

DR. SZARKA EMESE
**BOLDOGSÁGÓRÁK–KÉRDÉSEK,
DILEMMÁK ÉS VÁLASZOK**

**Jobb Veled a Világ Alapítvány, Károli Gáspár Református Egyetem, Liszt
Ferenc Zeneművészeti Egyetem
dr.szarka.emese@boldogsagora.hu**

A Boldogságóra program kezdetei

Bagdi Bella a Jobb Veled a Világ Alapítvány elnökeként 2014-ben dolgozta ki és indította útjára a felnőtteknek szóló online 10 hónapos ingyenes Boldogságprogramot, amely alapvetően Sonja Lyubomirsky kutatási eredményeire épült és a 2008-ban magyarul először megjelent *Hogyan legyünk boldogok* című könyvében található 12 boldogságfokozó gyakorlat közül tízre építette fel önfejlesztő programját. A letölthető munkafüzeteken (napi, heti és havi feladatokon) kívül havonta megrendezésre kerülő klubfoglalkozásokon is találkozhattak egymással és gyakorolhattak a „minikurzust” vállalók. Több pedagógus is csatlakozott ehhez a programhoz, akik látva a program értékét, kezdeményezték, hadd legyen olyan letölthető tananyag is, amit diákjaikkal is elvégezhetnek az iskolában.

Az ötletet tervek és tettek követték, mígnem 2014 őszén elindult a Boldogságóra program, ahogyan Oláh Attila fogalmaz: „a boldogság elérésének, fenntartásának és fokozásának lehetőségeit szisztematikusan áttekintő, rendszerbe foglaló és a boldogság megteremtésének útjait saját élmény gyakorlatokkal elevevő élménypedagógiai program és boldogságóra tananyag” (Bagdi és Bagdy, 2017) azzal a céllal, hogy a pedagógusok közvetítő tevékenysége révén szisztematikus gyakorlatok alkalmazásával készség szintűvé tegyék a pozitív orientációt. A program célja továbbá, hogy

1. vezérfonalat adjon a gyerekeknek és a serdülőknek abban, hogy hogyan nézzenek szembe a kihívásokkal,
2. a pedagógusok és a gyermekek képesek legyenek megbirkózni a problémákkal,
3. adjon lehetőséget a testi-lelki egészségmegtartás tényezőinek tanulmányozására,
4. növelje az önbizalmukat,
5. segítse a gyerekeket, hogy jobban teljesítsenek az iskolában.

A foglalkozások lényege a személyiségfejlesztés, a pozitív életszemléletre való képesség tanítása, nem pedig az, hogy egy problémamentes életmodellt állítson a fiatalok elé.

A program szakmai csoportja az elindulás fázisaiban miközben hónapról hónapra dolgozott a letölthető boldogságóra foglalkozásokon, folyamatosan épített a pedagógusok visszajelzéseire. Egy évvel később a fejlesztési folyamatnak és a pedagógusokkal való szoros együttműködésnek köszönhetően három kézikönyvvel támogatta meg az Alapítvány a pedagógusok munkáját, korosztályos bontásban 6-10, 10-14, és 14-20 éveseknek, iskolai és otthoni használatra egyaránt. A kézikönyvcsaládból a 6-10 és 10-14 éves korosztály számára szólóakat 2017-ben átdolgozva és továbbfejlesztve újra kiadták (a 14-20 éves korosztálynak szóló kiadvány jelenleg átdolgozás alatt áll), továbbá a 3-6 éves korosztály számára is megjelent ugyanebben az évben egy kézikönyv óvodapedagógusoknak.

Magát a programot évről-évre különböző kutatások, hatásvizsgálatok is kísérik. Oláh Attila, az ELTE Pozitív Pszichológia Kutatócsoportjának vezetője először a 2015/2016-os tanévben vizsgálta tudományos módszerekkel a program hatékonyságát. A mérési eredmények alapján elmondható, hogy „a boldogságórán elsajátítottak hatására a tanulók optimistábbak, magabiztosabbak és kitartóbbak, mint a korosztálybeli társaik, szignifikánsan jobb teljesítményt érnek el a divergens gondolkodást, az ötletgazdagságot és a gondolkodásbeli rugalmasságot vizsgáló tesztekben, és ugyancsak magasabb pontértékeket mutatnak az érzelmi intelligencia egyes komponenseit (például: érzelmek megkülönböztetésének képessége, érzelmek szabályozásának képessége) tesztelő próbákban, mint a velük egykorúak. A boldogságórákon célzottan történő képességfejlesztéseknek köszönhetően egyértelműen javul a tanulók empátiás képessége és szociális érzékenysége. [...] Egyértelmű közvetlen hatása a boldogságóráknak a flow mentális állapotának megtapasztalása, annak az optimális élménynek a gyakori átélése, amely az ismeretszerzés leghatékonyabb motivátora, a kognitív fejlődés motorja.” (Bagdi és Bagdy, 2017, p. 11) A kutatócsoportnak köszönhetően 2016-tól minden évben elkészül Magyarország Boldogságtérképe (hasonlóan az ENSZ világtérképéhez), illetve a Boldogságóra program eredményességének vizsgálata. 2018-ban először került sor a Boldogságóra program pedagógusokra gyakorolt hatásának vizsgálatára, a 2019/20-as tanévben pedig a Károli Gáspár Református Egyetemen oktató Vargha András vezetésével szociometriai kutatást végeznek, középpontban a boldogságórák osztályközösségre gyakorolt hatására.

Mi az, ami tanítható?

Az eddigi jóllét kutatások (például Diener, Lyubomirsky) megfogalmazásai és ajánlásai szerint a szubjektív jóllét fejleszthető és így tanítható. „Dióhéjban azt mondhatnánk, hogy a boldogság forrása abból fakad, ahogyan viselkedünk, gondolkodunk, és hogy ilyen célokat tűzünk ki magunk elé a mindennapokban.” (Lyubomirsky, 2008, p. 101). Ikerkutatásokból vált ismertté, hogy a boldogság 50%-ban genetikailag öröklött, 10%-ban határozzák meg a külső körülmények a boldogságszintünket – tehát alig van hatásuk lelki jóllétünkre –, 40%-ban pedig rendelkezésünkre áll az a „játéktér”, amelyben a viselkedésünkkel, a szándékos tetteinkkel határozhatjuk azt meg. „Akármilyen banálisnak vagy közhelyeszerűnek hat, a boldogság minden másnál inkább egy elmeállapot, önmagunk és a külvilág észlelésének és megközelítésének módja.” (Lyubomirsky, 2008, p. 65) Richard Davidson megfogalmazása szerint a boldogság az idegrendszerünkön múlik (Lyubomirsky, 2008). Oláh Attila szerint a „boldogság »taníthatóságát« alátámasztó mérések, a boldogság, a mentális egészség és a globális jóllét szoros összefüggésének empirikus bizonyítékai felhívják a figyelmet arra, hogy a pozitív élményállapotok megteremtésének, fenntartásának és fokozásának módszertanát, stratégiáinak és technikáinak oktatását a boldogságórák keretében mind a közoktatás mind a felnőttoktatás részévé kellene tenni.” (Bagdi és Bagdy, 2017, p. 11)

A „taníthatóság” érdekében a 2019/20-as tanévtől kezdődően csak az tarthat Boldogságórát, aki 1) Boldog Óvoda vagy Iskola pedagógusa és intézményi keretek között, az intézményvezető és szülők hozzájárulásával tart boldogságórákat. 2) Pedagógusként vagy a pedagógiai szakszolgálat pedagógusaként, pszichológusaként elvégezte a 30 órás akkreditált képzést¹ és intézményi keretek között, az

¹ A képzés hivatalos címe: A „boldogságórák” elméletének és módszertanának elsajátítása a pedagógusok és a diákok érzelmi intelligenciájának, valamint pozitív gondolkodásának fejlesztése érdekében.

intézményvezető és szülők hozzájárulásával tart boldogságórákat.

