

Jancsek Gábor

A hiperaktivitás egy lehetséges látásmódja az antropozófus gyógypedagógia alapján

A hiperaktivitásnak óriásira duzzadt irodalma van mára, a különböző nézetek meglehetősen megosztják nem csak a laikusok, de a szakemberek táborát is. Ebben az írásban törekszem egy szintetikus, több szempontú megközelítést adni.

A témát már rengeteg szerző részletesen kifejtette, és maguk a szülők is gyakran igen jól informáltak a hiperaktivitás definícióját illetően, így ehelyütt csak egy rövidebb összefoglalásra szorítokozom.

Az ICD-10 (Betegségek Nemzetközi Osztályozása) által adott meghatározás: A figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) neurológiai természetű fejlődési rendellenesség, melynek vezető tünete a figyelemzavar, kísérő tünetei a hiperaktivitás, feledékenység, gyenge impulzuskontroll. A figyelemzavar tünetei nem kizárólagosak. Időnként mindenkinél megfigyelhetők. A figyelemzavarban szenvedőknél ezek intenzívebbek, tartósak és egyszerre több figyelhető meg.

A hiperaktivitás kialakulásának számos összetevője létezik, nem lehet egy okot felelőssé tenni érte. Ezért az alábbi pontokban összegyűjtöttem olyan fizikai, lelki és szellemi behatásokat, melyeket együttesen, komplexen szemlélve a tartósan maradandó állapot tényezőiként említhetünk. (Én azt az álláspontot képviselem, hogy a hiperaktivitás nem betegség, ahogy az USA-ból kiindulva ezt a nézetet gyakorlatilag az egész világra rákényszerítették, hanem egy olyan állapot, melyet hosszú évek (gyógy)pedagógiai és terápiai erőfeszítéseivel orvosolni lehet (sajnos nem minden esetben). A gyógyszerelés kérdéskörére később még külön kitérek.

A testi-fizikai faktorok tekintetbe vétele

A várandósság ideje alatt a kismama előre nem látható betegségekben szenvedhet, hormonális zavarok, táplálkozási problémák, anyagcserezavarok léphetnek fel, vagy gondok adódhatnak a magzat ellátásával a méhlepényen keresztül, magzati vagy anyai részről allergiás vagy immunológiai reakciók jelentkezhetnek, várandósság alatt szedett gyógyszerek vagy rosszabb esetben drogok, alkohol, dohányzás, a kismama túlterheltsége és testi kimerültsége befolyásolják negatív módon a magzat életkörülményeit. Továbbá a születés fizikai lefolyása is ehhez a ponthoz tartozik, hogy milyen nehézségek léphetnek fel a világra jövetelkor gyakorlatilag bármelyik folyamat során, viszont a traumatikus születési élmények természetesen a gyermek lelkére vannak óriási kihatással. Elvégre a gyer-

rek kilökődése a számára addig teljesen biztonságot adó környezetből egy legnagyobb mértékben drámai folyamat, ahol testi sérülések, vérkeringési- és oxigénellátási zavarok - különösen agyi - léphetnek fel, úgyhogy mindig számolni kell azzal, hogy olyan gyerekek jönnek a világra, akik csak nagyon lassan tudnak ilyen sokkélványok után magukra találni.

A lelki tényezők jelentősége

Szülők, tanárok, pedagógusok és nevelők viselkedése
Az állandó szülői beszélgetések során kialakult bennem az a meggyőződés, hogy a szülők - elsősorban az anya - viselkedése és szokásai döntően meghatározzák a gyermek lelkületét is (felgyorsult életmód, a hagyományos családkép és ezen belül a nemi magatartási képek eltűnése, szülők által közvetített ritmus(talanság) - tévzési, étkezési, alvási szokások -, struktúra nélküli életmód nagyon sok esetben, és tetszés szerint lehet további tényezőket találni). Az otthoni következetlenség és az egyértelmű határok meghúzása nélküliséggel szemben a csoportunk izgága gyerekei megtapasztalják, hogy tetteire mindig következmény jön. A gyerekek még hálásak is tulajdonképp nekünk - na nem tudatosan -, hogy vannak olyan felnőttek is, akik irányt tudnak mutatni és tartást adni nekik, ami a rendszerint kaotikus családi viszonyok közt egész egyszerűen hiányzik az életükből. A baj az, hogy addig nem volt kitől megtanulni a következetesség, a rend fontosságát, és ha ezeket el is mondják, a betartással már nehézségek adódnak. A másik döntő tényező a felnőtt szavainak súlya. Az előző csoportunk nyáron távozó nagy gyerekei (12-14 évesek, szemben a mostani 7 évesekkel) nagyon jól reagáltak ránk a több évnyi befektetett munka gyümölcseként, mert tudták, hogy mi nemcsak a levegőbe beszélünk, hanem szavaink komoly akarral is átítatottak. Az a szülő, pedagógus, akinek nincs a szavai mögött tényleges akarati tartalom, nem éli saját maga is pl. az általa megkövetelt rendet, az a mai gyerekek előtt „elásta” magát. Ők ugyanis zseniálisan ráéreznek arra, hogy kinek hol van a leggyengébb pontja, és nyilvánvalóan mindig azt forszírozzák. Ha én rendet és fegyelmet követelek meg a gyerekektől, saját magamnak is olyannak kell lennem, különben hazugság van szavaim és életvezetésem tartalma közt. A céltalan ordítózás sem segít semmit, azzal csak saját gyengeségét, tehetetlenségét árulja el az adott felnőtt. Ritkán, magam is felemelem a hangom, ha a gyerekek épp azt kívánják meg egy adott helyzetben, de akkor nyugodt maradok belülről, és a cél az, hogy a magukból lelkileg kifolyó, kiömlő, hisztérikus

