

Gorbai Gabriella Márta:¹

Az itt-és-most létállapot támogatása a reflexiós folyamatban

The here and now State of Mind in the Reflection Process.

Teachers need to have 'total encounters' with pupils in order to have a pedagogic impact. Yet, during the teaching period students often claim as a problem the lack of „presence” while they are teaching.

This study deals with the question of how student teachers could reach the capacity for presence during their lessons, which strengthens the development of their professional behaviour. We present an approach to reflection which provides a more balanced attention to thinking, feeling and wanting as the sources of behaviour and we emphasize the shift in the content of reflection from the past to the ideal future, and the focus on presence and mindfulness.

We believe that the full awareness of the here-and-now that presence is about, encompasses and connects both the teacher's self – and his or her strengths –, and the environment.

Keywords: reflection; presence; here-and-now; U-theory; professional development;

Bevezető

Egy híres Kierkegaard idézet szerint: „Az életet csak visszatekintve érthetjük meg, de előre tekintve kell azt megélnünk.” Az üzenete magától értetődőnek tűnik és valóban, a tanári szakma területén egy gyakori elgondolás szerint csak úgy tudjuk magunkat és környezetünket megérteni, ha a tapasztalatainkat újraelemezzük. Nem szeretnénk azt javasolni, hogy nem fontos a múltbeli tapasztalatainkból tanulni, ugyanakkor releváns azt megfigyelni, hogy a reflexió mindennapi szemlélete mindig távolságot teremt az itt-és-most és a reflektáló folyamat között: tulajdonképpen mi általában olyan dolgon elmélkedünk, amely valamikor a múltban történt, annak ellenére, hogy ez a „múlt” egy pár másodpercet jelent. Ennélfogva fennáll annak a veszélye, hogy tudatunkat a múltbeli tapasztalat és ezek jellemzői határolják be,² hajlunk arra, hogy a valóságra a megtörténtek sajátos

¹ Egyetemi adjunktus, BBTE, Református Tanárképző Kar, e-mail: ggorbai@yahoo.com.

² D. OSBERG, G. J. J. BIESTA: *Beyond Presence: Epistemological and Pedagogical Implications of 'Strong' Emergence*. Interchange, 2007/38, 1.

szemszögéből tekintünk. Különösen akkor, amikor a múltbeli helyzetet negatívként éljük meg, a reflektáló személyt könnyen az előzőleg bemutatott „rejtett gondolkodásba” lehet belevonni, amelyről bebizonyították, hogy szinte automatikusan negatív érzékelések indukálják.³

A reflektálás során azonban, nincs mindig szükség egy helyzet problémás tényezőinek a vizsgálatára, hiszen a reflexiós folyamat magába foglalja az *anticipációt* is: a reflektáló személy arra összpontosít, hogy olyan új tevékenységi vonalakat fejlesszen ki, amelyek sikeresebbek lesznek. ahhoz, az ideális helyzet fogalmához eljussunk. Valakinek az ideáljára való reflektálás egy nagyon hatékony módja lehet annak, hogy megértsük annak a problémának a lényegét, amellyel az egyén szembesült. Ez azt jelenti, hogy a problémás helyzetek helyett sikereket vagy ideálokat tekintünk a reflexiós folyamat kezdőpontjának. Egy reflexiós folyamatot hatékonyabban lehet megvalósítani akkor, ha az erősségekre koncentrálunk és az „ideális helyzetre” fókuszálunk. Ez a megközelítés az embereket közelebb hozza a *pozitív érzelmekhez* és ezek megnyilvánulásának természetes potenciáljához, és ez megegyezik azzal az empirikus felfedezéssel, miszerint a pozitív érzelmek előmozdítják a kreativitást,⁴ s ez által serkentik a hatékony problémamegoldást.

A szemlélet segít abban, hogy a reflektáló személy elkerülje az ún. „alagút hatást”, hogy megszabaduljon a negatív érzésektől, amelyeket gyakran a felidézett helyzetekkel asszociál. Másrészt a szemlélet megoldotta annak a problémáját, hogy miként tudatosíthatják az emberek benső tulajdonságaikat akkor, ha nem találkoztak (érintkeztek) azokkal a reflektált helyzet során (gyakran előfordul). Ha az egyén felvázolja a helyzetre vonatkozó ideális képét, és ha nemcsak észlelő (kognitív) szinten vesz részt ennek az ideálnak a jövőbe való projekciójában, hanem érzelmileg és motivációs szinten is kapcsolatban áll ezzel az ideállal, akkor egy, a benső tulajdonságok tudatosítására irányuló előrelépés fog bekövetkezni, amely ugyanakkor az „ideális működéshez” vezet.

