Gerald Hüther: Lelkesedés-lelkesültség

május 15, 2014

A lelkesedés dopping az agynak és a szellemnek. Az agykutatás új felismerései – avagy hogyan tanulhatják meg a szülők magukat és gyermekeiket lelkesíteni.

Sajnos felnőtt fejjel az ember csak elvétve emlékszik gyermekkora első élményeire. Arra a boldogító érzésre, amivel kisgyermekként a világ felfedezésére indult. Alig-alig sikerül felidézni az akkori hihetetlen nyitottságot, formáló-alakító kedvet és a felfedezéssel járó örömöt. Csupán egy homályos emléknyom marad arról az egész testet felkavaró lelkesedésről, ami magunk és a világ felfedezése és formálása közben akkoriban létrejött bennünk. Ha ezek az emlékek hozzáférhetőbbek lennének, a felnőtt-lét sok gondja, problémája és nehézsége nem létezne.

Sajnos sok felnőtt esetében éppen az ment (messzemenően) veszendőbe, ami egy gyermeknek a tiszta életörömöt közvetíti: a lelkesedés. Egy kisgyermek naponta 20-50 alkalommal kerül igen nagy lelkesültségű állapotba. És minden egyes ilyen alkalommal az agy érzelmi központjai aktivizálódnak. Az itt található idegsejteknek hosszú nyúlványaik vannak, amelyek az agy más területeire futnak. Ezeknek a nyúlványoknak a végén egy ingerületátvivő-anyagokból álló koktél szabadul fel. Ezek az anyagok aztán arra ösztökélik az egymással összeköttetésben lévő idegsejteket, hogy meghatározott típusú fehérjéket állítsanak elő. Ezekből a fehérjékből új nyúlványok képződnek, amelyeket az idegsejt arra használ, hogy még újabb kapcsolatokat építsen ki velük, valamint, hogy megerősítsen és stabilizáljon olyan

összekapcsolódásokat, amelyek agyunkban egy probléma megoldásakor vagy egy kihívás legyőzésekor aktivizálódnak. Ez az oka annak, hogy mindenben, amit lelkesedéssel csinálunk, nagyon gyorsan egyre jobb eredményt érünk el. A lelkesültség minden egyes kicsi „vihara” bizonyos tekintetben ahhoz vezet, hogy az agyban egyfajta önaktiválás fusson végig. Ennek eredményeképpen termelődnek azok az építőanyagok, amelyek a neuronális hálózatok létrejöttéhez és átépítéséhez szükségeltetnek. Ilyen egyszerű ez: az agy úgy fejlődik, ahogy és amire a lelkesedés állapotában használjuk.

Ezért alapvető fontosságú, hogy a felnövekvő generációk vagy akár a felnőttek is megőrizzék, újra felfedezzék ezt a lelkesedésre való képességet. Sajnos az életünk során mindannyian túl gyakran éljük át az ellenkezőjét. Beláthatjuk, hogy az a kezdeti lelkesültség, amivel kis felfedezőként és alkotóként az élet rögös útjára léptünk, az évek múlásával kiveszni látszik belőlünk. Mert milyen gyakran ragad magával minket manapság a lelkesedés vihara? Egyszer egy nap, egyszer egy héten, netalán csak egyszer havonta?

A kulcsszó, amivel erre a kérdésre választ adhatunk: a *jelentőség*. Ahhoz, hogy valami lelkesült állapotba hozzon minket, az kell, hogy az a valami jelentőséggel bírjon számunkra. Ez a dolog lényege.

Egy kicsi gyermek számára még szinte minden jelentőséggel bír, amit átél, megtapasztal, amibe belefog. De ahogy később egyre jobban berendezkedik az őt körülvevő életszférában, ahogy egyre jobban megtanul eligazodni benne, úgy válik egyre jelentéktelenebbé minden más, ami ebben a világban még felfedezésre vagy megalkotásra várna. Rutinok rabjai vagyunk.

Ahogy egyre idősebbek leszünk, tapasztalatokat szerzünk és az életünket már az elképzeléseink szerin alakítjuk, párhuzamosan erősebbé válik annak a veszélye is, hogy az agyunk

berozsdásodik. Már ismerjük a dörgést és nincs új számunkra a nap alatt. Elintézzük ügyes-bajos dolgainkat. Tesszük, amit tennünk kell. Inkább csak működünk. Mindezért igen nagy árat fizetünk: az élet sajátságos varázsa vész így el számunkra. Minden egyformán jelentős vagy jelentéktelen. Ugyan az életünket sikerül optimálisan irányítani, gyermekkori képességünket a lelkesedésre-szellemünkre gyakorolt minden varázsával együtt elveszítjük, s egészen az élettelenség állapotáig elfojtjuk magunkban.