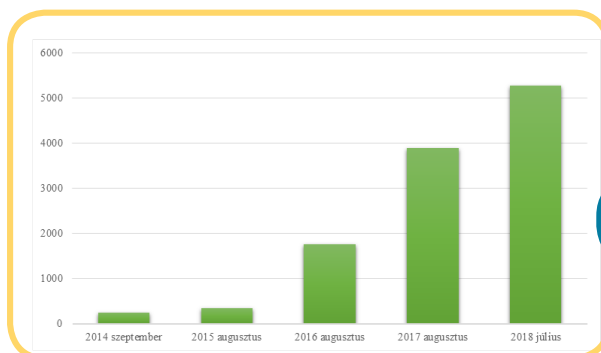
A fentebb említett Boldog Óvodák és Iskolák hálózatához egy pályázat benyújtásával lehet csatlakozni. A pályázatban az intézmény vállalja, hogy 1) a Boldogságóra program bekerül az intézmény pedagógiai programtervébe, 2) legalább egy csoportban elindulnak a boldogságórák, és 3) legalább egy pedagógus elvégzi a boldogságórák módszertanáról szóló 30 órás akkreditált képzést és beszámol a többieknek az élményeiről. A 30 órás akkreditált képzést természetesen minden boldogságórát tartó pedagógusnak érdemes elvégeznie.

A sikeres program kivitelezéséhez a pedagógusok szakmai csomagot kapnak, amely az életkor specifikus kézikönyvekből és munkafüzetekből áll. Ezen kívül a pedagógusok belátása szerint egyéb kiegészítő segédeszközökkel is megtámogathatják a fejlesztői folyamatot (például Boldogító erősségek kártya, Pozitív gyerek vagyok kártya, Pozitivitást és Pozitivitást Family társasjáték, gyerekdalokat tartalmazó zenés CD-k). A pedagógusok munkáját leginkább a havonta ingyen letölthető 5-12 oldalas segédanyagok könnyítik meg.² Az adott hónapban fejlesztendő témakörhöz tartozó rövid elméleti részt legalább 3 foglalkozási javaslat követi, valamint további 3 olyan gyakorlat, amelyből a pedagógus választhat (de ha szeretnék, mindegyiket elvégezhetik). Azok közül, akik az elvégzett feladatot vagy feladatokat a hónap végéig fotókkal, leírással dokumentálva a www.boldogsagora.hu weboldalra feltöltik, az Alapítvány megválasztja a hónap pedagógusát, illetve a hónap csoportjait. A legügyesebb csoportok az év végén Jobb Veled a Világ Táborban és élményprogramokon vehetnek részt.

Fontos hangsúlyozni, hogy az ajánlott feladatokat minden esetben a pedagógusnak kell adaptálnia abba a környezetbe, ahol éppen zajlik a boldogságóra. A pedagógusok kreatív hozzáállása és leleményessége elengedhetetlen ehhez a folyamathoz. Folyamatos visszajelzéseik alapján a fejlesztők igyekeznek beépíteni és hasznosítani a megfogalmazottakat, illetve a felmerült igényeket. Például a kialakult pandémiás helyzet miatti óvoda- és iskolabezárásokra való gyors reagálásnak egy markáns eredménye a 2020 tavaszán kifejezetten online környezetben is végezhető boldogságórás gyakorlatok (feladatbankok, <https://boldogsagora.hu/feladatbank>) ingyenes elérhetővé tétele volt, illetve a családokat támogató Jobb Veled a Világ Otthon kezdeményezés is (<https://boldogsagora.hu/jobboveledavilagotthon>) ide sorolható.

A számok tükrében

2014-től követi nyomon az Alapítvány a regisztrált csoportok és pedagógusok számát. Az alábbi diagramon láthatjuk 2014 – 2018 között a regisztrált csoportok számának alakulását.

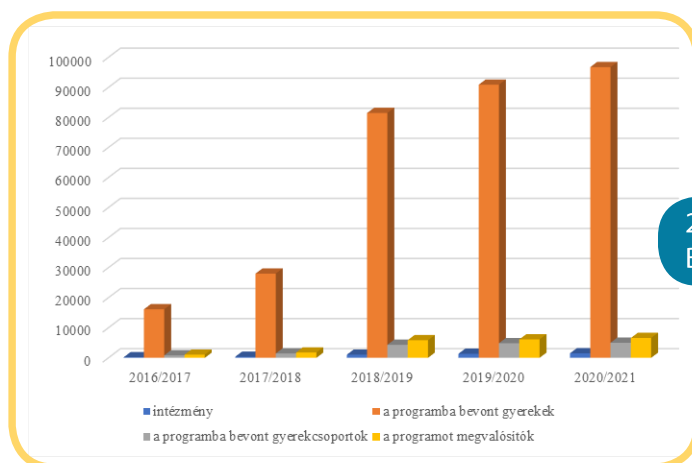


1. táblázat A regisztrált csoportok számának alakulása

² A négyféle életkor mellett van egy ötödik célcsoport is, a tanulásban akadályozottak csoportja, akik számára külön letölthető segédanyag. A tanulásban akadályozottság típusa, foka, mértéke azonban nem behatárolt, így azt javasolják a fejlesztők, hogy számukra érdemes a felkínált feladatokat a többi korcsoportos segédanyagból kiválogatni és adaptálni a saját csoportjukra. Az Alapítvány hosszú távú tervei között szerepel, megfelelő szakértői együttműködéssel, a tanulásban akadályozottak számára is specifikus kézikönyv készítése.

2014-ben kevesebb, mint 500 Boldogságóra csoporttal vette kezdetét a program, ami négy évvel később, 2018-ban már megtízszereződött 5018 csoportra.

A programnak eddig már 5 pályázati éve volt a Boldog Iskola és Boldog Óvoda címre. A 2. táblázatban a Boldog Iskola és Boldog Óvoda pályázat eredményeit láthatjuk.



2. táblázat A Boldog Iskola és Boldog Óvoda pályázat eredményei

Az adatok pontos számértéke:

	2016/2017	2017/2018	2018/2019	2019/2020	2020/2021
intézmény	173	349	1043	1326	1485
a programba bevont gyerekek	16152	28029	81473	90885	96750
a programba bevont gyerekcsoportok	836	1456	4347	4861	5022
a programot megvalósítók	1038	1760	5840	6125	6600

A 2016/2017-es tanévhez képest a Boldog Iskola és Boldog Óvoda pályázatot elnyertek száma (173 intézmény) a 2020/2021-es tanévre közel kilencszeresére emelkedett. A programba bevont gyerekek és gyerekcsoportok, illetve a programot megvalósító pedagógusok száma öt év alatt a hatszorosára nőtt.

