2014. április 24. - **Már hatévesen elkezdhetnénk megtanulni kezelni a stresszhelyzeteket, de az iskolai relaxációs program félreértelmezése és egyházi körök riogatása miatt a heti 30 perces lazítás mégsem került be a Nemzeti alaptantervbe.** Bagdy Emőke szerint informálni kell a közvéleményt, és eloszlatni a félelmeket: a relaxáció nem valami spirituális humbug, hanem tudományosan megalapozott önfejlesztő módszer, amivel mindenki csak jól járhat. De miért nem akarják ezt a felsőbb, döntéshozó körökben?

hvg.hu: Mégsem került be a Nemzeti alaptantervbe (NAT) az a relaxációs program, ami kötelezővé tenné az iskolásoknak a feszültségeik kikapcsolását, a tudatuk és testük lazítását heti 30 percben. Az ön nevéhez fűződik a program, min bukott el?

Bagdy Emőke: Hiába vagyunk az egészségvédelem szempontjából már az utolsó órában, mégsem érett még meg rá az idő, hogy bevezessük. Nem volt hozzá előzetes felkészítés a pedagógusok közt, de főként nem volt ismertté téve a szülők számára. Nehéz tulajdonítások terhelik a relaxációt, és a lazításhoz kapcsolódó tudományos metódusokat. Kiderült például, hogy az autogén tréningről tévesen azt hiszik, a keleti kultúrából jön. Aki ezt kidolgozta, egy német, Schultz nevű pszichiáter volt, de őt is méltatlanul támadták. Számos félreértés és félremagyarázás övezi az egész programot. Tévesen értelmezik pl. a meditációt, amelyet valamiféle kártékony tudatmódosításnak vélnek.

hvg.hu: Említene néhány vádat és félreértést?

B. E.: Amikor felkínáltuk, hogy heti fél órában tanulhatják a gyerekek, és a tanároknak egy 40 órás tréninget biztosítottunk a metódus elsajátítására – amit amúgy több mint 200 pedagógus el is végzett –, akkor például olyan vádak érték a programot, hogy lehetetlen ennyi idő alatt felkészíteni valakit a tanításra. De volt súlyosabb is: hogy ezzel becsempésszük a buddhizmust, és mentális úton befolyásoljuk a diákokat. Sajnos, komoly vallási körök is attól félnek, hogy valami veszélyes befolyás történhet egy relaxáció során, ami olyasféle, mint egy mentális fertőzés. Mindez súlyos félreértés, mert nem ismerik és félremagyarázzák a módszerek hatásmechanizmusait.

hvg.hu: Ehelyett pontosan mi történik?

B. E.: Egészségvédelem, prevenció és önszabályozó képesség kialakítása történik. Ezt ma már ezernyi szaktanulmány igazolja, magam is ezt vizsgáltam a tudományos értekezésemben. Köztudott, hogy az ártalmas stresszek, melyeket nem tudunk kezelni, magas idegrendszeri és testi feszültségszintet tartanak fenn. A feloldásra és feldolgozásra azonban nincsenek eszközeink, ezért gyakorta belebetegszünk. Szükségünk van olyan módszerek megtanulására, amelyekkel csökkenthetjük az ártalmas feszültségeket. Magunknak kell ezt megtanulni és alkalmazni, mert részvétlen kultúránkban senki sem törődik eléggé a másik ember bajával. A relaxációs módszerek igen sokfélék, de közös vonásuk, hogy tudományosan igazolt utakon érik el a vegetatív idegrendszer működésének áthangolását. A stressz okozta tehetetlenségi helyzetekben a szervezet védekező, készültségi állapotba kerül: az izmok megfeszülnek, a szívverés felgyorsul, a vérnyomás megnő, stb. Ezeket a testi következményeket mindenki ismeri. Ha az előidéző helyzetet nem tudjuk megszüntetni, ha tehetetlenek vagyunk, ez a rossz, úgy nevezett distressz állapota. Ezen kell tudnunk úrrá lenni, meg kell tanulnunk kezelni, anélkül, hogy belebetegednénk.

hvg.hu: Tehát van jó stressz is? Akkor csak különbséget kell tennünk, és kiirtani a rossz stresszt?