alaptermészetű gyerekeket egy célzott kisebb sokkhatás által tudatosan magukhoz térítem (1). Mindig helyzetfüggő, hogy mit vetünk be, ezek csak végső esetben következnek, addig hagyunk időt a gyereknek, hogy visszatérhessen még önmagához. (Persze a nyugodt belsővel történő intenzívebb hangerő kifejlesztése hosszú évek gyakorlata során jön csak létre.) Rudolf Steiner mikor megalapította Stuttgartban, 1919-ben az első Waldorf-iskolát, többek között ilyeneket mondott a tanároknak: döntő jelentőségű a pedagógusok ráhangolódása a tanításra, a gyerekekre már útközben az iskolába. Hogy tudja, mit akar elérni az osztályban, az egyes gyereknél, tisztában legyen gondolati ráhangolódásának fontosságával. És minden tanár, pedagógus, nevelő (és szülő) saját magát is fejlessze nap mint nap. Nagy súlyt helyezett az önművelés hangsúlyozására. Ezt a néhány dolgot csak azért soroltam fel a gyerek lelki jelenségei előtt, hogy tisztában legyünk az őt körülvevő felnőttek viselkedésének - az övét is legnagyobb mértékben befolyásoló - kiemelkedő jelentőségével.

Az anya állapotossága idején elszemvedett félelmei vagy stresszelt-sége befolyásolják a szívverést, melyet a magzat is érz a vérellátás változása által, valamint hormonális változásokkal is együtt jár mindez. Ezek az okok is vezethetnek ahhoz, hogy a védett burokból létezés érzése némely gyermeknél már születéskor is elég gyenge. Bizonytalanabban és féltékenyebben lépnek a világba, továbbá sokkal nehezebben megnyugtathatók, mint azok a gyerekek, akiknek ezek a méhen belüli élményeik nem voltak. Mivel az érzelmi élet alapvető természete és a személyiségfejlődés már a magzati időszakban megalapozódik, ezért döntő fontosságú a még meg sem született gyermek kiegyensúlyozott lelki és szellemi fejlődése szempontjából, hogy a várandós anya képes legyen örülni a jövevénynek. Természetesen az is nagy jelentőséggel bír, hogy az anya kiegyensúlyozott, magabiztos és tapasztalt-e, tud-e strukturát és állandó ritmust vinni gyermeke életébe, vagy gyermekének egy folyton változó, szeszélyes, kaotikus életvitelű, rendszer és előrelátás nélküli anyához kell alkalmazkodnia.

Sok olyan szülő is van, akik még túlságosan magukkal vannak elfoglalva, nekik nem nagyon összeegyeztethető a karrier, a hivatás a szülővé válással. A nyilvánosan alig megvitatott ezzel együtt járó megterhelésre és a szülői szerepre nincsenek megfelelően felkészülve. Nehezükre esik, hogy a jövőre nézve valamennyire módosítsák szakmai céljaikat. A gyermek ellátásának követelményeire ilyen beállítottsággal érdekellentétbe kerülnek, ha meg kell állapítaniuk, hogy a gyermeknek szükséges figyelem, biztonság és törődés konfliktust okoz egyéni céljaik megvalósítására nézve. Informáltságuk és lehetőségeik szerint ők is ellátják szülői feladataikat, még hozzá kiemelkedően

jól. Kiegyensúlyozott táplálkozásról, tisztaságról, jó higiéniai viszonyokról és megfelelően divatos öltözködésről gondoskodnak, és mindenféle játékszerkentyűvel veszik körbe gyermeküket, melyekről azt hiszik, hogy fontosak neki. Ezzel nyugtatják meg (rossz) lelkiismeretüket, amennyiben a gyermek olyan szükségleteit kívánják kielégíteni, melyek nem is állnak fenn részéről. Amire viszont a gyermeknek valóban szüksége van, hogy teljes figyelmüket neki szenteljék testileg, lelkileg és szellemileg, ha elbizonytalanodik és fél, ezt nem tudják ezek a szülők a gyermeküknek ajándékozni, vagy legalábbis nem akkor, amikor erre nagyon sürgősen szüksége lenne. Ezért vannak ilyen gyerekek már idejekorán saját magukra kényszerülve, és a hiányzó érzelmi biztonságot túlzott önmagára való koncentrálással, önmagát előtérbe helyezéssel kompenzálják. Így egy saját maguk által megalkotott és meghatározott világot hoznak létre, olyan külső befolyásokkal és motivációkkal szemben levédik magukat, melyek nem esnek egybe elképzeléseikkel. Ebben az általuk meghatározott világban nincsenek igazi kihívások, melyek révén sokféle új tapasztalatot nyerhetnek, melyek belőlük épülhetnek. A gyermek tanulási viselkedésére ez visszacsúszást jelent motivációban, megértésben, emlékezőtehetségben, összefüggések felismerésében, valamint konfliktusok megoldásában. Szociális viselkedésüket más elképzelések elutasítása és saját véleményük és nézetük agresszív védelme határozza meg. Az érintett gyerekek egyre inkább elhatárolódnak mások - mindenekelőtt a felnőttek - nézeteitől és véleményétől. Hiányzó beleérző képességük megakadályozza őket kiterjedt szociális tapasztalatok megszerzésétől. Ezzel az alapfeltétel hiányzik közös, és



lehetőleg különböző emberekkel való konstruktív megoldásokhoz, és a saját maga számára és másokért vállalt felelősséghez.