A pedagógusok (az akkreditált képzésen megfogalmazottak, a programot még nem elindító és a programot az intézményükben már elindító pedagógusok) írásos értékeléseinek, visszajelzéseinek száma több ezerre tehető. Érdekes lenne ezek tartalomelemzéses vizsgálatát is lefolytatni. Jelen írásban csupán néhány figyelemre méltó beszámolót adunk közre, zárójelben a pedagógus anonimitását megtartva csak a munkahelyének településnevét jelezzük.

„A legnagyobb tanulsága a boldogságóráknak számomra az, hogy napi szinten foglalkozzak a boldogság technikákkal és figyelmeztessem magamat, hogy akkor leszek hiteles, ha nem csak tanítom, beszélek róla, hanem a saját életemben is gyakorlom.” (Budapesti pedagógus)

„Mindenkinek a boldogságot keresi. Ha az embertől megkérdezzük, mit kíván a gyermekének, akaratlanul rávágja, hogy »Csak boldog legyen!«. De hogyan lesz boldog? Mi teszi őt boldoggá? Mi teszi az embert boldoggá? Ezek a kérdések nagyon sokszor megfordultak a fejemben, főleg mióta én is anya vagyok. Igyekeztem körül járni a témát, sokféle önismereti tréningen, foglalkozáson vettem részt, de úgy érzem a Boldogságóra tanfolyamon adta meg a legátfogóbb választ ezekre a kérdésekre. Csodálatos három nap volt! Óvodánkba nagyon sok hátrányos helyzetű gyermek jár, akik közül otthon nem sokan kapnak kellő figyelmet, pozitív megerősítést. Eddig is nagy hangsúlyt fektettünk ezen hiányosságok pótlására, de a tanfolyamon megismert témáknak, technikáknak a segítségével úgy gondolom még hatékonyabban, sikeresebben tudjuk majd segíteni, tanítani gyermekeinket. Céлом, hogy a Boldogságóra technikáit nap mint nap hasznosítani tudjam mind a csoportomban, mind otthon, családi körben. Hálásan köszönöm, hogy részt vehettem a képzésen!” (Domonyi pedagógus)

„Pedagógus pályafutásom során mindig a békés, nyugodt, vidám hangulat megteremtését, illetve a gyermekek egymáshoz való pozitív viszonyulásának kialakítását tűztem ki célul. Úgy gondolom, hogy ez a módszer nagyon sokat segített a mindennapok során céloom elérésében. A gyerekek sokkal nyitottabbá váltak, könnyebben megfogalmazták érzelmeiket. Teljesen megszűnt a csoportban az agresszív viselkedés, új barátságok szövődtek, illetve a régiéket tovább mélyültek. Nagyfokú fejlődést tapasztaltunk a szociális és nyelvi kompetenciák területén.” (Budapesti pedagógus)

„A Boldogságóra képzés legnagyobb értéke számomra a személyiségfejlesztő szerepe, ugyanakkor kézhez kaptam egy különleges, hiánypótló eszközrendszert, amelyet az első napközis csoportomban önállóan és boldogan alkalmazhatok. A képzés megerősítette bennem a pozitív pszichológia iránti elkötelezettségemet és mélyítette tudásomat, ugyanakkor továbbformálásra megérett néhány gondolatom is. Nagy várakozással készültem a háromnapos »fejtágításra«, nagyrészt elméleti tartalmakra számítottam, ezzel szemben a gyakorlatnak sokkal kimagaslóbb szerep jutott. Ráadásul a saját tapasztalataimból tudtam tanulni, mivel a trénernek és a képzés metódusának köszönhetően minket, a résztvevőket is boldogabbá tett, fokozta a boldogság szintünket. A legmeghatározóbb élményem a »bizalom köre« gyakorlat volt, felismertem, hogy a másokba vetett bizalmam jócskán fejlesztésre szorul, így megtaláltam egy újabb személyiségfejlesztési utat, amelyről eddig azt gondoltam, hogy nekem nem jelent feladatot. Ezért hálás vagyok. Várakozásaimon felül, nem »csak« egy módszert, hanem tükröt kaptam, rengeteg törődést és új, pozitív kapcsolatokra is szert tettem, ráadásul hasonló gondolkodású pedagógusok körében.” (Mosonmagyaróvári pedagógus)

Három éve vagyok boldogságórák pedagógus, két iskolában vezettem be a programot egy középiskolában és a mostani általános iskolában. Szerencsés vagyok, mert több korosztályban is kipróbálhattam a boldogságórákat. Minden intézményben egyedül végeztem, mondhatom kisebb fajta tantestületi kételkedés közepette. Azonban az eredmények kiváltották a program tiszteletét, elismerését. Aki ismer, tudja, hogy a boldogságórák kitüntetett, helyet foglalnak el a szívemben. Örömmel és lelkesedéssel végzem, soha nem érzem tehernek vagy erőltetettnek. Amit kapok cserébe az leírhatatlan. Csillogó szemek, örömteli pillanatok, pozitív élmények. Sok szép eredményt értünk el a gyerekekkel, hónap csoportja, hónap pedagógusa és a tábor. Ezek nélkül is elégedett és boldog lennék. De a mi munkánkban is fontos a pozitív megerősítés, és mindezt töletek a gyerekektől az iskolavezetéstől is maximálisan megkapom. Nem volt könnyű tanévünk nem kell részleteznem nektek a digitális oktatás nehézségeit, még is helyt álltunk, a boldogságórák megállíthatatlanok voltak. A feladatok röpködtek a virtuális térben. Karantén videó, bátorító üzenetek, hála rajzverseny és sorolhatnám. Amikor júniusban [megtudtam], hogy a tábor egyik kiválasztott csoportja lennénk, hirtelen a meglepődéstől nem tudtam milyen tábor? Az

én csoportom? Komoly? Ezek a gondolatok forogtak a fejemben. A tábor valóság lett és örök élmény a szívemben. A gyerekek, szülők, iskolavezetés hatalmas öröme és várakozása megvalósult. A tábortól azt kaptam, amit eddig is mindig Tőletek. Csupa kedvesség, szeretet, segítség, együttműködés, pontos szervezett munka. Minden feladat, játék megfelelően előkészített és tervezett volt. Külön köszönet a Bella koncertért. Annak ellenére, hogy vegyes csoporttal mentem nem okozott gondot az életkori különbség. Mindenki egyformán élvezte a feladatokat. Köszönöm nektek azt a rengeteg munkát amit értünk tettetek, hogy jól érezzük magunkat. Hálás vagyok az egész éves munkátokért, örömmel tartozom közétek. A gyerekek háláját és köszönetét is szeretném felétek továbbítani.” (Tiszabög)

A Boldogságóra program honlapján <https://boldogsagora.hu/gyerekek-munkai> több ezer fotó és szöveges beszámoló nyújt bepillantást az egyes témakörök feldolgozásába. A pedagógusok élménybeszámolóí között időről-időre felbukkan egy-egy gyerekszáj is, illetve a gyerekek véleménye is megfogalmazást nyer. „Azért szeretek boldogságórára járni, mert mióta boldogságórára járunk a szeretet beköltözött az osztályba.” (B. M. 4. osztály).