B. E: Igen, van jó stressz is, mert pozitív izgalmi állapotokat is átélhetünk az öröm, boldogság

óráiban, csakhogy ekkor a szervezet örömhormonokkal és az izgalmakat „szelídítő” hormonokkal védi ki az ártalmakat. Egyébként pedig nem tudjuk elkerülni az élet kihívásait, stresszeit. Barbara Fredrickson egészségpszichológus egyenesen azt állította, hogy a „kerüld a stresszeket” üzenet hamis, mert ahhoz nem kellene munkába járnunk, és ritkítani kellene a szeretteinkkel való találkozásokat. Mert az stresszel minket, aki-ami a legfontosabb az életünkben. A munkánk és a megélhetésünk, illetve a családunk és a szeretteink töltik be az elsődleges szerepet. A megküzdési módok megtanulásán, a felkészülésen van a hangsúly! Ezt a szerepet töltik be a relaxációs módszerek, melyeknek hatalmas irodalma van. Az európai kutatásokon túl például japán kutatások is rendelkezésünkre állnak, szinte mindent tudunk a tengernyi pozitív hatásról. A testi-lelki feszültség csökken, az endorfintermelés fokozódik, az immunrendszer erősödik, a vérnyomás rendeződik, a szervezeti simaizmok is ellazulnak, még a káros szérum koleszterinszint is csökken. A szerveket megbetegítő, pusztító stresszhatás csökken. A közérzet javul, létrejön a lelki kiegyensúlyozottság.
hvg.hu: Akkor mindenki rosszul jár, ha nem tanul meg azon nyomban relaxálni.
B. E.: A relaxáció igazoltan hatékony az ártalmas stresszek szervekre ható megbetegítő hatásának kiküszöbölésében, a szorongás csökkentésében, az agresszió kezelésében, indulatkezelésre alkalmas lelkiállapot megteremtésében. Az agresszivitást az okozza, ha tehetetlenségünkbe beszorulva nem tudunk cselekedni, a beszorult állapotunkból nem tudunk kitörni. Akkor más menekülési utakat választunk, ezek pedig általában inadekvátak: színvonalunk alatti szintre süllyedünk, méltatlanul és magunkra-másokra veszélyesen viselkedünk.
hvg.hu: Lehetséges, hogy az ellenzők úgy vélik, a gyerekeket nem éri annyi stressz?
B. E.: Az országos higiénés állapotról van itt szó. Rengeteg haszna volna a gyakorlásnak, a gimnazisták már életvezetést megsegítő módszereket tanulnának: fáradtságok kiküszöbölését, fellépési biztonságot sajátítanának el, a képzeleti tevékenységet pedig a kreativitás fejlesztésére, a tanulásban is fel tudnák használni. Másként tanulnának egy tantárgyat, tapasztalati tanulással, jobb agyféltekés kreatív, imaginatív műveletekkel erősíthetnék tudásukat. Életre szólóan megjegyeznék a szabályokat és törvényszerűségeket. A tanítási szemlélet megújulna, ami mindenkinek hasznára válna: nem fáradt, ingerült gyerekekkel kellene dolgozniuk a tanároknak. Nem beszélve azokról a figyelemzavarokról, melyek kezelésére egyáltalán nincsenek felkészítve a pedagógusok.
A tanárok leterheltsége is óhatatlanul áttevődik a gyerekekre. Ők a saját kiégett, depresszív állapotukat is tudnák kezelni. Ha pedig relaxációra és stresszkezelésre kiképezzük a tanárokat, a kiképzettek tudják továbbképezni a társaikat. A pedagógusoknál kezdődnék a program, nem azt kívánnánk, hogy a gyerekek rögtön relaxáljanak. Persze számos egyszerű lazítási módszer is létezik, amelyeket már akár azonnal is be lehetne vezetni pl. a testnevelésórákba. Ilyen könyvön dolgozom éppen most, százhúsz egyszerű gyakorlatot adok át testnevelő kollégáim számára. A relaxációtanulás szervezett rendszere egyébként első osztályban kezdődhet és a 12. osztályig felépített program áll a rendelkezésre, talán egyszer igényt tart majd rá az oktatásügy.
hvg.hu: Egy harminc fős, 6-7 éves gyerekekkel teli osztályt le lehet csillapítani?
B. E.: Kinek-kinek pszichológiai jellemzőihez, életkori sajátságokhoz illeszkedően tanítjuk a lazítást. A kicsiknek például mesélünk, és képzettársításos játékokat játszunk. Első osztályban lehet például homokzsákosat játszani: a teli homokzsáknak kinyitom a száját, akkor mi történik: kiömlik a homok. Ezt eljátsszuk velük. Vagy a másik feladat: ráhajolnak a gyerekek a padra, vagy lefekszenek egy polifoamra, majd kezdődik az utazás: én vagyok a felhőcske, vándorútra

