

Heti gondolatébresztő 4.3. Tágítsuk ki a kört!

Lehet-e egy iskolai közösség meghitt? Akár egy osztályközösség, akár tanári közösségünk, akár magának az iskolának lehet-e meghitt a közössége? Úgy értem, olyan szívet melengető, biztonságos, békés...

A meghittséghez nyugalmat, biztonságérzetet, kedvességet, felszabadultságot kötünk. Könnyű mindezt elutasítani egy határozott nemmel. Nem lehet egy iskolai közösség meghitt, hiszen a teljesítmény-kényszer, az elvárások, a versengés szorongató. Sokszoros megfelelési vágy van mindnyájunkban, tanárban és diákban egyaránt. A maximumot és annál is többet kell, illetve kellene nyújtanunk. Ez persze sokakat betol abba az izgatott állapotba, amelyet az agyunkban a medvével való találkozásnak kellene aktiválnia.

Az amigdala nevű agyterület aktiválódásakor izmaink megfeszülnek, s kinél-kinél aktiválódik a maga megküzdési stratégiája. Egyesek a rémülettől menekülőre fognak. Mások felveszik a harcot. Megint mások pedig ledermednek. Aki menekülőre fogná, elfutna, az kevésbé tud ilyenkor gondolkodni, szellemi teljesítményt leadni, mert az összes energiáját az izmaiba összpontosítja és futni próbál. Ez az a fajta fejvesztve menekülés, amikor az ember rengeteg logikátlan és ostoba dolgot csinál, mert csak arra koncentrál, hogyan menthetné az irháját. Aki felveszi a harcot, annál sokszor ilyen teljesen hideg és logikus agyműködés figyelhető meg. A félelem lehet teljesítményfokozó: annál az 1/3-nál, aki ezekben a helyzetekben így reagál. És vannak a bénító hatásba esők: akik megmerevednek és képtelenek küzdeni a veszéllyel, vagy elfutni előle. Mint amikor ólom nehéz lábakkal menekülünk álmunkban üldözőink előtt, talán nem is tudva, mi előtt futunk, de nem haladunk. Bénítóan nem haladunk.

Itt rögtön két dolgot meg kell jegyezni: egyrészt azt, hogy nem minden helyzetben reagálunk ugyanúgy. Az az anya, akinek bajba kerül a gyermeke, talán egészen hideg fejjel tudja átsegíteni a bajon és csak utána jön ki rajta a stressz, talán egy több órás sírás keretei között. De egy munkahelyi helyzetben egy bántó fellépést elszenvedve a kollégájától már megmerevedik. Messzire vezet mindennek a magyarázata, de tudni kell, hogy nem háromféle ember van, hanem háromféle reakció és ezernyi helyzet, ami aktiválja.

És ez a második dolog: ugye azt mondtuk, a veszély aktiválja. Illetve az, amikor szorítva, veszélyben érezzük magunkat. Amikor az adrenalin is pörög. És ez az izgalmas: rájöttek, hogy a kritikát is veszélynek érzi az agyunk. Sőt nemcsak a kritikát, hanem az ellenvéleményt is. Azaz egy vita is szorongást idéz elő. Pontosabban vészreakciót. Talán azért, mert az egyetértés egy közösség túlélése szempontjából jóval előnyösebb.

Akkor nem lehet véleményem és nem vitázhatok, mert az a másiknak rossz? Sőt nem is kritizálhatom meg nyomás alá sem helyezhetem a másikat, hogy motiváljam? Nem ezt állítanám feltétlenül. De azt igen, hogy ezek vészreakciót váltanak ki.

A vészreakció pedig a biztonsággal, a felszabadultsággal és a meghittséggel szembemegy. Ebben az állapotban képtelenek vagyunk jól teljesíteni, sőt rosszul sem tudunk teljesíteni. Ugyanis kutatok az MRI vizsgálatok világába lépve arra is rájöttek, hogy amikor az amigdala aktív, a koncentrációért felelős agyterületek blokkolódnak. Ezért egy rémült embert nem lehet logikus érveléssel kihúzni ebből az állapotból. Egyszerűen meg kell győzni őt arról, hogy nincs medve a közelben! Nem logikával, hanem érzelmi úton. Megnyugtatta őt. Hozzáállással, könyörülettel, kedvességgel, odafigyeléssel, gyöngédséggel.

És itt jön be az a bizonyos meghittség. Meghitt légkörben talán a kritika visszajelzéssé, a vita eszmecserevé, a presszionálás motiválássá szelídül.

Maga Jézus is ilyen légkört próbált teremteni. Tanítványait nem óvta meg a nehéz helyzetektől, kihívásoktól, próbáktól. De velük volt és próbálta meggyőzni őket, hogy ez elég. Elég az a tudat, hogy Ő velünk van, ma és holnap és minden nap a világ végezetéig. Velünk van ténylegesen, annyira ténylegesen, ahogy ott feküdt abban a bizonyos viharba került csónakban. Velünk van és nem csak velünk van. Az, hogy *velük volt*, az Apostolok cselekedetei 1,4 szerint, az görögül úgy hangzik: *együtt szózott velük*. Igen, erre van egy külön ige a görög nyelvben. A közös étkezésnek van egy meghittsége. És annak is, amikor fel merem vállalni a saját ízlésemet a másik előtt. Ő pedig nem veszi kritikának, hogy van, ki több és van, ki kevesebb sóval szereti az étket. Nem kritika, nem visszajelzés, csupán ízlés kérdése. Ebben egészen mély bizalom van. Csupán a mozdulatban, ahogy a sótartóért nyúlok. Kifejezi azt, hogy biztonságban érezzük magunkat együtt. Vállaljuk magunkat egymás felé. Jézus körül létre tud jönni ez a meghitt légkör, amelyben bátran kérdezhethetünk, s az sem feltétlenül fájdalmas, ha rögtön nem kapunk konkrét válaszokat. E Jézus-központú meghittségben pedig talán egy nagyobb közösség is jól érezheti magát.



Talán sokan is lehetünk valódi közösség, ha körbe ülünk és a kör középpontja Jézus. Akárcsak a tűz, amelyet körül ülünk egy hideg estén, hogy melegséget kapjunk. Bár minél többen vagyunk, annál nagyobb kört kell alkotnunk és annál nagyobb lesz a kör sugara, azaz annál távolabb kerülünk a középponttól, mégis van lehetőségünk melegséget kapni, ha egymáshoz közeledünk. Ebben sokat tud segíteni, ha törekszünk egymás közelségének elfogadására. Ehhez nagy szükség van elfogadásra, megbecsülésre, egyetértésre, együttérzésre. De működhet, s minél inkább közeledünk egymáshoz, annál közelebb leszünk az Úrhoz is. Többen is kisebb sugarú körben. Együtt. Meghittségben. Szorosabb kapcsolat egymással és az Úrral. Nem egyszerű ez, de minőségi változást és nagyobb boldogságot adhat...