Debrecenből, az Árpád Vezér Általános Iskola, 4. osztályos tanulóitól érkezett levelekből idézve:

„Drága Bagdi Bella! Azért szeretem a Boldogság órát mert, az életem egyes pillanataimban a Boldogság órán tanultakat használom. Eléggé rossz a családi életem, de amit tanultam Boldogság órán tanultakat szoktam használni. Legtöbbször stresszes helyzetekben vagy más barátok kibékítésében szoktam használni.” (N. tanuló)

„A világ legjobb órája a boldogságóra, azért mert az óra után ami voltam annak a tízszeresénél boldogabb, vidámabb leszek és minden rosszat elfelejtek!” (I. tanuló)

„Én azért szeretem a boldogságórát, mert utána mindig jól és boldognak érzem magam, és még azért, mert itt meg tudom beszélni azokat a dolgokat amit máshol nem tudok. Remélem még sok ilyen órában lesz részem.” (A. tanuló)

„Azt szeretem az órában, hogy olyan sok mindent megtudhatok a szeretetről. Szeretem a boldogságórában, hogy megnyílunk mindannyian egymás felé, utána sokkal könnyebb minden, reményt ad nehézségem és minden szomorúságom után is.” (S. tanuló)

Évről évre minden intézménynek újra kell pályáznia. A tapasztalatok alapján nincs jelentős fluktuáció, hanem van egy stabil újra pályázói kör, ami évről évre folyamatosan bővül újabb óvodákkal és iskolákkal. Ami figyelemreméltó eredmény és a legjobb visszacsatolásnak tekinthető a program pozitív hatását illetően, az éppen az újra pályázó intézmények, vagyis a megtartottak.

Válasz a Tanítható-e a boldogság? Boldogságórák – kérdések és dilemmák keresztény szemszögből című tanulmányra

Berkecz Franciska szociális testvér és tanácsadó szakpszichológus 2018-ban, és kisebb változtatásokkal 2019-ben megjelentett egy írást a Boldogságóra Programról.³

A közel 30 dilemmát felvető – ezek egy részében a szerző saját csoportját szólítja meg, hozzájuk intéz kérdéseket –, bizonytalanságokat és aggodalmakat megfogalmazó írásból kiolvasható a katolikus egyház tanításának óvása, a féltő keresztény szeretet kritikája.

³ Berkecz Franciska szociális testvér és tanácsadó szakpszichológus írása 2018. augusztus 2-án: https://www.karizmatikus.hu/images/stories/docs/Boldogsagorak_kereszt%C3%A9ny_szemmel_BS_SSS.pdf, augusztus 11-én: <http://www.szeretetfoldje.hu/index.php/cikkek-irasok/10397-berkecz-franciska-nover-tanithato-e-a-boldogsag> és némi változtatásokkal 2019. március 15-én is megjelent: (<https://www.magyarokurir.hu/hirek/boldogsagorak-kerdesek-es-dilemmak-keresztény-szemszogbol>).

A Veszprémi Főegyházmegye hitoktatói a 2020-ban rekollekcióra gyűltek össze az érseki hittudományi főiskolán, Veszprémben, február 8-án, ahol a boldogságórák veszélyeiről tartott előadást dr. Deme Tamás egyetemi tanár és Berkecz Franciska szociális testvér. Lényegében a dilemmák változatlanul kerültek megfogalmazásra, változatlan ismeretekkel (vagy ismeret-hiányokkal) a háttérben: <https://veszpremiersekseg.hu/boldogsagorak/>

Feltűnik, hogy sem ebben (sem a megemlített Gyarmathy Éva ide vonatkozó cikkeiben⁴) nincsen konkrét utalás arra, hogy pontosan mi zajlik a Boldogságórákon, pontosan mi az, ami káros vagy felesleges a szerző szerint. Az előbb említett „bírálok” saját élményű tapasztalatai helyett a meglévő, nyilvánosan elérhető kutatási eredmények mellett (a hazai nagy populáción végzett és longitudinális Prof. Oláh Attila és Prof. Vargha András által vezetett vizsgálatokat is ideértve) a továbbiakban a címben is jelzett tanulmányban megfogalmazott kérdéses pontokra reflektálok.

Egy, a hazai piacon fellelhető programok közül

Az 1. pontban a 2. oldalon megfogalmazottak szerint a programban dolgozók „szerte az országban megkeresik az óvodákat és iskolákat, hogy nevezzenek be a Boldog iskola és óvoda pályázatba, és vezessék be a boldogságórát az iskolájukban.”

Mivel ez egy a hazai piacon fellelhető programok közül, amely oktatási-nevelési intézményeknek szól, ezért más egyesületekhez és más programokhoz (például Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület, az állami Ökoiskola cím elnyerése stb.), hasonlóan folytat promóciós tevékenységet Facebook hirdetésekben és tájékoztató levelek küldésén keresztül. A beérkező visszajelzésekből, szakdolgozati kutatásokból azonban az is kiderül, hogy a pedagógusok egy része online kutakodás vagy hálómás útján értesül a programról.

Órarendbe beépített boldogságórák

A szerző a 3. oldalon hivatkozik Gyarmathy Évára, aki „hangsúlyozza, hogy nagyon sok boldogtalan gyermek él Magyarországon. Azonban azt is kiemeli, hogy a személyesen átélt boldogtalanság mögött sokféle különböző ok van, amelyet az órarendbe beépített egyetlen boldogságórával nem lehet orvosolni.”

A személyes boldogtalanság mögött természetes, hogy sokféle ok húzódhat meg, amelyre egy segítő-támogató alkalom nem feltétlenül kínál megoldást (érvényes ez ugyanígy tanácsadásra, coachingra, tréningre vagy boldogságóra foglalkozásra). Ahogyan azt a szerző helyesen megállapítja, a boldogságóra foglalkozások felépítése alapvetően Sonja Lyubomirsky *Hogyan legyünk boldogok* című könyvére épül, aki mellett Barbara Fredrickson, Martin Seligman, Csíkszentmihályi Mihály és a témával behatóan foglalkozó más szakemberek meglátásai, kutatási eredményei is helyt kapnak. Természetesen mivel a boldogság-kutatások középpontjában neurológiai, pszichológiai kérdések is szerepelnek, a boldogságfokozó technikák megismerésével, alkalmazásával változhat, fejlődhet a gondolkodás- és szemléletmód, a szokásrendszer, az érzelmek felismerése és kezelése, vagy az attitűd. Mindez egy folyamat része, éppúgy, amiként egy új készség, egy új ismeret elsajátítása is az lehet. Gyarmathy Éva nem azt mondja, hogy a Boldogságóra program is egy hasznos útja annak, hogy kiegyensúlyozottabbá, boldogabbá váljunk. A megfogalmazásából az derül ki, hogy nincs is, és helyzet, hanem csak vagy helyzet. Egyet érthetünk azzal a gondolatával, hogy nagy szükség lenne az iskola mentálhigiénés szemléletének növelésére. Az iskola szemlélete az iskolában dolgozó pedagógusok szemléletén keresztül tud leginkább megváltozni. Ehhez kíván a Boldogságóra program is hozzájárulni azzal, hogy egy utat

⁴ Gyarmathy Éva (2018): Tanóra a boldogtalan magyar gyerekeknek. In. https://hvg.hu/elet/20180426_Gyarmathy_Eva_Tanora_a_boldogtalan_magyar_gyerekeknek_és_Pótszerek_még_egyszer_a_Boldogságórákról. In. https://hvg.hu/elet/20180503_Gyarmathy_Eva_Pótszerek_még_egyszer_a_Boldogságórákról

kínál az érzelmi intelligencia fejlesztő, érzékenyítő, elgondolkodtató, önmagunkhoz is közelebb vivő pedagógusfelkészítő tréningekkel. Ezen tréningeken újragondolásra kerül az, amit Gyarmathy Éva is megfogalmaz: maga a nevelés. A pedagógiai kultúraváltás központi helyét az állam és a felsőoktatás (pedagógusképzés, mentálhigiénés felkészítés) tűzfészkébe helyezi, minden más próbálkozást, „túlórát”, szokásos, osztályozni kívánt, hagyományos metódust bírálatra int. Az írása nagy része azonban nem mond ellent annak, amit a Boldogságóra program vall. A program elvégzése nem kötelező, hanem önkéntes vállalkozás. Ahogyan arra sem kötelezi senki a pedagógust, hogy a képzés után tartson boldogságfokozó foglalkozásokat.

