

R. SZABADOS TAMÁS: MODERN HARCműVÉSZET AZ ISKOLAI OKTATÁSBAN. SYLLABUX KIADÓ, 2016.

Veszprémi Attila: Önismeret testközelből

R. Szabados Tamás, a MAFC¹ nindzsucszakosztályának vezetője 37 év oktatói tapasztalatait sűrítette ebbe a kötetbe, amely a fülszöveg szerint alapvetően a harcművészeti közeg és az érdeklődők számára íródott, középpontban a mai iskolai oktatásba való integrálhatóság kérdéseivel és a harcművészet-oktatás pedagógiájával. A fülszöveg egyik ajánlása azonban így szól: azoknak, „akik működő életstratégiát keresnek.”

Mi más volna a pedagógia, mint az autonóm életstratégiák kibontásához nyújtott aktív segítség? Nem harcművész olvasóként én az első pillanattól kezdve így olvastam a könyvet. Tehettem, mert miközben a szerző a harcművészetek, szorosabban a nindzsucu oktatásának és tanulásának vázlatos történeti és filozófiai hátterét és komplex módszertani képét rajzolja föl, egy általános érvényű pedagógia allegóriáját is megszövi. Ezt azért merem állítani, mert a szöttes színes képeim keresztül figyelmünket *az önismeret alapját képező tudás* felé irányítja – amely az általában vett pedagógiai és tanulói tudatosságnak is feltétele. Míg e tudásnak harcművészeti-módszertani-gyakorlati megközelíthetőségéről mesél, számai bármely irányból a *valódi* én felé vezetnek. Ennek a céltételezésnek a jelentősége alapvető, noha pedagógiai berkekben ezt könnyen elfeledtetni a megszokott, mindennapi küzdelmek zaja.

Mint hogy a modern harcművészet elsősorban az önnevelés eszköze, a szerző mondanivalójának állandó közege az ember testi-lelki működéséről való tudás. Az edzőtermekben gyakorolt módszerek, mozgásformák ebben a közegben eszköz-funkcióba kerülnek, és így előtűnik valódi értelmük: *támogatni* tudják az egyén törekvését a megismerésre, a hatékonyságra és a harmónia megtarthatóságára a világ és önmaga között. S mivel a mindennapok terepein – a családban vagy bármely közösségben, így az iskolában is – a kulturális beidegződések és a következményes reflexek ezt a törekvést gyakran képesek akadályozni vagy félrevinni, a harcművészet alapvető pedagógiai célja (a legtöbb tantervi didaktikával szemben) elsősorban nem „ráépítő”, hanem „lebontó”, megszabadító, tudatosító:

a szerző mondanivalójának állandó közege az ember testi-lelki működéséről való tudás

„Valódi énünk jóval kevesebb annál, mint akinek hisszük magunkat, csak elfedik előlünk a gyermekkorunk óta gondosan belénk nevelt feltételes reflexek. [...] A harcművészet a fizikai tapasztalatok útján vezet el önmagunkhoz. A jól felépített rendszer nem csupán a test-test elleni küzdelem világába avatja be a gyakorlót, hanem egyúttal saját lélekének mozgatórugóit is feltárja az ember előtt.” (29)

¹ Műegyetemi Atlétikai és Football Club

Minél inkább sikeres ez a folyamat, az egyén – például a tanuló vagy a pedagógus – teljesítőképessége és önérvényesítési képessége annál kevésbé függ majd a változó külső körülményektől.

TÖRTÉNETI ÉS FILOZÓFIAI HÁTTÉR

A könyv *Alapok* című első fejezete röviden felvázolja, hogy a 19. század eleje óta miképp változott az iskolai oktatásba integrált sport szerepe Európában, hogy mi (és mi nem) a harcművészet, illetve hozzá képest mit érdemes mozgásművészetnek nevezni, és mindez miben különbözik a küzdősporttól. A hagyományos harcművészetekről kiderül, hogy alapvetően *pedagógiai rendszerként* születtek meg, még hozzá nyugati hatásra; „arra törekedtek, hogy az iskolai oktatásba tökéletesen illeszkedő tantárgyat formáljanak a régi közelharcrendszerekből” (14).