A 2-4 évesek felfedezik a saját akaratukat, mely eltérhet a szülőkétől és nevelőkétől. Nem ok nélkül nevezzük ezt a fejlődési fázist dackorszaknak. Az újonnan felfedezett akaratot gyakran demonstrálják a gyerekek teljes testbedobással és hangerővel. Ebben a korban igen megerőltető a gyereknevelés. Folyton fontolóra kell venni a gyermeket sérülésektől, valamint a gátlástalan önzés megszilárdulásától megóvó értelmes tiltások, és a számára szükséges szabad teret adó önrendelkezés között. Viszont ezek a gyerekek viselkedési alternatívákra is rendkívül nyitottak. Megértik a szülőket, hogy számukra egyes viselkedési formákat megengednek, vagy éppen megtiltanak a nélkül, hogy választási lehetőségük lenne. A szülőknek annál több energiájukba és idejükbe kerül ez az időszak, minél inkább a gyermekkel törődnek, és nem erő alkalmazásával akarják őt a maguk akaratának alávetni. A neveléssel foglalkozókat a legnagyobb érzelmi és intellektuális kihívás elé állítja a gyermek szeretetteljes motiválása, hogy

mindegyre újabb követelményeket és megoldandó feladatokat kapjanak, melyek révén továbbfejlődhetnek. Ezért aztán a gyerekevelés a legkevésbé sem sikerülhet „*melékfoglalkozásként*“ vagy „*szabadidős tevékenységként*“.

A gyerekeknek szükségük van a megoldandó problémákra, melyeket legyőzhetnek, és melyek által életkoruknak megfelelően gyarapodhatnak a megszerzett tudással. Különösen az ún. elkényeztetettek maradnak könnyen a kisgyerekek fejlettségi szintjén, akik mindent megkapnak, amit csak kívánnak. Amennyiben a szülők minden problémaforrást kiiktatnak, akkor megakadályozzák azt a tapasztalatszerzést, hogy lehetséges a problémák megoldása mások - a szülők - segítségével. Azok a gyerekek, akiknek megspórolják ezeket a fontos tapasztalatokat, csak a saját kívánságaik, elképzeléseik és szükségleteik felé irányulnak. Önzők, dacosak és zsarnokoskodók maradnak. Az életkoruknak megfelelő feladatok leküzdéséhez olyan fontos én-tulajdonságok hiányoznak, mint a feladatok megoldásához szükséges érdeklődés és figyelem. Az én-jük túl „*vékonybőrű*“, túlérzékeny és ingerlékeny. Túl könnyen érzik magukat teljesen „*késznek*“, ha az óvoda vagy iskola rendjének és szabályainak betartását kívánják-követelik meg tőlük, hogy szociálisan érzékenyek, és másokra is figyelemmel legyenek, hogy figyelmüket csak egy bizonyos dolog felé fordítsák, vagy cselekedeteiket előrelátóan megtervezzék. Noha ezen gyerekek intellektuális fejlődése némely szempontból életkoruknak teljesen megfelelőnek látszik, az emocionális és szociális érettség tekintetében alapjában egy kisgyerekek szintjén állnak.

Azok a gyerekek, akik naponta több órát egyedül tévéznek, passzivitásra vannak ítélve. Színesen villódzó képekkel, cselekedetfoslányokkal, akció-törredékekkel, állandóan új, érzelmileg ingerlő benyomásokkal és félelmet okozó látvánnyal vannak elárasztva. A kérdéseikre nem kapnak választ, senki sem hallja javaslataikat, semmin sem tudnak változtatni, semmit sem tudnak megakadályozni és segítőleg beavatkozni. Az marad vissza bennük, hogy a történések az ő befolyásuk nélkül zajlanak le. Ilyen gyerekek csak nehezen tudják a saját cselekedetekre való képesség, a dolgok alakítására történő befolyás és a saját jelentőségük érzését kifejleszteni. Mivel nem volt alkalmuk önmaguk kipróbálására, ezért hiányzik belőlük az „*adás*“ tapasztalata. Ezzel aztán egyedül vannak, és úgy is maradnak, a félelmeiknek védtelenül kiszolgáltatva. A bizonytalanság és félelem megzavarják az összetettebb új észleletek és reakcióminták beépülését és helyre tételét. A gyermek így régebbi, már megszokott megoldási stratégiák alkalmazására kényszerül. Az ilyen túlterhelés, és az ingerek elleni védelem következményei drámai méreteket ölthetnek. Ezért van szüksége minden gyermeknek - minél kisebb, annál inkább - ingerek elleni védelemre (biztonságot adó érzelmi kapcsolatok formájában) és orientációs segítségre (kompetens, irányt mutató nevelők és nevelési kiegészítők formájában, mint családi szokások, saját történetek, mesék és játékok). Ha egy ilyen gyermek a későbbiekben sem talál senkit, aki segítene neki ezt a hiányosságot leküzdni, úgy továbbra sem lesz képes a túlterhelés, félelem és stressz ellen másképp

védekezni, csak értelmetlen kapkodással, ide-oda ugráló figyelemváltással és alkalmankénti dühkitörésekkel.

Félelem és stressz, állandó ingeráradat, hiányzó önvédelem, bizonytalan érzelmi kapcsolatok, túlzott ill. csekély követelmények csak néhány azon okok közül, melyek megakadályozhatják a gyerekek frontális agyban kialakuló komplex idegszövetekének a megfelelő kifejlődését. Kisgyerekként nem tudnak rendesen játszani, folyvást mozgásban vannak, figyelmük könnyen eltéríthető, és csak nehezen találnak építő kapcsolatot más gyerekekhez. Gyakran nincsenek a határok és a veszélyek tudatában. Kibukik a válasz belőlük a kérdés feltevésének vége előtt, és gátlástalanul vágnak más szavába. Képtelenek egy adott feladatra hosszabb ideig koncentrálni, mely legkésőbb a beiskolázáskor masszív problémát okoz. Ezek a hiányosságok gyakran csak akkor derülnek ki, ha a feldolgozandó információ mennyisége és összetettsége növekszik, ha gyorsaságot, kitartást és alaposágot követelnek meg tőlük. Amennyiben a saját tempójuk szerint hagyják őket dolgozni, segítenek nekik, több megértést kapnak, akkor enyhülnek a zavarok hatásai.