A múltra való reflektálásról az ideális jövő tudatosítására vonatkozó szemléletbeli változás hangsúlyozásán túl a tanulmány további részében egy olyan váltást szeretnénk hangsúlyozni, amely a múltra és jövőre való reflektálásról az *itt-és-mostra való* fókuszálást jelenti.

Egyéni potenciálok kiaknázása az itt-és-mostban

Az utóbbi években bizonyítást nyert az a feltevés, hogy a szakmai magatartás sokkal hatékonyabb és eredményesebb akkor, ha az a szakember *személyének* a mélyebb rétegeihez kapcsolódik, azaz ha a szakmai tevékenység és a szakember személyének a belső rétegei kapcsolódnak egymáshoz.

³ B. L. FREDRICKSON: *Positive Emotions*. In: C.R. SNYDER, S. J. LOPEZ (eds.): *Handbook of Positive Psychology*. Oxford, Oxford University Press, 2002, 120–134.

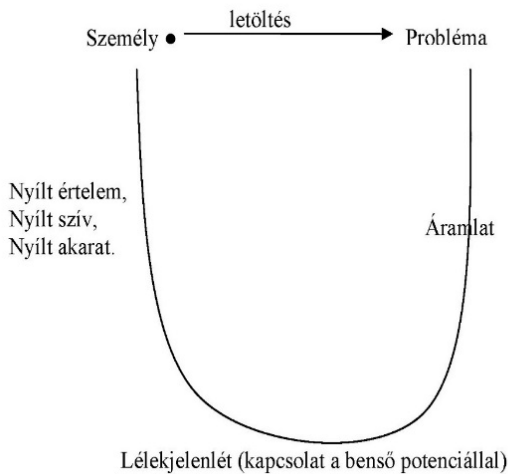
⁴ Uo. 130.

A tanárokkal vagy tanárjelöltekkel folytatott reflexiós folyamatban célunk kell, hogy legyen az ideálokra való összpontosítás (amelyek az alapkvalitásokhoz kapcsolódnak), és az, hogy a tanárok, jelöltek felismerjék saját potenciáljukat, nemcsak a megismerés szintjén, hanem leginkább ennek a potenciálnak az érzelmi oldalát emelve ki. Így a gondolkodás, érzés és akarat kapcsolódik egymáshoz, és pontosan ez az a kapcsolat, amely gyakran hiányzik a tanárokból (és diákokból) amiatt, hogy a tanulásban leginkább a gondolkodásra összpontosítanak.

Amikor a szakmai magatartást a belső értékekre alapozzuk, és az akadályokat hatékonyan tudjuk kezelni, a bevont tanárok válaszreakciója az áramlatézés megtapasztalása lesz.

A tanárokkal, tanárjelöltekkel végzett reflexióban annak a szakadéknak a legyőzését kell tehát megcéloznunk, amely az *itt és most* és a *múlt*, sőt az *itt és most* és a *jövő* között van, annak érdekében, hogy a reflektáló személy az *itt és most*-ban kihasználhassa teljes potenciálját.

Senge és Scharmer⁵ olyan nézetet javasoltak, amely megvalósíthatóvá teszi ezt a lehetőséget. Korthagen⁶ az ő „U elméletüket” használta fel annak érdekében, hogy magyarázza: miként lehet a reflexiót felhasználni az *itt és most* teljes potenciálú megvalósítása érdekében? Úgy gondoljuk, hogy az elmélet sikeresen alkalmazható a tanítási gyakorlat során is, a tanárjelöltekkel folytatott reflexióban.



⁵ P. SENGE, C. O. SCHARMER, J. JAWORSKY, B. S. FLOWER: *Presence: Exploring Profound Change in People, Organizations and Society*. London, Nicolas Brealey, 2004. 112.