indulok. 40 különböző, játékos gyakorlatot írtam le a kicsiknek, kis versikékkel telitűzdelve, amiket könnyen megjegyeznek a gyerekek. Az átlényegülés pedig ilyen korban még nagyon egyszerű. A Pasaréti úti iskolában már sok évvel ezelőtt kipróbáltuk az első osztályosoknál, és tiszta élvezet volt. De a piciknél jól működnek a könnyű fizikai gyakorlatok is: a karkörző-verseny során kikapcsol például a szorongásközpont. Ezt aktív mozgásos relaxációnak nevezzük. Ilyenkor a feszültséget a mozgásos aktivitás feloldja. De a légzéskontroll is egy olyan módszer, amit már korán be lehet vetni. Pánikbetegek is jól ismerik, csökkenti a feszültségüket. Normálisan belélegzés után a kilégzést hosszan elnyújtjuk, hogy egy szervezeti reflex révén ilyenkor lassuljon a szívritmus, és elinduljon egy élettani lazulás. Mindezt ötször egymás után gyakorolva relaxációs hatást tudunk előidézni.
hvg.hu: Mindez olyan egyszerűen hangzik, akkor bárki elkezdheti alkalmazni?
B. E.: Veszélyes, ha képzettség nélkül vezetik a relaxációt és a meditációt. Ezért vállaltuk, hogy szupervízió mellett kiképezzük a pedagógusokat. Tudományos egyesületünk, a Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület a programot önként, díjazás nélkül dolgozta ki. Csak annyit akartunk elérni, hogy a heti öt óra kötelező testnevelésből 30 percet szánjanak rá a tanárok és a diákok. A testnevelők pedig akár azonnal is bevezethetik a mozgásos típusú relaxációs gyakorlatokat, hiszen ez a tanítási módszerükhöz szervesen kapcsolódik. A NAT-ba bekerülést a „Teljes körű iskolai egészségfejlesztés” egészségügyi programja kívánta volna meg. Ebből azonban sajnos elég kevés juthatott be a megvalósíthatóság szintjén az alaptantervbe.
hvg.hu: Akkor marad stresszes a magyar, vagy aki akar, meditál otthon?
B. E.: Nem hibáztatok senkit, hogy így alakult. Rájöttem, hogy sok hibát vétettem személyesen is, mert nem biztosítottunk elég információt a módszerről. Először széles körű, országos felvilágosító kampányt kell indítani. A szülőknek meg kell mutatni, hogy hihetnek a tudománynak, és hogy csak olyan elemeket viszünk be az iskolákba, melyek tudományos bizonyítékokon alapulnak. Fennakadtak azon, hogy meditáció! Az amerikai pszichológus, Daniel Goleman már a nyolcvanas években megírta: az nem más, mint hogy befelé irányítjuk a figyelmet, önmagunkra. A tudatnak pedig különböző tartalmakat kínálunk további munkára. A felelősséggel vezetett meditáció hatására megtanuljuk kezelni a kritikus helyzeteket, higgadtak tudunk maradni, koncentráltan tudunk tanulni.
hvg.hu: Ha ennyi előnye van, akkor vajon milyen félelmek miatt hátráltatják a módszert? Vannak káros mellékhatásai is?
B. E.: Eléggé messze is vezethetnek az okok. Miért volna veszélyes a gyerekeink önuralom- és önszabályozási képességét fejleszteni? Ezáltal ugyanis olyan önkontrollra tehetnek szert, hogy a külső befolyásolási erők meggyengülnek. Kinek jelentene ez veszélyt? Akkor majd nem tudjuk manipulálni az embereket? Elveszítjük tán a hatalmat fölöttük? Veszélyes volna talán, ha gyermekeinknek megerősödne a határozott, belső, állásfoglaló énje, ami azt mondaná: ezt elfogadom, ezt meg nem.
hvg.hu: Vannak olyan országok, ahol működik a közoktatásban már a módszer?
B. E.: Nyugatabbra saját hatáskörben az iskolák szigetszerűen használják, az oktatás teljes volumenében nem. Japánban működik, ott a kultúra része a meditáció és a relaxáció. Amerikában viszont a mindfulnesst, azaz a tudatos jelenlét nevű meditációt már az egészségbiztosítás részeként, ingyen igénybe veheti a lakosság. Én most a hazai tapasztalatok után mintaként a dohányzás elleni kampányt veszem példának, ami diadalmenet: nem lehet dohányozni az éttermekben, a szórakozóhelyeken, de még a buszmegállóban sem. Bár a dohányzás esetében a legprimitívebb szabályozási forma működik: a büntetés. Mi ellenkezőleg,