Visszajelzések alapján elmondható, hogy a „boldogságóra” kifejezésben két elem is nem tetszésre adhat okot. Az egyik maga a boldogság kifejezés, amellyel kapcsolatban Lyubomirsky megoszt egy történetet Ed Dienerről, a lelki jóllét tudományterületéről az egyik legtöbbet publikáló kutatóról. „Azért találta ki a lelki jóllét fogalmát, mert szerinte nem tarthatta volna meg az egyetemi tanári állását, ha kutatásai látszólag olyan homályos és megfoghatatlan dologra irányultak volna, mint a »boldogság«. A kifejezés mindenestre a szaknyelv részévé vált.” (Lyubomirsky, 2008, p. 55.) A program megalkotói úgy vélték, a boldogság kifejezéssel jobban megszólíthatók a nem tudományos területen dolgozók is.

A Boldogságóra elnevezés nem azt jelenti, hogy boldogságot tanítunk (mint ahogy az osztályfőnöki óra sem azt jelenti, hogy osztályfőnököt tanítanak), csupán egy általános elnevezése azon foglalkozásoknak, amelyek a már említett pozitív pszichológia kutatásokra épülnek. Ernyőként magában foglalja mindazon boldogságfokozó stratégiák fejlesztésének lehetőségét, amellyel készség szintűvé válhat a pozitív orientáció. A foglalkozások nagy hangsúlyt fektetnek a megküzdési stratégiákra, reziliencia fejlesztésére is a pozitív érzelmi állapotok fokozása mellett.

Az „óra” megtévesztő módon hagyományos tanórának tűnik, ám sem az iskolában, sem az óvodában nem ezt takarja. A pedagógus erőforrásaitól, idejétől, kapacitásától, elköteleződésétől és kreativitásától függően szabadon megválasztható formában kerülhet megtartásra egy-egy tetszőleges hosszúságú boldogságóra. Lehet tanórán kívüli tevékenység keretében (például szakkör) vagy szaktantárgyba beágyazott módon is (például irodalom óra). Tehát nem cél, és a gyakorlat sem azt mutatja, hogy a gyerekek jobban leterhelődneek a boldogságórákkal. Játékos, felszabadult, dráma- és élménypedagógiai elemekkel színesített, mégis gyakran töprengtető módon találkozhatnak a gyerekek olyan fogalmakkal és témákkal, mint a hála, az optimizmus, a társas kapcsolatok ápolása, a jócselekedetek, célkitűzés, megküzdési stratégiák, apró örömök élvezete, megbocsátás, testmozgás és a boldogság, mint a jóllét fenntarthatósága. A pedagógus saját egyéb továbbképzései, tanulmányai, sőt vallási-felekezeti kötődése mentén maga gazdagíthatja tudásával a gyerekekkel megbeszélte ismeretanyagot. Teheti tehát ezt úgy, mint bármely más akkreditált és nem akkreditált képzés esetében, amelyet integrál a munkája során, illetve teheti mindezt úgy, ahogyan saját szaktantárgyából is folyamatosan képezi magát, utánajár adatoknak, tényeknek, hipotéziseknek. A pedagógus idejét sem köti senki és semmi a 30-45 perchez, amiként házi feladattal, osztályozással, vizsgával, értékeléssel sem jár ezen foglalkozások megtartása. Oláh Attila így fogalmazza meg a program lényegét 2018-as előadásában: „A boldogságóra a teljes jóllét elérését elősegítő gyakorlati és elméleti tudást, saját élményre alapozva átadó életkor-specifikus program.”⁵ Mivel a boldogság taníthatóságát és tanulhatóságát nem a programgazda, hanem a kutatók jelentették ki, és erre folyamatosan hivatkoznak, ezért mind a programgazda, mind pedig a fejlesztők elfogadják ezt az álláspontot és bíznak abban, hogy mindez nem illúzió, a kísérleti eredmények,

⁵ Vö. https://www.youtube.com/watch?v=pfE8JoHH_VA&feature=emb_title

az egyes pszichológiai irányzatok (például a kognitív pszichológia) és többek között a kommunikációs irányzatok (például az Erőszakmentes Kommunikáció) igazolják a boldogságfokozó technikák hosszú távú hasznát és eredményességét.

Elfogadják azt a nézetet is, amely szerint ez és más hasonló „földi” program humanisztikus központú, a humanista antropológia pedig nem egyezik a bibliai antropológiával; ez a program az embert akarja tökéletesíteni és úgy tűnhet, mintha nem venné figyelembe azt a vallási tézist, hogy nincs tökéletes ember. A nagy vallások szerint a tökéletes boldogság nem érhető el a földön, és ezért felmerülhet az a gyanú, hogy a Boldogságóra program mégis ezt a reményt kelti az emberekben. Tehát nem érhető el, de a keresése kötelessége minden embernek. A Boldogságóra program nem vallási, hanem a profán, a jelenleg megismerhető, aktuálisan igazolt tudományos eredmények oldalán tett állítások mentén épült fel. A boldogságórák nem váltják ki, nem váltják fel a hittanórákat; és azt a szabad hittételt sem szeretnék elvenni, kizárni vagy kihagyni, hogy az igazi boldogság forrása egyedül az Isten – aki így érzi, így gondolja, tegye bátran.

Ami a programból kimaradt

Berkecz írásának 4. oldalán olvashatjuk a következőt: „Sonja Lyubomirsky az általa javasolt 12 boldogságfokozó gyakorlatban megemlíti a vallásgyakorlás és a spirituális élet fontosságát is. A spiritualitás mindegyikünk életének része, letagadhatatlan összetevője, akár tudatos ez a számunkra, akár nem.”

Lyubomirsky ezen kívül további kettő olyan boldogságfokozó gyakorlatot sorol fel, amelyeket a spiritualitással együtt nem építettek be a Boldogságóra programba: a kényszeres gondolkodás (rágódás) és a társas összehasonlítás elkerülése; illetve az áramlatélmény fokozása. A 10 hónapos tematika 10. tematikus egységébe azonban bekerült a fenntartható boldogság, amelyre a tanév végén kerül sor, ezzel mintegy összefoglalva, lekeresve az adott évben gyakorolt technikákat, illetve azok fenntarthatóságát támogatva.

