

*Lukács Olga:*¹

**Somfalvi Edit: *A gyermekkori szorongás
oldása bibliai történetekkel.***

Demax Művek Kft. Kiadó, Budapest, 2017. 187 oldal.

ISBN 978-963-89272-3-1

Azon a szülők esetében, akiknek a gyermeke szorong, gyakran a szülő is szorong, ha másért nem, attól, hogy mi lesz a gyermekével. A helyzetet bonyolultabbá teszi az a tény, hogy a szülők szorongása a gyermekek irányába is hat. A gyermekek egyszerű tudatalatti segítő szándékkal átveszik a szüleik problémáját. A szülők viszont a nagyobb tapasztalatuk révén képesek elsajátítani olyan technikákat, melyek révén a gyermekén is segíteni tudnak.

E gyakori jelenség orvoslásában teológiai megközelítésből szeretne segítséget nyújtani Somfalvi Edit, arra keresve a választ, hogy a gyermekkorban megélt szorongást lehet-e bibliai történetekkel oldani.

Könyvében Somfalvi Edit hármas irányból vizsgálja meg a felvetett témát: teológiai, elméleti és gyakorlati megközelítésből. A laikus, a

szülő, a nevelő, az oktató és a szakember is egyaránt élvezettel olvashatja, mert mintegy mankóval, a könyve elején megajándékoz egy adekvát szótárral, ezzel is törekszik a fogalmak pontos megértésére és megfogalmazására.



¹ Egyetemi docens, Kolozsvári Babeş-Bolyai Tudományegyetem Református Tanárképző Kar, lukacso@yahoo.de.

Az első fejezetben megfogalmazza a történetmondást. Hét alpontban rávezeti az olvasót arra, hogy a narratív teológia és a narratív pszichológia határán megragadható történetmondásnak van teológiai megalapozása, amely az egyéni és közösségi lét és kommunikáció egyik formája. Bebizonyítja, hogy Isten megvalósuló akarata, valamint az ember felé a kommunikációs eszköze is történet. Arra keresi a választ, hogyan tud Isten kapcsolatban lenni a teremtett világban az emberrel, hogyan tudja megérettetni magát? A korábbi kutatásokat e témában a szerző jól ismeri, s idézi is őket. Majd végezetül megállapítja, hogy: a bibliai történet maga a jel, amellyel Isten jelzi kommunikációs szándékát (25. o.), amelynek csatornája a kép. „Vigyázni kell azonban arra, hogy milyen emberképet alakíthattunk ki magunkban, mert létezhet megbetegítő, szorongást okozó istenkép is.” (26. o.) A történetmondást a szerző úgy értékeli, mint Istennel kapcsolatot tartó és Isten akaratát megértő lehetőséget, amely szimbolikus cselekedet is egyben (34. o.).

A második fejezet terjedelmében hosszabb. A szerző tizennégy alfejezetben egy elméleti áttekintést végez a szorongásról. A teológiai, pszichológiai és lelkigondozói alapfogalmakat ismerteti, majd leírja a kisgyermek kríziseinek fejlődési szakaszait, különös tekintettel van a nemek szerinti szorongásos zavarok előfordulására. Bemutatja a gyermekkori szorongások fajtáit, a szeparációs szorongást, teljesítménykényszer, generalizált szorongást, pánikbetegséget, fóbiákat és különböző kényszeres szorongásokat. A felsorolt típusok részletes, plasztikus, gyakorlatias bemutatását követően a szerző a következő nyelvekre mutat rá: „A szorongás nem marad elszigetelt a személyiségen belül, hanem az érzeteken túl a lelki folyamatokra is hat, és belőle más lelki képződmények is kialakulnak.” (76. o.)

Miután a különböző szorongástípusokkal ismerteti meg az olvasót, izgalmas fejezetet szán a szorongásoldás hatástalan és hatékony megoldási módjainak bemutatására. Az eljárások részletes ecsetelése során kidomborodik a megállapítása, hogy meglehetősen vékony szál választja el a beszűkítő és a készségeket kifejlesztő szorongást. Ezért szükséges, hogy a segítő nevelő, szülő gondosan figyelje a gyermek viselkedését, hogy így felismerhesse, hogy a gyermek épp melyik szorongást éli épp át, azért, hogy a beszűkítő szorongást csökkenthesse, a facilitálót pedig megtarthassa (90. o.).

Somfalvi Edit a hívő ember számára fontos kérdésre is keresi a választ: hogyan lehet a hit és a szorongás pozitív kapcsolatban egymással? Fejtegetése során abból indul ki, hogy a karakterjegyek velünk születettek, és már gyermekkorban utalnak a szorongásformára, ami egyébként már a gyermek személyiségére is jellemző. Ezt követően bemutatja a szkizoid, depressziós, kényszeres és a hisztérikus karakterjegyek szorongásjellemzőit, a hozzájuk rendelhető oldó-gyógyító bibliai történeteket azzal a céllal, hogy rávilágítson arra, hogy a Biblia eseményei mennyiben segíthetik a személyt abban, hogy felismerje, beismerje és oldja a megkerülhetetlen szorongást. A fejezet kezdetén feltett kérdésre egy-

értelmű a válasz: „igen, a hit és a belőle fakadó Isten-bizalom, önbizalom és felebarát felé irányuló bizalom mind-mind segítik a szorongó embert, gyermeket, hogy feldolgozza, elviselje vagy akár feloldja a szorongást” (109. o.).

A könyv harmadik fejezete a gyakorlati lehetőségekre irányul.

A szorongás oldásában használt különböző kommunikációs módszerek alkalmazhatóságát mutatja be: a kapcsolatba lépést, az elbeszélést mint szorongást oldó módszert, majd rátér a bibliai történetek alkalmazására. A bibliai történetek részei a kollektív emlékezetnek, és részei lehetnek a gyermek személyes élettörténetének, amennyiben közte és a bibliai történet között vannak közös, kapcsoló pontok. Ezen a helyen kap szerepet a biblioterápia és a bibliaterápia. A módszer egyidős az emberiséggel, viszont napjainkban tudományosan megalapozott gyógymóddá vált. Ennek a terápiának a lényegét tárja fel az érdeklődő olvasónak.

A könyv egy gyakorlati résszel zárul, amelyben a szerző a korábbi fejezetben megfogalmazott hipotézist ellenőrzi le kérdőív segítségével. A kiértékelés során bebizonyosodik: a hipotézis megállja a helyét. A bibliai történetek oldhatják a gyermekkori szorongást. A szerző biztatja az olvasókat ennek a módszernek kipróbálására, alkalmazására, hogy megkeressék a megfelelő bibliai történeteket, amelyek különböző szorongástípusokat és szorongásformákat hatékonyan oldhatnak.

A szerző végkövetkeztetése, hogy sosem lehet egyetlen módja a szorongásos zavarok kezelésének. A történetmondás, ezen belül speciálisan a bibliai történeteké, oldhatja a gyermekkori szorongást a belső képalkotás mobilizálása által.

Somfalvi Edit olvasmányos, közérthető stílusban írt könyve praktikus útmutató kíván lenni a szülők, nevelők számára, hogy felismerjenek néhány lehetséges rámutató jelet vagy épp megnyugvást leljenek egy-egy gyermekkori szorongásból adódó problémára.

Örömmel javaslom e könyvet oktatóknak, lelkészeknek, vallásatanároknak és szülőknek egyaránt.