⁶ F. KORTHAGEN, A. VASALOS: *From Reflection to Presence and Mindfulness: 30 Years of Developments Concerning the Concept of Reflection in Teacher Education*. Paper presented at the EARLI Conference, Amsterdam, August, 2009.

A modellben levő vízszintes nyíl a gondolkodásunk azon standard módját jelöli, amelyben gondolkodásunk gyakran keres megoldásokat problémáinkra. Scharmer⁷ ezt a megoldást az agyunkból való „letöltésének” nevezi. Ezek a megoldások mindig „régiek” abban az értelemben, hogy a memóriánkban vannak elraktározva, előzőleg tömörített tapasztalatként élnek, és meggátolják a potenciálunkat abban, hogy teljesen más szemléleteket találjunk. Amint arra David Bohm utal, „természetesen, inkább a gondolataink uralkodnak rajtunk, semmint mi rajtuk.”⁸

Ezt a jelenséget Korthagen és munkatársai⁹ alagút-gondolkodásnak vagy rejtett gondolkodásnak nevezik, amely gyakran korlátoz abban, hogy új, kreatív megoldásokat találjunk. Hasonló rejtett gondolkodás valósulhat meg akkor, amikor az ideáljainkról beszélünk, mivel a jövőre való gondolásunkban az előző tapasztalataink gyakran meggátolnak. Amint azt Osberg és Biesta nagyon világosan megfogalmazzák: A múlt mindig korlátoz bennünket annak a tudatosításában, hogy *mi válhatna valósággá*, de sosem valósult meg.¹⁰

Arra vonatkozóan, hogy miként lehetne legyőzni a múltnak a reflektálásunkra ható korlátozó behatását a *jelen* megvalósulásra, Senge és kollégái¹¹ pár intézkedést javasolnak. Először is, fontos az, hogy *felfüggeszük* azt a tendenciát, amely szerint *kell találnunk valamiféle megoldást* (utalhatunk például a tanárok körében elterjedt azon tendenciára, hogy problémáikra gyors megoldásokat találjanak). Ők azt állítják, hogy a tényleges szakmai magatartás mélyebb folyamatot igényel.

Az általuk javasolt alternatíva a *nyílt értelemre, nyílt szívre és nyílt akaratra* való reflektálásra alapoz. Ez megegyezik a fentebb leírtakkal, vagyis a gondolkodásnak, az érzelemnek és az akarásnak a reflexiós folyamatba történő bevonása hangsúlyozásával. Ez a reflexiós folyamat elmélyítéséhez vezet, amely a fenti ábrán U alakban jelenik meg.

Az U alapjánál a reflektáló olyan helyzetbe kerül, amelyet *jelenlétnek* nevezünk: A jelenlét a tanár szemszögéből az az élmény, mely szerint teljes énjét bevonja annak érdekében, hogy felfogja a pillanatnyi történetét.¹²

A jelenlét olyan létállapot, amikor az egyén ráfigyel az eseményáradatra. Ezt nevezzük „széleskörű-tudatosulásnak”.¹³

⁷ C. O. SCHARMER: *Theory U: Leading from the Future as It Emerges*. Cambridge, Society for Organizational Learning, 2007.

⁸ D. BOHM: *Thought as a System*. London, Routledge, 1994. 67.

⁹ KORTHAGEN, VASALOS, *i. m.*

¹⁰ OSBERG, BIESTA, *i. m.* 38, 1.

¹¹ SENGE, SCHARMER, JAWORSKY, FLOWER, *i. m.* 112.

¹² C. R. RODGERS, M. B. RAIDER-ROTH: Presence in Teaching. In: *Teachers and Teaching: Theory and Practice*. 12(3), 2006.

¹³ M. GREENE: *Teacher as Stranger*. Belmont, CA, Wadsworth, 1973.

A jelenlét a *jelentudatosság* (*mindfulness*) fogalmával áll kapcsolatban.¹⁴ A jelentudatosság a pszichológia újkeletű, napjainkban intenzíven kutatott fogalmi konstrukciója, amelyet a pszichológusok a buddhizmusból vettek át, ugyanakkor a mai jelentudatosság-kutatások a buddhista vonatkozásokat nem tárgyalják.