A program kidolgozói tekintettel a vallási szabadságjogokra, a felekezeti sokszínűségekre, és a pedagógusokat segítő tananyagfejlesztésekre, nem kívánta az oktatási programba a könyvben 11. számúként szereplő vallásgyakorlás és spirituális élet elemet beilleszteni. Úgy vélik, hogy a felmerülő igényeket és a potenciális ellenállásokat egy tananyagfejlesztésre felkért (például teológusokból álló) szakértői gárda sem tudná maradéktalanul kiszolgálni, illetve feloldani. Azt remélik, hogy az egyházi fenntartású vagy egyéb, vallást gyakorló intézmények szellemiségét, oktatás-nevelését ez természetes módon áthatja a mindennapokban. A többségi intézményekben nevelkedő és tanuló gyermekek, esetenként multikulturális közösségek spirituális életre való serkentésében az erkölcs, etika és filozófia órák lehetőséget kínálhatnak. Feltehetően egy nem egyházi intézményben ez a terület igényelheti a pedagógusoktól a legnagyobb és legkörültekintőbb felkészülést, illetve a legerősebb együttműködést a szülőktől. Hiszen azokban a vegyes csoportokban, ahol ateista, agnosztikus, katolikus, református, hetednap adventista stb. „elhívású” gyermekekkel dolgoznak, ott a vallási alapelvekben és hiedelmekben nagy lehet a különbség, és így a közösségformáló, egymás iránt érzékenyítő programok elsajátítását, hiteles alkalmazását kiemelt teherként élhetik meg egyes pedagógusok. Noha a program tematikájában deklaráltnan nincsen benne, bátran alkalmazható, például beépíthető a hála, a megküzdés vagy megbocsátás témájába is. A pedagógusnak ebben is szabadsága van. Ahogyan Lyubomirsky fogalmaz: „az egyes

boldogságfokozó gyakorlatok azok számára a leghatékonyabban, akik nyitottak rájuk, és motiváltak arra, hogy elköteleződjenek mellettük, továbbá erőfeszítést tesznek az érdekében. Úgy is mondhatnánk, hogy ha az Ön számára természetes, hogy gyakorolja a vallást és a spiritualitást, akkor nehogy kihagyja!” (Lyubomirsky, 2008, p. 322.)

Ami a programból szintén kimaradt

A 4. oldalon a következőt találjuk: „A tudatos önfejlesztéshez pedig egy könyv volt a segítségére [Bagdi Bellának], amelynek a címe: A csodák tanítása.” Majd a 6. oldalon így folytatja: „Kérdés, dilemma: Vajon a Boldogságórák elméletében és gyakorlataiban találkozhatunk-e ezekkel a new age-s tanítókkal és mindazzal, amit olyan átalakító erejűnek tapasztalt a program szakmai vezetője A csodák tanítása című tananyagban? Ennek a feltárásához valószínűleg keresztény szakemberek, teológusok, pszichológusok, pedagógusok közös munkájára lenne szükség.”

A csodák tanítása nem képezi a Boldogságórák alapját. Feltehetően több embernek is volt/van olyan olvasmányélménye, amely hozzásegítette őt ahhoz, akivé válni szeretett volna, és ezen olvasmányélmények talán az irodalomkritikusok, talán az egyházak, keresztény (szak)emberek, teológusok, pszichológusok, pedagógusok és más területen dolgozók számára kifogásolhatók. A boldogságórák elmélete és gyakorlata – mind a pedagógusok továbbképzésében, mind a havonta nyújtott írott segédletekben, mind pedig az online elérhető feladatbankokban – megmarad a pozitív pszichológia és a neveléstudomány területén. A csodák tanításában foglalt ismeretekkel nem találkozunk a boldogságórakon. Sem a boldogságóra könyvekben, sem a képzéseken idézet a könyvből, vagy utalás rá, nem található.

Dalok a boldogságórakon

„Kérdés, dilemma: Vajon az énekek, amelyek közvetlenül a limbikus rendszerre hatnak, mennyire vésődnek be a gyermekek emlékezetébe és szívébe? Vajon felülírják-e a gyermek istenképét, Istennel, önmagával és másokkal való eddigi kapcsolatát?” – kérdezi a szerző a 6. oldalon.

A Boldogságóra kézikönyvekben és zenei CD-ken található dalszövegek gondos átolvasása után megállapítható, hogy azok nem sértik, nem tagadják és nem becsmérlik Istent, illetve Isten létét és nem kívánják felülírni az egyén istenképét. A dalok opcionálisan tölthetők le, és szintén opcionálisan alkalmazhatók a boldogságórakon. A kritikai észrevétel fontos, hiszen nem mindegy, hogy milyen dalokat, megzenésített verseket hallgatnak a gyermekek, bár kétségkívül a művészetek egyfelől önkifejezést, másfelől érték közvetítést tűznek ki zászlójukra. (Érdemes lehet bármely idegen nyelvű és magyar gyerek- ifjúsági és felnőtt dalt ilyen céllal tartalomelemzés szempontja alá vetni.)

Dr. Antal-Lundström Ilona a zenepedagógia professzora, tudományos kutató és a Látható hangok pedagógiai program elindítója. Meglátásairól a zenén keresztül történő esztétikai nevelés kapcsán így ír: „Az egyéni fejlődés feltételeit pedagógiai-tudományközi kutatásokkal vizsgálva ma már tudjuk, hogy a korai évek játékos esztétikai-zenei aktivitásainak rendszeressége a gyermek egész életére meghatározza a tanulási- és kommunikációs képesség minőségét, mert ekkor van az agyi és hallási fejlesztés optimális ideje. E tény társadalmi hasznossága egyre nagyobb érdeklődést kap a kutatásokban és a fejlesztő pedagógiai területeken, ugyanis itt rejlik az »emberi tőke minőségi javításának« konkrét megoldása. Ezért sok országban folytak vizsgálatok a zenei- esztétikai aktivitások hatásairól. [...] Francis Rauscher amerikai kutató vizsgálataival behatárolta azt a kort, amely optimális a zenei aktivitásoknak

az agy fejlődésére gyakorolt hatékonyságára. 400 hátrányos helyzetű óvodással több éven keresztül végzett kutatásai bizonyították, hogy az 5-7 éves kor közötti zenei fejlesztés segítette az esélyegyenlőség kialakításában, a veszélyeztetett csoportok behozták a tanulási képességek terén mutatott lemaradásukat, sőt a matematikában jobbak lettek azoknál. (1997-2003). A 3-8 év közötti gyermekek részvételével végzett magyar-svéd VISTA projekt is arra enged következtetni, hogy a kodályi elvek alapján álló személyiségfejlesztő zenei-esztétikai program, a Látható hangok hatására nőtt a gyerekek kifejezési és tanulási képessége, harmonikusabbá váltak szociális kapcsolataik és mind a nyelvi, mind a zenei területen javult az írási-olvasási szintjük. A kutatás vizsgálataiból nyert eredmények igazolják azt a feltevést, hogy a zene a kognitív képességek katalizátoraként működik, a többi tárgy területén is érezteti hatását. (Antal- Lundström, 2003-2006). Egyetérthetünk ezek után azokkal, akik azt állítják, hogy a demokratikus esztétikai nevelés hatásai határtalanok, túlnőnek a művészeti tevékenységek praktikus gyakorlásán, elsajátításán. Lehetővé tesznek egy humánus, esztétikus megnyilvánulást a mindennapi élet tág területén. A jövő állampolgárai, a mai fiatalok mindenütt a világban belső, lelki nyugalomra, harmóniára vágnak. Az életöröm és az jövő reményteliségi lehetőségei miatt is szükséges, hogy értelmes aktivitásokkal foglalkozva egyensúlyt találjanak önmagukban. Ezen az alapon a rejtett tartalékok is felszínre kerülhetnek és személyiségük kiteljesítheti képességeit a legmagasabb szinten, ily módon a társadalom hasznos tagjává válhatnak.” (Antal-Lundström, 2014). További érveket olvashatunk az éneklés mellett a Boldogságóra kézikönyv 3-6, 6-10 éveseknek szóló kiadványának 40 – 41. oldalán, illetve a 10-14 éveseknek szóló könyv 44 – 47. oldalán.