Többéves iskolai tapasztalattal rendelkező tanárok számolnak be arról, hogy a diákok az utóbbi években általánosan nyugtalanabbak és idegesebbek lettek. Az okok igen összetettek. A szakemberek egyetértenek abban, hogy a növekvő médiakonzum (tévézés, videók, játékkonzolok, zene) nyugtalanra teszi a gyerekeket. Egy további tényező is hozzájárul a gyerekek nyugtalanságához, mégpedig a „*modern*“ tanítási formák. Nyílt oktatási módszer esetén, határozott vezetés nélkül a hiperaktív gyerekek különösen hajlamosak zavaró magatartásra, míg a „*hagyományos*“ tanároknál, akik jól strukturáltan tanítanak, és világos mihez tartást adnak, gyakran nyugodtabban és koncentráltabban tudják elvégezni a feladataikat. Az a tény, hogy több fiú, mint lány mutatja ezeket az extrovertált viselkedési zavarokat, többek közt az apák jelenlegi szerepével is látszólag összefüggésben vannak. Sok apa nyilvánvalóan képtelen a fiának használható útmutatást adni és perspektívát kínálni.

A szellemtudományi kutatások által kibővített kép

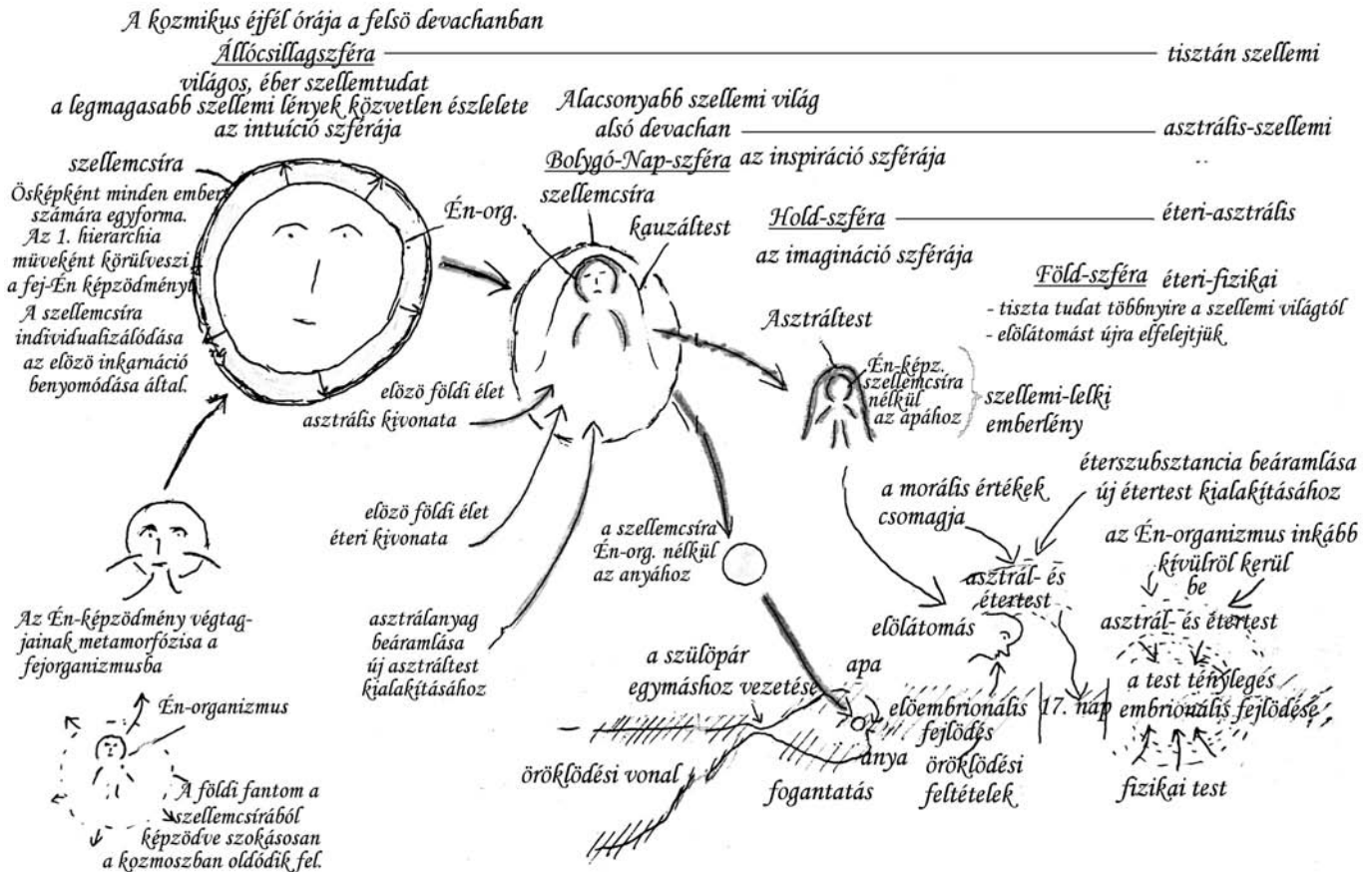
Ahol a materialista szemléletű tudomány határai húzódnak, ott kezdődik a szellemtudomány területe. Noha az orvostudomány nagyon jelentős szerepet játszik pl. az embrionális folyamatok kutatásában vagy az emberi test fiziológiai folyamatainak minél átfogóbb és részletesebb magyarázásában és megértésében, és az elmúlt években rengeteg új felfedezéssel lettünk gazdagabbak, melyek forradalmasították a korábbi nézeteket, mégse kaphatunk olyan kérdésekre kielégítő magyarázatot, melyek az öröklődés karmikus törvényszerűségeivel vagy előző földi életekkel függenek össze. Az alábbi gondolatmenetben nem kizárólag csak a hiperaktivitás szellemi hátterét szeretnénk megvilágítani, hanem egy kissé tágabb értelemben, egyáltalán az ember megtestesülésének igen bonyolult folyamatát. Mindenesetre képet kap-

hatunk arról, hogy napjaink annyi új lelki nyavalyái milyen szellemi okokra vezethetők vissza.

