeszéd és kinyilatkoztatás. Mesemotívumok az Ószövetség narratíváiban.* In: *Lelkipásztor. Evangélikus lelkési szakfolyóirat.* 87. évfolyam. 2012/10. 362 – 373
152. Várady Endre: *A konfliktuskezelés néhány alapelve bibliai esettanulmányok fényében.* In: *Lelkipásztor. Evangélikus lelkési szakfolyóirat.* 87. évfolyam. 2012/10. 380 - 382
153. Vekerdy Tamás: *Gyerekek, óvodák, iskolák.* Saxum, Kaposvár, 2001. 4. kiadás
154. Vetró Ágnes (szerk.): *Gyermek és ifjúságpszichiátria.* Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2008.
155. Vincze Orsolya – Bigazzi Sára (szerk.): *Élmény, történet – a történetek élménye.* Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2008.
156. Virtuális világok bűvöletében. Digitális média és gyermeki agy. Fordította: Nemes Gáspár. In: *Élet és Tudomány.* 2009/13. 405–408.

157. Wierenga, Lambert, dr.: *De macht van de taal, de taal van de macht*. Kok Voorhoeve – Kampen 1996.
158. Wikström, Owe: *A kifürkészhetetlen ember. Létkérdések, pszichoterápia és lelkipásztorlás*. Animula Kiadó, Budapest, 2000.
159. Winnicott, Donald W.: *A kapcsolatban bontakozó lélek. Válogatott tanulmányok*. Új Mandátum Könyvkiadó, 2004.
160. Winnicott, Donald W.: *Kisgyermek család külvilág*. Animula Kiadó, Budapest, 2000.
161. Winnicott, Donald W.: *Játás és valóság*. Animula, Budapest, 1999.
162. http://www.biblia.hu/biblia_k/k_1 Megnyitva 2006-01-18-án.