A jelenben való lét, a jelenvalólét ismerős lehet az egzisztencialista filozófiából, amely hangsúlyos pszichológiai hagyományt is teremtett. A *Gestalt* pszichológiai irányzat, amely eredetileg egyetemes észlelési alapelveket keresett, szintén egyik sarkalatos pontjának tette meg az *itt és most* elsődlegességét, vagyis, hogy a múlt titkainak kutatása vagy a különböző koncepciókban való elmerülés helyett az éppen aktuális helyzetből kiindulva tudunk a leghatékonyabban dolgozni.¹⁵

A jelentudatosságot „teljes tudatosságként” értelmezik.¹⁶ Különbözik a *fogalom-szerű* tudatosságtól abban az értelemben, hogy „működése *érzéki* vagy *prereflexív*”.¹⁷

A jelenlét szintjére és az egyénnek az *itt és most*ra kapcsolódására alapozva kreatív folyamat indulhat be, amely az egyént olyan léthelyzetbe hozhatja, amelyben új lehetőségek lépnek életbe. Az U-formájú folyamaton keresztül megvalósuló „problémamegoldás” sokkal jobb minőségű, mint az, amelyet egyszerű „letöltéssel” dolgozunk ki. De ez is a folyamat korlátolt módja, és az eredmény: a problémához való kapcsolódás új módozata nem annyira „megoldás”, mint inkább a problémához kapcsolódó *új léthelyzet*. Továbbá, ez a léthelyzet nem is annyira valamelyik szakmai tényezőhöz kapcsolódó jobb minőségre vonatkozik, hanem az egyénnek az *itt és most*ban való teljes potenciálú megvalósulására. Olyan kreatív folyamat ez, amelyben legyőzzük „a történelmileg kialakult értelmezéseket.”¹⁸ Ebből következik, hogy a jövő a jelenből fejlődik ki, amint arra Osberg és Biesta is hivatkoznak. Szerintük ebben a folyamatban olyan lehetőségek valósulhatnak meg, amelyeket „előzőleg elképzelhetetleneknek tartottak, és most első alkalommal *jelentek meg* vagy *valósultak meg*”.¹⁹

¹⁴ C. K. GERMER, R. D. SIEGEL, P. R. FULTON: *Mindfulness and psychotherapy*. New York, Guilford Press, 2005. J. KABAT-ZINN: *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, Delacourt, 1990. KULCSÁR Zsuzsanna: *Traumafeldolgozás és vallás*. Budapest, Trefort Kiadó, 2009.

¹⁵ KULCSÁR, *i. m.*

¹⁶ Y. MINGYUR RINPOCHE: *The Joy of Living*. New York, Harmony Books, 2007

¹⁷ K. W. BROWN, R. M. RYAN: The Benefit of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003. 84.

¹⁸ SENGE, SCHARMER, JAWORSKY, FLOWER, *i. m.* 178.

¹⁹ OSBERG, BIESTA, *i. m.* 38, 1.

Az itt-és-most támogatása a gyakorlatban

Hogyan használhatjuk fel a fenti elgondolást a reflexió tökéletesítéséhez? Először is meg kell látnunk azt a lehetőséget, hogy a reflektáló személynek nem feltétlenül arra kell összpontosítania, hogy *mi történt*, vagy mit szeretne, hogy *megtörténjen* (múlt és jövő), hanem tudatosan jelen kell lennie az *itt és most*ban. Ha a szakembernek sikerül a nyílt elme, nyílt szív és nyílt akarat által felszabadítania személyes erősségeit, olyan meglátások és lehetőségek születhetnek, amelyek teljesen új kapcsolatot teremtenek a szakember és környezete között.

A következőkben egy gyakorlati példával szemléltetjük a fent megfogalmazott gondolatokat.

Gyakorlati példa

Kiinduló helyzet: A tanárjelölt a kötelező iskolai gyakorlatot (tanítási gyakorlat) végzi. A harmadik megtartott óra utáni kiértékelő beszélgetésen a következőképpen fogalmazza meg a problémáját:

Egyszerűen nem sikerül az órám lényegére összpontosítanom. Túl kaotikus minden: az osztályban és a fejemben egyaránt.