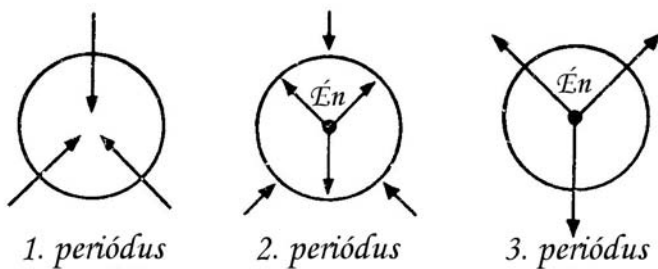
Dubravszky László, az igen magas kort megért antropozófus és asztrológus gyakran beszélt Rudolf Steiner közlésének azon jelentőségéről, hogy a mostani korban lerövidültek az egyes inkarnációk között a szellemi világban töltött időszakok. Az okot abban kell keresni, hogy többek között az I. és II. világháborúban is milliószámra haltak meg váratlan tragikus hirtelenséggel meglehetősen fiatalon emberek - de természetesen még sok háborús népirtást is ide sorolhatunk -, akik egyéni karmájuk által dikált feladataikat nem vihették végbe, ezért még a mai kultúrkorszak időszakában vissza kellett érkezniük, hogy egy „normális” életmenetben megélhessék a saját individuumuk számára meghatározott feladataikat. (Egy nagyon hiteles önéletrajzi beszámolót olvashatunk a svéd Barbro Karléntől, aki azt írta le könyvében (2), hogy ő a 15 éves korában, 1945. március elején egy német koncentrációs táborban kivégzett világhírű Anna Frank, akinek naplója halála után tette őt mindenhol ismertté. A svéd író és díjlovagló 1954-ben született Göteborgban, így könnyedén kiszámolható, hogy csak 9 évvel egy 15 éves élet után megint a földi színpadra lépett.) „Laci bácsi” lapos pályás inkarnációnak nevezte el ezeket a megtestesüléseket, mert szellemi lénytagjaiknak nincsen idejük az exkarnációs ív során olyan magasra emelkedni, mint ezt megelőzően. A képzeletbeli parabola ívének tetőpontja

nincsen azokban a szférákban - felső devachan - a Kozmikus Éjféli (3) idején, így nem tudnak olyan felkészülten leereszkedni újra a Földre, mikor az inkarnációs leszálló ív kezdődik meg (4). Az ún. embercsírának egy új asztrálestet kell felépítenie a differenciálatlan asztrális anyagból, és ez a folyamat teljesen emberfüggő: az előző élet erői alapján képződik ki az új asztrálest színe és formája (5). A kevesebb felkészülési idővel vág össze a Rudolf Steiner által leírt érzékfeletti tény, hogy tisztánlátó szemmel nézve minden egyes leszületéskor a különböző lénytagok nem teljes mértékben illenek egymáshoz, azaz a mindig megfelelően kifejlesztett asztrálest úgy-ahogy passzol csak az éter- és fizikai testhez (6). A harang alakú embercsíra-képződmények hihetetlen gyorsasággal surranják körbe a Földet az asztrálsíkon abból a célból, hogy a leginkább megfelelő szülőpárt lázasan megkeressék, akik a lehető legjobb alsóbb lénytagokat biztosíthatják a leszületendőnek. Azonban mindig csak viszonylagosan beszélhetünk a legjobb és leginkább passzoló szülőpárról, teljes egyezés sohasem adódhat. Hogy azonban nem jön létre a teljes egymásba illeszkedés, okozza az életben érzékelt belső diszharmóniát és elégedetlenséget. A megszületni kívánó lény asztrálesté „tereli össze” egymással a szülőket úgy, hogy kölcsönös vonalmat és szenvedélyt ébreszt bennük egymás iránt, és szerelemre gyűjtja őket. Az asztrálest az anyához húzódik, míg a leendő Én az apához tér. Étertestünk alapján dől el, hogy melyik népbe és milyen családhoz költözünk (7).

Az illusztráció Max Hoffmeister: Érzékfeletti előkészület az inkarnációra c. könyvéből



Most pedig fordítsuk tekintetünket az ábra azon részére, ahol a fizikai síkra lép az ember közvetlenül a fogantatás után, amikor az első 3 héten nagyon turbulens, az egész további életre döntő befolyást gyakorló események történnek. Közvetlenül a petesejt megtermékenyülése után, az asztrálest és az Én leküldik a szellemcsírákat az alakuló fizikai testbe. Ők még azon egyszerű okból nem tudnak lejönni, mert az étertest még nincs készen, hanem a Hold-szférában éppen szövődik az általános világéter szubsztanciájából. Az étertest kb. a 3. hétre készül el, és megkapja a karmacsomagot is egyúttal. Ezután csatlakozik az asztrálesthez és Én-hez, majd e láthatatlan hármasság megkezdí a fizikai testtel való egyesülését. Az étertest fizikai testtel való egyesülésének pillanata rendkívüli jelentőségű (8). Ez az ábrán látható előretékinés, előlátomás, amelynek jelentősége a halállal megegyező az étertest szempontjából, mivel földi pályafutásának kezdetéről és végéről van szó ezeknél az eseményeknél. Ebben az előlátomásban látja meg nagy körvonalakban a leszületendő lélek, de nem a részletekbe menően, hogy milyen feladatok, nehézségek és megpróbáltatások várnak rá új földi életében. Ez az élmény teljes feledésbe merül utána, viszont ettől akár egy olyan mérvű sokkot is elszenvedhet, ami azt eredményezi, hogy vonakodik belemenni a fizikai