a ránevelést alkalmaznánk: csak az emberek jóindulatában bízhatunk. Olyan utat szabad választani, ami megengedő: az iskolák megajánlják a relaxációt. Tömegével mennének a gyerekek, ha ezzel például ki lehetne váltani a kötelező testnevelésórából egy egységet.
hvg.hu: Ön az egyetlen szószólója a programnak? Miért nem áll ki mellette az összes hazai pszichológus?
B. E.: A pszichológusok szava alig hallatszik ma a hivatalos körökben. Nemkívánatos személyek lettek az egészségügyben. A teljesítmény-finanszírozási pontrendszer miatt nincs létjogosultságunk, mert annyira leértékelték a tevékenységi körünket, hogy nem tudjuk kitermelni az elvárt pontszámot. Nem csoda, hogy pszichológiailag kulturálatlanok vagyunk. Csak a hiszékenység, remény vámszedőinek megy ma jól a soruk. A pszichológusokat még egy törvény sem védi. Jobban kell számolnunk a tájékoztatás, információátadás fontosságával. Részletes tudományos adatokat kell közölnünk, a relaxációról is, de erre fel is készültünk. Pontosan leírjuk, hogy mit idéz elő, mire tanít egy relaxációs módszer, a mentális koncentráció, vagy az aktív izomellazítás, stb. Talán ha mindez közismertté válik, akkor nehéz ellenérvet találni. Akkor már csak a bevezetési ütemtervet kellene kidolgozni, és az illetékeseknek mellé kell állniuk, a program képviselőinek pedig bizalmat adni. Én személyesen vállalom a felelősséget ezért a programért, és számon kérhető vagyok. Az életutamat tekintve nem hiszem, hogy bárkiben is felmerül, nem a gyermekeink egészségének megóvása, hanem megrontása vezérel. Egy ilyennek még a feltételezését is alantasnak tartom.
hvg.hu: Érte önt ilyen vád?
B. E.: Sajnos ma itt tartunk a tájékozatlanságban. Nekem nincs közöm semmilyen „izmushoz”, csak a tudományhoz, ezért tudok felelősséget vállalni. Kiállok a jó ügyért és bármilyen tájékoztató előadást tartok, azt tapasztalom, hogy egy emberként állnak mellém a szülők. Hiszem, hogy az igazság utat tör magának. Lehet, hogy nehezen, de előbb-utóbb elérjük célunkat. Kevesen vagyunk az akarók, a jót akarók. Egy fecske nem csinál nyarat. Én pedig nem tudom, mennyi időm adatik még a jó ügy szolgálatára. ***Lukács Andrea***

Bagdy Emőke

A Királyhágó utcai rendelőben kis irodájának ablaka az intézet kertjére néz, mellette pici, de tökéletes rendben tartott íróasztal, számítógéppel. A pár négyzetméternyi helyiség közepén társalgó, két székkel, ovális asztallal és a pszichológus kötelező kellékével: a pamlag nála egy fekvő helyzetbe billentett, lábtámlás fotel. A fal mentén könyvek, angolul, magyarul, németül, Wass Albert mellett a jóga hasznáról például. A dohányzóasztal alsó polcán gombgyűjtemény, szép, régies darabokkal, nem hobbi, hanem az egyik pszichológiai gyakorlat munkaeszköze. Bagdy Emőkét kedélyes stílusáról, ízes beszédéről, decensen nőies külcsínéről sokan felismerik. A 72 éves, tiszafüredi születésű klinikai szakpszichológus, akinek doktori és tanári címeit (a pszichológiatudomány kandidátusa, és 2010 óta professor emeritus) és díjait (Magyar Érdemrend tisztikeresztje, és Príma Primissima-díj 2013-ban) felsorolni ugyanolyan hosszadalmas lenne, mint műveit és tanulmányait a relaxációs eljárásokról, a dramatikus pszichoterápiás módszerekről, vagy a stresszkezelő módszerek hatékonyságáról. Most jelent

meg hangoskönyve, amiben öt tudatos cselekedetben foglalja össze a boldog életet: Kacagj, kocogj, lazíts, érints, segíts.