Az első tutori találkozás alkalmával azonnal szembetűnt, hogy a jelölt a sikerei értékességének nem tulajdonít kellő jelentőséget. Figyelmét a problémára és az ahhoz kapcsolódó negatív érzései kötik le.

A tutor az óra után megnevezi mindazokat az alapkvalitásokat, amelyeket a hallgató a tanítás során megvalósított: játékoság, lelkesedés, örül a tanulók motiváltságának, stb.

Az első szupervizori ülés után a tanárjelölt minden bizonnyal sokkal jobban tudatosította az alapkvalitások felismerésének és értékelésének fontosságát, és ennek a fajta tudatosságnak a tanulókra gyakorolt hatását. Az is világossá vált, hogy sikerült néhány alapkvalitását felismernie a szupervizori ülés során, vagyis a tanítási gyakorlat után, azonban nem érzi át azokat tudatosan, miközben tanít. Tulajdonképpen az általa tartott órákon egyáltalán nincs tudatában önmagának. A portfóliójába ezt írta:

Ilyen vagy olyan módon, de úgy tűnik, nem vagyok a saját tanításom középpontjában. Arra várok, hogy vajon mi fog történni, hagyom, hogy a dolgok történjenek... Miért teszek így? Úgy tűnik, mintha védeni akarnám magam valamitől. Egyértelműen nincs elég merszem ahhoz, hogy teljes mértékben bevonódjak az órába.

Itt az történik, hogy a jelölt számára egyre tudatosabbá kezd válni: nem volt jelen az *itt és most*ban, ugyanakkor vágyik arra, hogy teljesen jelen tudjon lenni a folyamatban. A következő szupervizori találkozás alkalmával világossá vált, hogy mi az alapvető akadály: a tanárjelölt fél átérezni az érzéseit, mert azt hiszi, hogyha teljes mértékben átadja magát az érzelmeinek, akkor esetleg képtelen lesz megküzdenni azokkal, főleg, ha negatívak. Attól fél, hogy az érzelmei túlságosan leterhelik – attól tart, nehogy elájuljon – és emiatt hajlik túlzottan a racionális gondolkodás felé. Miután ezt az akadályt sikerült felfedni a szupervíziós ülésen – azáltal, hogy gondolt rá, átérezte a téma kapcsán felmerülő érzelmeiket és az akaratra összpontosított, vagyis arra, hogy milyen akar valójában lenni – áttörés figyelhető meg: sokkal jobban sikerül szabályozni a kognitív, emocionális és akarati tudatosság közti egyensúlyt reflexiója során. A következő találkozás során a szupervizor segít neki továbbfejleszteni azt a tudatosságot, ami egyrészt arra a vágyára vonatkozik, hogy teljesen jelen legyen az *itt és most*ban, érintkezésbe lépve alapkvalitásaival, másrészt pedig arra a bénító rögzisére vonatkozóan, hogy „nem szabad éreznem”.

Tutor: Mi lenne, ha többé nem hinnél abban a gondolatodban, hogy el fogsz ájulni? Próbáld ezt a gondolatot annak tekinteni, ami valójában: teljes mértékben hibás feltételezés. Az egész elképzelés, amely szerint el fogsz ájulni bizonyos érzések átélése miatt... egy nagy tévhit, amelynek csak akkor van hatása, ha te hiszel benne.

Tanárjelölt: Akkor azt hiszem, hogy sokkal jobban bíznék magamban. Akkor tudnám, hogy nem ájulnék el az ilyen típusú pillanatokban. Az történe, hogy tudnám kezelni a dolgokat, és akkor minden jó lenne.

Tutor: Mi lenne, ha kitartanál e gondolat mellett? Milyen lenne? Mit érzel?

Tanárjelölt: Igen, ez valóban elképesztően jó érzés. Ez tényleg boldoggá tesz.

Tutor: Egészen pontosan mi az, amitől boldognak érzed magad?

Tanárjelölt: Attól a gondolattól, hogy nincs amitől félnem.