testbe, ami különösen a fej területére igaz. Az lesz a következménye annak, hogy az étertest nincs teljes fedésben a fejnél a fizikai testtel, hogy az értelem, az intellektualitás erőit nem tudja kifejleszteni, szellemi fogyatékossgát vagy epilepsziát okozva (9). De azt hangsúlyozni kell, hogy ez az ok csak az esetek egy részére igaz. A lénytagok nem teljes egyezésének az is lehet az oka, hogy egy előző inkarnációban nem volt meg a világ, a természet, az ember lényé iránti érdeklődés, vagy a személyes érdeklődés hiányából, vagy akár pl. egy bebörtönzés révén, ahol nem lehetett az érdeklődést kielégíteni. Ennek a következménye az, hogy a következő inkarnációk egyikében olyan megtestesülés jön, ahol a léleknek nincs meg a megfelelő tudása arról, hogy hogyan is kellene egy egészséges, ép testnek belülről felépülnie. Ebből kifolyólag csak olyan szülőpárt talál magának hiányos ismeretei folytán, akik csak nem teljesen egészséges testet tudnak biztosítani számára (10).

Nos, ezzel választ kapunk sok arra vonatkozó kérdésre, hogy mostanában született gyerekek egyre nagyobb számában miért annyira magas a valamilyen jellegű hiányosságok száma. Továbbiak felsorolását most nem tartom a helyszűke miatt kifejezhetőnek, holott ezzel kapcsolatban lenne még mit megbeszélni.

A gyermek fejlődésének egyes fázisai

Most pedig vegyük szemügyre az ember lényét földi fejlődése során, hogy a megszületéstől kezdve milyen stádiumokon megy keresztül (11).

1. A születéstől a fogváltásig terjedő időszak (0-7. év)
A kisgyermek a világgal szembeni szélesre tárt kapuval jellemezhető. Környezetéből mindent lelki ellenállás nélkül vesz fel magába. Határtalan bizalommal fordul a világ felé. Paradicsomi ártatlanságban él a világ közepette, ahol a jó és a rossz különbség nélkül keverednek egymással. Érzékszervei nyitva vannak. Belső aktivitása okán utánzással válaszol az őt ért élményekre. Utánzás útján tanul meg beszélni, melynek révén az ember szellemi életének kapui megnyílnak előtte. Minden hasznos és fonák dolgot így sajátít el, melyek az emberi érintkezési formák alapjai. A későbbi moralitás alapjait egy szubtilisebb utánzással teremti meg a maga számára.

2. A fogváltástól a pubertásig terjedő időszak (7-14. év)
A külvilág legfeljebb töredékesen hatol be az iskolás kort elérő gyermek életébe, és annak elemeit felveszi a lelkébe, melyben addig formálja azt, míg beleillik belső világképebe. Ebben a korban sok barátja van, nagyobb súlyt kap a társas érintkezés. A barátságok azonban még igen külsőségesek, még nem nagyon foglalkoznak mások lényével. Sokkal inkább arról szólnak, hogy saját világukban éljenek és játsszanak másokkal. Önmagában boldog a gyermek, és csak akkor lesz boldogtalan, ha a külvilág azon benyomásait nem tudja megemészteni, melyek erőszakkal hatolnak belé, és nem hagynak helyet a saját első világának. Ezeket a benyomásokat vagy egy fallal körülvéve különíti el magában, vagy mégis csak az mutatkozik meg egy idő után, hogy váratlanul, megváltozott formában helyet kaptak. Az előbbi eset megemésztetlen élményei sokkal később vezetnek a lelki élet zavaraihoz.

3. A pubertástól a nagykorúsáig terjedő időszak (14-21. év)
A belső fal csak a pubertás kezdetével török át és morzsolódik le lassacskán. A gyermek most kerül szembe először a leplezetlen valósággal. Belülről kiindulva akarja és tudja is meghódítani ezt a valóságot, mert az előző fázisban lelki egységgé állt össze. Saját világában megismert egy középpontot, melyhez mindent viszonyít, és amelyből minden kiindul: a saját én-je. Ebből a középpontból hatol a külvilágba, és saját normái szerint akarja azt átfórnálni. Most aktivizálódik csak a szociális területen. A most kialakuló barátságok már igaziak, mert a másik embert individualitásként keresik.

Az egyes fázisokat így lehetne sematikusán ábrázolni: (lásd az ábrát balra)

1. periódus: ekkor a legfontosabb a külvilághoz való viszony kintről befelé. Az ennek révén szerzett tapasztalatok azonban még nincsenek az Én-középpontban összefogva.

2. periódus: ebben a szakaszban egyetlen egység a gyermek. Az Én-középpontból kiindulva hatnak az erők a saját belső világ határáig. A külvilág nem hatol be akadály-

talanul, hanem csak a világ legkülső határáig tesz benyomásokat. Csak akkor vétetik fel, miután egy „*emésztési folyamaton*“ áthaladt.

3. periódus: ebben a fázisban a főirány bentől kifelé van. A külvilágot meg akarjuk hódítani és átalakítani. Csak a nagykorúság elérésének éveiben kerül egyensúlyba az aktivitás egyoldalú iránya, mert ekkor ismét jobban behatol a külvilág, és kinyílunk. Így jönnek létre az élettapasztalatok.

A karmatörvény alkalmazása a pedagógiánkban:

A gyerekeknek mindennapos feladataik vannak, csak hát az a baj, hogy hiába tudják, hogy csínytevés után kiegyenlítés következik, 7 évesen még nincsenek abban a lelki fejlettségi fázisban, hogy ezt meg is tudják állni. A karmatörvényt úgy alkalmazzuk kicsiben nap, mint nap pedagógiailag, hogy minden tett egy következőt von maga után. A karmatörvény gyakori félreértése abból fakad, hogy sokan azt hiszik, hogy a szellemi világ „*büntetésből*“ egyenlített ki velünk valamit. A valóság szerint azonban csak a tett létezik, melynek csupán az előjele változik, hogy negatív vagy pozitív. A lényeg, hogy minden tettek következménye van a továbbiakra, vagy így, vagy úgy. A gyerekek is, ha valami rossz fát tesznek a tűzre, egyből kiegyenlítenek, pl. most ősszel a sok lehullott falevél összegereblyezésével és -gyűjtésével. Tudatosan nem a „*büntetés*“ szót használjuk valami letörlesztésére, hanem a kiegyenlítést vagy jóvátételt. Így kezdetektől másmilyen képet kapnak a gyerekek arról, hogy az ok-okozat törvénye hogyan működik, mint otthon. Természetesen itt a képi jelentőségről van szó, mert erről nem beszélünk a gyerekeknek, nem intellektuális magyarázatokat kell kapniuk, hanem képeket úgy, ahogy a mesékből, mondákból, legendákból is az igazságtartalmak felvétele képekben történik.