Egyre sürgetőbb feladat, hogy társadalmi szinten lépjünk fel ezt a negatív fejlemény ellen. Mivel ahogy az egyes ember sem boldogul a lelkesedés hiányával, ugyanúgy egész emberi közösségünk megsínyli azt. Látjuk és megéljük ezt nap mint nap, a családban, az iskolában, a munkahelyen. Bizonyos szempontból egész társadalmunk kollektíven elveszítette a lelkesedésre való képességét. És ez láthatóan hiányzik a kreativitáshoz, az életörömhöz, a kutató kedvhez és az alkotóerőhöz. Ezért menetelünk megszokott rutinjainkban, rögzített igazgatási rendszereinkkel. Úgy tűnik, mintha mindent kézben tartanánk, és még egy krízis sem elég ahhoz, hogy felrázzon minket. Működünk, de már nem élünk. Mindehhez jön még ráadásképp, hogy az emberek többsége (rokonaink, barátaink, munkatársaink) számára egyre fontosabb lesz, hogy jól funkcionáljanak. Így működteti ez a lelkesedését vesztett társadalom elsősorban a felnőtt generációt és végső soron már a gyermekeit is. Megtölti őket tudásanyaggal, felszereli őket bizonyos képességekkel és készségekkel ahelyett, hogy az önerőből történő felfedezés és az alkotás fáklyájának lángját táplálná bennük.

A modern agykutatás ismer egy utat, ami kivezet ebből a szorult helyzetből. Tudományosan alátámasztott tény, hogy mindaz, ami az embereket új – az eddigiektől különböző – tapasztalatok megszerzésére- inspirálja, ösztönzi,bátorítja, ahhoz hozzásegíti, jót tesz az emberi agynak és ezáltal a társadalomnak is. Azok az emberek, akiknek sikerül agyukat

akár csak egyszer is az eddigiektől eltérő módon használni, egy más agyat kapnak ajándékba. Azok az emberek, akiknek egyszer is sikerül lelkesedéssel nyitniuk valami olyasmire, ami eddig számukra zárt terület volt, egy csodálatos öngerjesztést indítanak el a saját agyukban. A tudomány potenciál-kibontakoztatásnak nevezi ezt a folyamatot. Ez pontosan az ellentéte annak, ahogy a legtöbb ember használja az agyát, pusztán tartalék-lángon. Az agykutató örömteli üzenete így hangzik: ha valaki az agyából és mindabból, amivé az válhatna, *nem* csupán egy silány verziót (egy kísérleti példányt) akar kreálni, akkor vissza kell szereznie gyermekkori képességét a lelkesedésre. Hagynia kell magát meghívni egy új élményre, bátorítani, inspirálni arra, hogy minden adandó alkalommal ismét úgy vegye szemügyre a világot, ahogy annak idején, amikor még gyerek volt: azzal a felfedezéssel járó örömmel és alkotás utáni vággyal, ami ingerként és tápanyagként szolgál majd saját agya számára.

Hogy a felnövekvő generációknál a gyermeki lelkesedés tartósan megmaradjon vagy ismételten lángra gyúljon, a szülőknek kell a motiváló szerepét átvenniük. Ők tudnák a gyermekeiket ellenállóvá tenni a rutinok, a lehangoltság és a gondok ellen. De ezt csak akkor tudják megtenni, ha ezek a szülők maguk is képesek még a bennük rejlő potenciálok kibontakoztatására, ha maguk is szerelmesek még mindabba és elragadtatottak még mindattól, amit az ÉLET színeivel ígér, és szépségével naponta kínál nekik – mint egykoron, mikor még maguk is kicsi gyerekek voltak.

Azoknak a szülőknek, akik egy túlságosan jól működtetett élettel szintén a tartalék felhasználók szerepébe kényszerültek, mindenekelőtt személyesen van szükségük egy olyan külső ösztönzésre, ami segíti őket visszatalálni a saját autentikus lelkesültségükhöz, amit aztán majd már képesek lesznek továbbadni gyermekeiknek. Mert nekik valóban olyan perspektívát kellene kínálnunk, amellyel egyéni életük megalkotóivá, és nem megküzdőivé válhatnak. Család és iskola

ebből az indíttatásból egy kapcsolati hálót épít(hetne), amelyben minden résztvevő tanár, szülő és gyermek közösen újra hozzájuthat a felfedezéssel és alkotással együtt járó örömhöz és lelkesült állapothoz. Ahhoz azonban, hogy ráébredjünk, milyen módszerekkel és kínálattal lehet a gyermekeket a tanulásra és a tudás kreatív használatára lelkesíteni, a szülőknek és tanároknak maguknak is lelkesnek kell lenniük.

Csak aki képes arra, hogy a gyermekeket lelkesítse, annak adatik meg a lehetőség, hogy további életútjához elegendő lelkesedés-doppingot adagoljon saját agya számára is.

Fordította: J. Felvidéki Szilvia

Forrás:

Kapcsolódó oldalak:

- Gerald Hüther egyéb cikkei
- Frank Smith: A tanulás és felejtés könyve