A szupervizori találkozások alkalmával a szupervizor irányítása alatt a tanárjelölt megpróbálja megkülönböztetni (elválasztani) magát az érzéseitől: megtapasztalja, hogy vannak érzése, de azt is megtapasztalja, hogy ő sokkal több, mint az érzése. Elkezd felismerni azt a potenciált magában, amely által képes a tudatos jelenlétre az *itt és most*ban azáltal, hogy ő maga sokkal lényegesebb, mint a mentális képződmények és azok emocionális hatásai. Ez által a tudatosság által az a képessége, hogy maradjon az *itt és most*ban, miközben átéli az érzelmeit, egyre növekszik.

Tanárjelölt: Teljesen elégedettnek érzem magam, amikor megengedem magamnak, hogy érezzek. Szabad nekem nem szeretni bizonyos dolgokat!

Itt az U-forma jobb oldalának a kiteljesedése következett be. A tanárjelölt reflektív naplójában ilyen szavakat olvashatunk, mint „önelfogadás”, vagy „én nem az érzelmeim vagyok”. Egy héttel később a naplóbejegyzések arról árulkodnak, hogy a tanárjelölt valóban önmagát adja tanítás közben.

Minden fronton észrevehető, hogy úgy érzem: egyre inkább „magam” tudok lenni az osztályteremben. Csodálatosan érzem magam és teljesen „jelen vagyok”... Tudatosítottam magamban azt, hogy sokkal lazábbnak éreztem magam. És hogy éppen ez a lazaság-ézés segített abban, hogy „szabadnak” érezzem magam tevékenységem során az osztályban. Észrevettem, hogy lazának és természetesnek hatottam.

A szupervíziós folyamat végéhez érve, az egyik interjúban a tanárjelölt az újonnan kialakult képességéről, a tudatos jelenlét képességéről tesz bizonyosságot.

Tanárjelölt: Nos, például, amikor az óráim alatt úgy gondoltam, elfelejték önmagukat lenni, rájövök erre az óráim, és most már tudok tenni valamit annak érdekében, hogy ez változzon.

Tutor: Le tudnád ezt írni? Nagyon érdekesnek találom, amit mondasz. Hogy veszed ezt észre?

Tanárjelölt: Nos, mintha hallanám magam beszélni. Szóval, hallom magam, és valami ilyesmire gondolok: „vajon, hogy fogja befejezni ezt a mondatot?” Mintha úgy gondolnák magamra, mint egy másik személyre.

Tutor: Rendben, tehát észreveszed, hogy ez történik, de mi történik aztán?

Tanárjelölt: Nem esek pánikba, ahogy azelőtt tettem.

Tutor: Nem esel pánikba...

Tanárjelölt: Nem, hanem azt gondolom: „oh, már megint ezt teszem.” Aztán pedig rögtön azt gondolom: „én nem akarom ezt, nincs szükségem rá, ez butaság.” És akkor megfordulok, mintha csak... aztán elkezdek arra összpontosítani, hogy nem akarom, hogy ez történjen, néha ez időbe telik, de rendben van ez így. Most is éppen időt adok magamnak. Korábban úgy éreztem, „be kell fejeznem a mondatot, nem számít, hogyan, de be kell bejeznem a történetem.” Ez nagyon nyugtalanító érzés, de most azt fogom gondolni: „ok, most egy kis szünetet kell tartanom.” És akkor ezt a „jelen-léte” elég könnyen felszínre tudom hívni. Csak egyszerűen jön. A kezdet kezdetén mélyeket kellett lélegeznem ahhoz, hogy ezt az állapotot megteremtsem, és a gyomromra kellett koncentrálnom... tudom, hogy furcsán hangzik, de így működött nálam.

Amikor a tanárjelöltet az utolsó interjú alkalmával arra kértem, hogy fogalmazza meg, mi volt számára a leglényegesebb pontja e tanulási folyamatnak, ő így válaszolt:

Megtapasztalni a *létezni miközben tanítók* érzést volt a legalapvetőbb fordulópont a tanárrá válásom folyamatában.