A Boldogságóra Programban nem szerepel kimunkált zenei, hangszeres fejlesztés, hanem „csak” a 10 tematikus egységet támogató, azokról szóló egy-egy Bagdi Bella által írt és énekelt dal. Ide illenek Kodály Zoltán zenei neveléséről, az ének iskolai alkalmazásának szükségességéről vallott elvei is: „Mit kellene tenni? Az iskolában úgy tanítani az éneket és a zenét, hogy ne gyötrelmem, hanem gyönyörűség legyen a tanulónak, az egész életére beleoltsa a nemesebb zene szomját... A közvetlen megérezés útján kell egyengetni... Sokszor egyetlen élmény megnyitja a fiatal lelket a zenének. Ezt az élményt nem lehet a véletlenre bízni, ezt megéreztetni az iskola feladata... Csak cél és eszköz legyen összhangban, ha ég a lélek tüze, mindig elérhető a művészi tökéletesség. (...) A jobb jövő előkészítésére már ma is sokat lehet tenni.” (Kodály, 1954, p. 23)

Berkecz Franciska további dilemmával folytatja: „Vajon Bagdi Bella azokat a new age-s tanításokat éneklő az óvodás és iskolás gyermekeknek a Boldogságórák keretében, amelyeket a CD-ken is terjeszt? Ezeket lehet ingyenesen letölteni a Boldogságóra programhoz?” [...] Vajon az imadalok is szerepelnek-e a Boldogságórák programjában? Mire utal Bagdi Bella a természetfeletti szóval? Mit ért magasabb tudatállapot alatt? Az imadalokkal megszólít egy Istent is – ki az az Isten, akihez imádkozik?”

Az imadalok nem szerepelnek a Boldogságórák programjában. A Világvallások lexikona szerint a New Age-hez sorolható irányzatokat az egyesíti, hogy felvilágosodást és harmóniát ígérő, új világkorszakot kívánnak létrehozni a vízöntő korában – éppen ezért tekinthető eklektikusnak. „Tanai” monisták, relativisták, az egyéni autonómiát hangsúlyozzák, és elvetik a zsidó-keresztény tételt, amely szerint a bűn a világbeli rossz végső oka. Ehelyett a tudás és a tudatosság hiányában látja az emberiség problémáinak gyökerét (Görföl és Máté-Tóth, 2009).

A boldogságórákhoz tartozó 10 dal közül, egyedül a megbocsátás témájához kapcsolható dal szövege kifogásolható, amely Bagdi Bella Ho’oponopono című albumának címadó dala. Szövege a következő: „Sajnálom, kérlek, bocsáss meg. Köszönöm, szeretlek Istenem. Sajnálom, kérlek bocsáss meg, köszönöm, szeretlek. Ho’oponopono, ho’oponopono, ho’oponopono, ho’oponopono.” Az ismételt

ho'oponopono kifejezés egy ősi polinéziai eredetű módszer neve, amelyet a megbocsátás és megbé-
kélés érdekében alkalmaztak egy sámán közreműködésével csoportos szertartás keretében. Ilyenkor a
megbántott, sértett szereplők nyíltan, tetteikért felelősséget vállalva, egymás előtt bocsánatot kértek,
miután meghallgatták a konfliktus tárgyát és egymás sérelmeit. A szó jelentése: jobba tenni valamit,
kijavítani egy hibát (Bodin, Bodin és Graciet, 2016). Az ősi módszer⁶ és annak szertartása nem képezi
a Boldogságóra program részét. A szerző célja ezzel a dallal, ellazítani, a bennünk levő békét kifelé
sugározni. A dalszerző és énekes boldogságot, vidámságot akar adni, e mögött magasabb ideológiát
nem érdemes keresni. (Egy saját dilemma: ha valaki a Hegedűs a háztetőn musicalt hallgatja, amely a
jámbor kelet-európai haszid zsidók mindennapjaiba és isten kapcsolatába enged bepillantást, az ke-
resztény-nemzeti szempontból a blaszfémia vádját alapozza-e meg.)

A Boldogságóra program szakmai gárdája

Milyen szakmai felkészültséggel – pszichológiai, mentálhigiénés vagy tanári végzettséggel – rendel-
kezik Bagdi Bella ahhoz, hogy könyveket írjon óvodás és iskolás gyermekeknek? – merül fel a tanulmány
szerzőjében⁷. Bagdi Bella a Boldogságóra kézikönyveket a négy korosztálynak szánt kézikönyveken
feltüntetett szerzőkkel együtt írta: Prof. Dr. Bagdy Emőke (klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta,
szupervízor, a pszichológiatudomány kandidátusa), Tabajdi Éva (klinikai szakpszichológus, középisko-
lai tanár), Dobrova Zita (pedagógus, irodalomterapeuta), Dezső Anita (pedagógus, tréner, jelenleg az
ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karának doktorandusza). Bagdi Bella jelenleg a Babeş-Bolyai Tudo-
mányegyetem pszichológia szakos hallgatója. A kézikönyvek és a pedagógusok munkáját támogató
segédanyagok kidolgozására felállított szakmai csapat alapvetően a pozitív pszichológia és a nevelés-
tudomány ide vonatkozó eredményeire és szakirodalmaira támaszkodik a mai napig.

Relaxációk a boldogságórákon

A 9. oldalon elhangzó bizonytalanságot, miszerint Bagdy Emőke a Diákrelex relaxációs gyakorlatait
építette volna be a boldogságórákba egy nemleges válasszal lehet feloldani, mivel a kézikönyvekben
található rövid, pár perces mozgás alapú relaxációs gyakorlatok és meditációk a 10 tematikus egység-
hez íródtak. A Diákrelex módszertant a Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület (MRSzE)
dolgozta ki, amelyet 60 órás akkreditált továbbképzésen sajátíthatnak el a pedagógusok az MRSzE akk-
reditált képzőhelyén, nem pedig a boldogságórákon.