A gyógyszerelés kérdésköre (12) (a dopaminlufi)

Eredetileg egyedül annak a megfigyelésnek alapján jött létre a dopaminhiányról szóló elképzelés az ADHD okaként, hogy az agy dopaminkiválasztását stimuláló anyagok szedésekor a hiperaktivitás és a figyelemzavar tünetei mérséklődtek a gyerekeknél. Ha tehát a dopaminkiválasztás gyógyszeres stimulációja eme gyerekek viselkedésének normalizálásához vezet - így hangzott az ebből a megfigyelésből eredő egyszerű végkövetkeztetés -, akkor ezeknek a zavaroknak az okának a gyermek agyának elégtelen aktivitású dopaminrendszerében kell lennie. Azt azonban figyelmen kívül hagyták a teória szószólói, hogy az akkoriban is már izgatószerként ismert amfetaminok voltaképpen ingerfokozóként hatnak és az impulzuskontrollt még tovább süllyeszti, ugyanakkor hipotézisük alátámasztására csak annyit tudtak felmutatni, mint a tünetek megfigyelt javulását az amfetaminok beadása után. Máig sem sikerült az akkoriban a hiperaktív gyerekek agyában gyanított dopaminhiányt kétséget kizáróan bebizonyítani. Mégis a mai napig tartja magát ez a teória.

Az ADHD-páciensek agyában talált elváltozások

A vizsgálatok zömét iskolás- és pubertáskorúakon végezték, tehát egy olyan időpontban, amikor a magatartászavar az esetek többségében már évek óta döntő befolyást gyakorolt arra, hogy ezek a páciensek hogyan használták az agyukat. Hogy ezek az oly későn megállapított elváltozások már megvoltak-e akkor, amikor a gyerekek az ADHD első tüneteit mutatták, tehát kisgyermek- és óvodáskorban, még alig vizsgálták. Amíg nem tudjuk, hogy egy zavar kezdetén milyen elváltozások lépnek fel, addig folyton az a veszély fenyeget, hogy a csak később jelentkező, és többnyire jól is mérhető következményeket a zavar okának tartjuk. Az ADHD esetében nem ismerjük az elsődleges okot. Hogy ezeknek a gyerekeknek az agyában tényleg túl kevés (vagy esetleg túl sok is) dopamin szabadul-e fel, még az új, képet adó eljárásokkal sem bizonyítható. Az utóbbi évek molekuláris biológiai technikáival tett minden erőfeszítés, melyek egy olyan jellemző, csak az ADHD-pácienseknél előforduló zavar vagy speciális rendellenesség kimutatását célozták meg a genetikai adottságok szintjén, eleddig sikertelen marad. Nem tudjuk, hogy a leleteknél mely elváltozások elsődlegesek, tehát már kezdetekben megvoltak, és melyek jelentkeztek csak később, az elsődleges zavar másodlagos következményeiként.

Az amfetaminok hatásmechanizmusa

Ezeket az izgatószernek (pszichostimuláns) is nevezett anyagokat az agy azoknál az idegvégződéseknél veszi fel, melyek a dopamint információátvitelre használják. Az agy bizonyos tekintetben amfetamin beszedése után dopaminnal árasztódik el, melynek következménye a normális esetben csak a szükséges mértékben kiválasztott dopamin által okozott hatások jelentős felerősödése, úgymint az éberség serkentése és fenntartása. Az enyhe drogok között igen népszerű Ecstasy, Speed is amfetamin alapú. Az agy dopaminnal történő gyors elárasztásának következménye a saját dopaminkiválasztás hosszabban tartó csökkentése, melynek a szert fogyasztók által megtapasztalt és rettegett kellemetlen utóhatásai: levertség, kedvetlenség és fáradt kimerültség. ADHD-gyerekek - akiknek a jelenleg uralkodó nézet szerint állandó dopaminhiány van az agyukban - szülei feltűnően ritkán panaszkodnak hasonló tünetekről. Tehát valami nincs rendben az elmélettel. Nem első alkalommal fordulna elő, hogy az egy ideig helyesnek tartott hipotézis a későbbiekben helytelennek bizonyulna.

Ha a Ritalint, vagy akár más amfetamint azonban szájon át kis dózisban veszik be a gyerekek, akkor más, az ellenkezője lesz a hatás: ezek az anyagok így bevéve megakadályozzák az agy dopaminkiválasztását, így a cselekvési impulzusokért felelős dopaminrendszer alapján véve kikapcsolódik. A külső inger (egy izgalmas észlelet) vagy a belső impulzus (tenni akarás érzése) továbbra is megvan. A dopaminrendszer idegsejtjei az őket ért ingerek által - mint egyébként - aktiválódnak, és szorgalmasan működnek. De nyúlványaik végén nincs dopaminkiválasztás. Az inger nem érkezik meg, így nem kerül sor a cselekvésre. A gyermek nyugodtan viselkedik, elintézi a tennivalóit, nem lehet őt olyan hamar egy cselekedet el-

végzésétől eltéríteni, és lényegesen hosszabban tud egy dologra koncentrálni. Ez a hatás viszont nemcsak a nyugtalan gyerekekre vonatkozik, hanem minden más gyerekre is, csak a hatás náluk kevésbé észrevehető.