Következtetések

Az *itt és most*ban lét egyszerűen azt jelenti, hogy élünk a valóságban. Nem valamiféle misztikus, elvont létállapotról van szó, hanem éppen ellenkezőleg: az aktuális pillanat valós, reális megéléséről. Az ember éppen olyankor kerül egy fikatív, irracionális világba, amikor aktívan gondolkodni, elemezni, agyalni kezd. Ilyenkor elszakad a jelen pillanat valóságától, és a saját elméje által teremtett álrealitás csapdájába esik. Tanárként, tanárjelöltként az osztálytermek biztonságot nyújtó falai közt gyakran megtörténik, hogy aktív mentális tevékenységünk következtében éppen a legnagyobb bizonytalanságot és félelmet éljük át. (Pl. mi lesz, ha nem tudok válaszolni a tanulók kérdéseire, mi lesz, ha eluralkodik az osztályban a fegyelmezetlenség, stb.) Ilyenkor talán elég lenne csak emlékeztetnünk magunkat arra, hogy mi a valóság itt és most, és máris szétfoszlana a sötét gondolatok fikatív világa.

A tudatos jelenlét nem feltételez valamilyen aktivitást, sem azt, hogy feltétlenül pozitív élmények érjenek bennünket, hanem arra vonatkozik, hogy teljes mértékben megéljük az élményeinket, legyenek azok akár pozitívak vagy negatívak. Az *itt és most*ban lét tehát nem valami olyan, amit tanulni vagy „csinálni” kell. Lényege éppen az, hogy ne csináljunk semmit, csak adjuk át magunkat a *van*-nak. Csak legyünk jelen, legyen szemünk és fülünk az aktuális pillanat realitására. Ezt a gyermekek és az állatok ösztönösen tudják, a felnőtt embernek viszont általában tudatosan le kell csendesítenie az elméje által keltett zajt magában ahhoz, hogy a valóságba visszataláljon.

Egyes tanítási szituációk megkövetelik, hogy tárgyilagosan viszonyuljunk hozzájuk. Tudatosítanunk kell magunkban, hogy mi az, ami valóban része a szituációnak, és mi az, amit csak mi teszünk hozzá. A nehéznek, ijesztőnek megélt tanítási helyzetek többnyire a mi hozzáadott negatív gondolataink és érzelmeink miatt tűnnek problematikusnak. Az „itt és most” mindig azt jelenti, hogy ki kell lépünk elménk hamis világából, és a valós szituációra kell koncentrálnunk. Azt jelenti, hogy át kell adnunk magunkat az adott pillanatnak, bele kell simulnunk az aktuális történésbe, cselekvésbe, tevékenységbe. Minél több időt töltünk el ebben a létállapotban, annál könnyebb, harmonikusabb és boldogabb lesz a mindennapi munkavégzés.

Irodalomjegyzék

- BOHM, D.: *Thought as a System*. London, Routledge, 1994.
- BROWN, K. W., RYAN, R. M.: The Benefit of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 84.
- FREDRICKSON, B. L.: Positive Emotions. In: C. R. SNYDER, S. J. LOPEZ (eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford, Oxford University Press, 2002. 120–134.
- GERMER, C. K., SIEGEL, R. D., FULTON, P. R.: *Mindfulness and Psychotherapy*. New York, Guilford Press, 2005.
- GREENE, M.: *Teacher as Stranger*. Belmont, CA, Wadsworth, 1973.
- KABAT-ZINN, J.: *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, Delacourt, 1990.
- KULCSÁR Zsuzsanna: *Traumafeldolgozás és vallás*. Budapest, Trefort Kiadó, 2009.
- KORTHAGEN, F., VASALOS, A.: *From Reflection to Presence and Mindfulness: 30 Years of Developments Concerning the Concept of Reflection in Teacher Education*. Paper presented at the EARLI Conference, Amsterdam, August, 2009.
- MINGYUR RINPOCHE, Y.: *The Joy of Living*. New York, Harmony Books, 2007.
- OSBERG, D., BIESTA, G. J. J.: *Beyond Presence: Epistemological and Pedagogical Implications of 'Strong' Emergence*. *Interchange*, 2007/38, 1.
- RODGERS, C. R., RAIDER-ROTH, M. B.: Presence in Teaching. In: *Teachers and Teaching: Theory and Practice*. 12(3), 2006.
- SCHARMER, C. O.: *Theory U: Leading from the Future as it Emerges*. Cambridge, Society for Organizational Learning, 2007.
- SENGE, P., SCHARMER, C. O., JAWORSKY, J., FLOWER, B. S.: *Presence: Exploring Profound Change in People, Organizations and Society*. London, Nicolas Brealey, 2004.