A lelki egészségmegőrzés és személyiségfejlesztés részeként megjelenő distressz-kezelő metodikák
egyike a relaxáció (az autogén tréning, lélegzőgyakorlatok és a manapság egyre nagyobb teret hódítva
magának a mindfulness is megemlíthető itt), amelynek egy 12. osztályig felépített, elsősorban a testne-
velésórákba illesztett programját készítette el Bagdy Emőke és munkatársai 2013-ra, ám a heti 30 per-
ces lazítás végül mégsem került be a Nemzeti alaptantervbe. Bagdy egy 2014-ben adott interjújában
így vallott erről: „Hiába vagyunk az egészségvédelem szempontjából már az utolsó órában, mégsem

⁶ Az ősi rituális megbocsátás folyamatát a 20. században leegyszerűsítették, méghozzá úgy, hogy a konfliktusban résztvevő szereplők jelen-
léte nélkül is alkalmazható legyen. Majd a ma ismertté vált négy részből álló kifejezés (sajnálom, kérlek, bocsáss meg, köszönöm, szeretlek)
további egyszerűsítés eredménye, amely dr. Ihaleakala Hew Len által vált ismertté a nyugati és európai világban.

⁷ Milyen szakmai felkészültséggel – pszichológiai, mentálhigiénés vagy tanári végzettséggel – rendelkezik Bagdi Bella ahhoz, hogy
könyveket írjon óvodás és iskolás gyermekeknek? Ez azért kérdés, mert a vele készült interjúkból és a honlapjairól nem derül ki, hogy
bármilyen szakmai képzettsége lenne a lelki, pszichológiai segítségnyújtás területén. [...] Ha nincs Bagdi Bellának megfelelő pszichológiai
képzettsége, akkor az önfejlesztő gyakorlatok milyen forrásból származnak? Vajon a csodák tanítása c. könyvnek és az egyéb ezoterikus
könyveknek a gyakorlatait használja fel?”

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.” (Lukács, 2014). Domokos Áron egy tanulmányában ennek a „félreértésnek” eredt a nyomába, „rekonstruálva a relaxáció társadalomba való bekerülését, feltérképezve a meghatározó társadalmi diskurzusokat” (Domokos, 2015, p. 363), az ellenérveket 10 csoportra bontotta (például gazdasági, teológiai, terminológiai csúszkálásokról szóló, ideológiai elfogultságról szóló ellenérvek stb.). Tény, hogy a felnőttek, különösen a sportolók pszichológiai felkészítésében régóta szerepet kap a módszer (többnyire az autogén tréning), ám a gyermekek tanulási-tanítási folyamatában sokszor vita és aggodalom tárgyát képezi. Holott tudjuk, az iskolai környezet stresszmentességének egyik alappillére a stresszmentes pedagógus (idézi Domokos, 2015, p. 366), aki rendszeres gyakorlással képes az ellazulásra, és módszerét később az iskolában is alkalmazni tudja.

Összegzés

A Boldogságóra program egy szelete a hazai sokszínű értékeket képviselő programoknak és a nevelést-oktatást támogatóknak, illetve fejlesztőinek; az egyház és annak sokszínű tevékenysége pedig szintén egy szelete. Különböző nagyságú, múltú, történelmi távlatú reputációval és az emberekre gyakorolt hatást változó mértékben fölmutatni bíró kompetenciával bírnak ezek a programok. A karizmatikus közösségeknek is megvan a maguk tananyagfejlesztése, módszertana, didaktikája és „kampánya”, amiként más közösségeknek, alapítványoknak, egyesületeknek is.

A Római Misekönyv V. kánonja nagyon szépen fogalmaz: „Valóban szent vagy Istenünk, és áldott a Te Fiad, Jézus, a kicsinyek barátja, akit elküldtél hozzánk. Ő azért jött, hogy megtanítson minket, hogyan szerethetünk Téged és hogyan szeressük egymást. Eljött azért is, hogy a szívekből elűzze a rosszat, és így egymásnak barátai lehessünk, és ne gyűlöljék egymást az emberek, hanem mindenki boldog legyen.” És az átváltoztatás utáni részben: „Ne feledkezzél meg azokról, akiket szeretünk, és azokról sem, akiket nem szeretünk eléggé.” (Missale Romanum p. 488-489, 491)

Lehetséges, hogy keresztény fundamentális teológiai szempontból elméletileg kifogásolható gondolatok akadnak a Boldogságóra program munkájában, azonban tevékenységüket a jó szándéokra és a lelkiismeret szabadságára alapozzák, senkit nem kényszerítenek arra, hogy a lelkiismerete ellen cselekedjék, inkább arra biztatnak mindenkit, hogy gondolkodjék, és nyissa meg szívét arra az értékre, ami a földi létezésünkön túlmutat. Ebben a pluralista és értéket vesztett világban a kölcsönös, jóakaró és felemelő szeretet útján igyekeznek járni, és őszintén remélik, hogy ez az út elvezet mindannyiunkat az igazi boldogsághoz.

Irodalom

- Antal-Lundström, I. (2014): A korai évek zenei-esztétikai tevékenységeinek jelentősége. [online] <http://www.parlando.hu/2014/2014-5/AntalIona.htm>
- Bagdi, B. és Bagdy, E. (2017): Boldogságóra – Kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek. 10-14 éveseknek. Budapest: Jobb Veled a Világ Alapítvány.
- Berkecz, F. (2018): Tanítható-e boldogság? Boldogságórák kérdések és dilemmák keresztény szemszögből. Reflexió továbbgondolásra-elsősorban keresztény pedagógusok részére. [online] https://www.karizmatikus.hu/images/stories/docs/Boldogsagorak_kereszt%C3%A9ny_szemmel_BS_SSS.pdf, és <http://www.szeretetfoldje.hu/index.php/cikkek-irasok/10397-berkecz-franciska-nover-tanithato-e-a-boldogsag>
- Berkecz, F. (2019): Boldogságórák – Kérdések és dilemmák keresztény szemszögből. [online] <https://www.magyarKurir.hu/hirek/boldogsagorak-kerdesek-es-dilemmak-keresztény-szemszögből>
- Bodin, L., Lamboy, N. B., Graciet, J. (2016): The Book of Ho'oponopono: The Hawaiian Practice of Forgiveness and Healing. Massachusetts: Destiny Books.
- Domokos Á. (2015): A relaxáció bevezetésének problematikája az oktatásban. In: IX. Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia. Nevelés és tudomány, neveléstudomány a 21. században. Tanulmánykötet. Kaposvár, 363–371. [online] https://www.academia.edu/26980615/A_relax%C3%A1ci%C3%B3_bevezet%C3%A9s%C3%A9nek_problematik%C3%A1ja_az_oktat%C3%A1sban
- Görföl, T. és Máté-Tóth, A. (szerk., 2009): Világvallások. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Gyarmathy, É. (2018): Tanóra a boldogtalan magyar gyerekeknek. [online] https://hvg.hu/elet/20180426_Gyarmathy_Eva_Tanora_a_boldogtalan_magyar_gyerekeknek
- Gyarmathy, É. (2018): Pótszerek – még egyszer a Boldogságóráról. [online] https://hvg.hu/elet/20180503_Gyarmathy_Eva_Potszerek_meg_egyszer_a_Boldogsagorakrol
- Kodály, Z. (1954): A zene mindenkié. Budapest: Zeneműkiadó.
- Lyubomirsky, S. (2008): Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának útjai tudományos megközelítésben. Budapest: Ursus Libris.
- Oláh, A. (2019): Prof. Dr. Oláh Attila előadása a boldogságról az Erkel Színházban [online] https://www.youtube.com/watch?v=pfE8JoHH_VA&feature=emb_title
- Veszprémi Főegyházmegye (2020): Boldogságórák. [online] <https://veszpremiersekseg.hu/boldogsagorak/>
- Missale Romanum hivatalos magyar fordítása