Amfetaminok korai felírásának lehet az a következménye, hogy a pubertásig a dopaminrendszer idegszájai kevésbé érnek el távolabbi agyterületekig, és az ott létrejövő idegnyúlványok és -végződés hálója nem lesz olyan sűrű. Ha a dopaminrendszer az ADHD-gyerekeknél - az általunk képviselt feltevés szerint - tényleg túlfellett, akkor a kezeléstől az idegháló további kifejlődését „*visszakurtítja*“. Ha viszont olyan gyerekeket kezelnek Ritalinnal, akiknek dopaminrendszerük nem túlfellett, és csak hasonló magatartászavaruk van, akkor bizonyos agyi területek rendellenesen fejlődnek ki. Ezzel fennáll a veszélye annak, hogy olyan betegségek előfeltételeit segítsük elő, mint pl. a Parkinson-kór.

Terápiás lehetőségek

A terápiák lehetőségének skálája igen széles: minden olyan antropozófiai gyógymód szóba jöhet, melyek az étertest erősítését vannak hivatva elősegíteni, mint (gyógy)euritmia, Bothmer-gimnasztika, Extra Lesson, ritmikus masszáz, Pressel-masszázs, hidromasszázs, Jungbad (olajdiszperziós fürdőterápia), formarajz, formarajz, festésterápia különböző formái, művészeti terápia (agyaggal, fával vagy fémmel), beszédképzés (Sprachgestaltung), zeneterápia, élménypedagógia, különféle egyéni fejlesztések. Szóba jöhetnek természetesen nem antropozófus gyógymódok is, ezek közül az állatokkal foglalkozás lehet nagyon hatásos, mint terápiás lovaglás, kisállatokról történő gondoskodás (hórcsög, tengeri malac, stb.), akvárium otthoni beszerzése, célzott pszichoterápiák, drámapedagógia, mindenfajta kézműves tevékenység, ahol a folyamat egészére tekintenek, és a természetben tartott mindennemű tevékenység.

Otthon is végezhető gyakorlatokat lehet pl. Thomas Weihs könyvéből (13) ajánlani nyugtalan, izgága gyerekek részére. Ezeknek a lényege, hogy előre-hátra gyakorlatok legyenek. Ez azt jelenti, hogy pl. 7 lépést megy előrefelé, hetet visszafelé, közben számolja a lépéseit. Aztán egyre fogynak a lépések, a második körben csak hatot, a következőben ötöt, míg egyhez ér. Ekkor újra emelkednek a számok, míg hétig ér. Nehezíthetjük idővel úgy is a gyakorlatokat, hogy az 1-3-5-7. lépésnél tapsol is hozzá. A 2-4-6. lépésnél tudna esetleg dobbantva lépni. Ez per-

sze csak az első körre igaz, a sorozat csökkenésével fokozatosan maradnak el a tapsok és dobbantások, míg csak egyet dobbant és tapsol, majd újra növekvő számsorrend. Ezeket a gyakorlatokat fantázia és tetszés szerint lehet kedvükre variálni, a lényeg, hogy amit előrefelé tesz, azt visszafelé is végezze. Ez a gyakorlat is erősen hat az étertestre, erősítve azt. Az ún. tükörgyakorlatok is nagy hatással vannak az étertestre. Itt egy forma felét kell lejáratnia a gyermeknek, majd a másik formát az előző kiegészítéseként lejáratnia. Segítségként krétával rárajzolhatjuk a földre a forma másik felét, míg meg nem tanulja. Ezt a gyakorlatot is a végtelenségig variálhatjuk, hogy milyen forma fele legyen felezve, majd kiegészítve a másik oldalról.

1. GA 317, Gyógypedagógiai kurzus, Dornach 1924, 1995-ös kiadás, 71.o.
2. Barbro Karlén: Und die Wölfe heulten (És farkasüvöltés volt) Perseus Verlag 1998
3. Az exkarnáció és inkarnáció ideje között eltelt időszakra vonatkozó kifejezés
4. Id. az illusztrációt
5. GA 95, A teozófia kapuja előtt, Stuttgart 1906, 1964-es kiadás, 48-49.o.
6. GA 99, A rózsakeresztesek teozófiája, München 1907, 1962-es kiadás, 48.o.
7. GA 99, 53-54.o.
8. Karl König egyöntetűen a 17. napról beszél az „Embriológia és a világ keletkezése“ c. 1965-66-os előadásai során, míg Rudolf Steiner általánosságban a 3. hetet említi, vagy a lejövetelt a 18-21. nap közé datálja.
9. GA 111, Budapest 1909, 1962-es kiadás, 196.o.
- 10 GA 317, Gyógypedagógiai kurzus, Dornach 1924, 1995-ös kiadás, 20-21.o.
11. Bernard Lievegoed: Entwicklungsphasen des Kindes (A gyermek fejlődésének szakaszai) J.Ch. Mellinger Verlag 1995
12. Gerald Hüther, Helmut Bonney: Neues vom Zappelphilipp (Új ismeretek izgága gyerekekről), 2007 Patmos Verlag
13. Thomas Weihs: Das entwicklungsgestörte Kind (A fejlődészavaros gyermek), Fischer Taschenbuch Verlag 1985, 81.o.

Jancsek Gábor kilenc éve él Németországban, antropozófus gyógypedagógiai tanulmányait Bingenheimban és Bad Bollban végezte, jelenleg egy müncheni napköziben foglalkozik 7-12 éves korosztályú gyerekekkel.

A cikk bővebb változata megtalálható:
www.jupitergyesulet.fw.hu honlapon



Éljenek az igazság felett érzett belső örömben! Nincs gyönyörűsegebb dolog, mint az igazság élménye. Ez sokkal fontosabb és lényegesebb ezoterika, mint az a nagyképű komolyság, amellyel sokszor találkozunk.

Rudolf Steiner