A könyv célja ennek megfelelően az, hogy olyan harcművészeti pedagógiai rendszert állítson fel, amely megfelel a 21. századi iskola céljainak, támogatja azokat, így óriási haszonnal lenne integrálható annak rendszerébe. Így volna képes szolgálni a célokat egymással karöltve a keleti és a nyugati (nagyon leegyszerűsítve: a belső és külső megoldásokra törekvő) nevelő-önnevelő szellemiség és gyakorlat:

„Míg a harcművészetek az ember belső harmóniájának elérésére törekednek, addig a nyugati társadalom az egyenlő esélyek megteremtése révén próbálja feloldani az egyén és a társadalom lehetséges konfliktusait – aminek egyik alapvető pillére a modern iskolarendszer.” (20)

a könyv célja ennek megfelelően az, hogy olyan harcművészeti pedagógiai rendszert állítson fel, amely megfelel a 21. századi iskola céljainak

A kultúrtörténeti részek között talán a nindzsucuról szóló alfejezetek a legizgalmasabbak a könyvben; minden bizonnyal jó pár tévhitet tisztáznak a nindzsákkal kapcsolatban. (Forrásokat egyébként nemigen ad meg a kötet, csak utal létezésükre, illetve legenda-voltukra – az adatolt bemutatás esetleg egy másik, más célú írás egyik feladata lehetne.) Emellett világhossá válik, hogy a modern nindzsucu természetes módon simulhat napjaink pedagógiájába:

„A nindzsucu valójában olyan elv, amely a gyengék és kiszolgáltatottak számára jelent túlélési esélyt a harcosok rendjének hatalmával szemben. (22) [...] A nindzsza folyamatosan alkalmazkodik a változó körülményekhez.

Ez nagyfokú önismeretet és helyzet-elemző készséget igényel. A nindzsucu szokatlannak tűnő megoldásai nem túlhajtott extravaganciából fakadnak [...], hanem abból, hogy nem a készen kapott mintákat próbálja ráerőltetni az adott helyzetre, hanem igyekszik megtalálni a leoptimalisabb választ. A stílus nem az elegáns győzelemre, inkább a hatékonyságra és a túlélésre törekszik. A nindzsucu csapatmunkára épül [...] Viszonylag korán megjelenik a közös problémamegoldás [...]. Arra törekszik, hogy a tanulók reálisan lássák önmagukat. Az egyes technikákat különböző élethelyzetek modelljének tekinti [...]” (25–26)

A felsoroltak láthatóan azonos irányba mutatnak, mint a 21. századi nyugati pedagógia elhivatott problémamegoldó elképzelései és gyakorlatai. A gyengék és kiszolgáltatottak harcképességének kérdése pedig a már egy ideje formálódó – rendkívül erőszakos – világrendet tekintve „tár-

sadalompolitikailag” sem mondható épp irrelevánsnak.

A BELSŐ CÉLOK

A *Belső célok* fejezet az ember testi-lelki működésének irányításával kapcsolatos kulcsfogalmak kibontásával, egymáshoz illesztésével, átfedésével, a mondanivalót újra- és újraárnyalni képes bekezdésekben világitja meg az egyén fejlődési lehetőségeit egy saját magával, másokkal vagy épp egy intézménnyel folytatott esetleges harc sikerének – vagy még inkább a konfliktusos sikeres elkerülésének – érdekében. A fejezet olvasása közben szinte lehetetlen nem gondolni saját iskolai vagy családi élettörténetünk bizonyos emlékezetes epizódjaira, pedagógiai és tanulási helyzetekre, elakadásokra, fájó törésekre, váratlan vagy elvárt sikerekre.

A harcművészeti nevelésben megszerezhető tudás legnagyobbbrészt *konfliktusmegelőzésre és konfliktuskezelésre* való. És semmiképpen nem való a harci helyzet keresésére. Ezért kell mindenekelőtt harmóniába kerülnünk valódi önmagunkkal – de a tanult beidegződéseinkkel és a külvilággal is. A harcművészet pedagógiájának „lebontó” jellege tehát soha nem azt jelenti, hogy szétzúzunk, megsemmisítünk valamit az általunk hurcolt vagy kitermelt, illetve minket körülvevő körülmények, hiedelmek, vélemények, szokások közül. A könyv szóhasználatával élve: nem küzdünk a *jelenségek* ellen. A „lebontás” sokkal inkább azt jelenti, hogy megtanulunk úgy élni, hogy felismerjük a jelenségeket a maguk valójában, hogy azok ne tudjanak uralni minket. (A pszichológiában a

pedagógiai érvényű reziliencia fogalma áll ehhez közel: kelfeljancsiként felülkerekedni azon, ami le akar minket győzni.) Megkeressük az *egyensúlyunkat*, képessé tesszük magunkat a változó körülmények közt időnként (akár sokszor) elveszített *harmónia* állandó visszaszerzésére, a *testtudatos-ságra* (ez az önismeretnek legmegbízhatóbb beléptetőkapuja), a problémákra történő válaszadásra ítékezés nélkül, az *elfogadásra*, az *alkalmazkodásra*, illetve a konfliktusok megelőzésére, szükség esetén pedig az *agresszióban* és az *egóban* rejlő erők tudatos, értelmes kihasználására. Ezek nyomán pedig olyan *életstratégiát* vagyunk képesek követni, amelyben saját céljaink

után megyünk, és képesek vagyunk felismerni, visszaverni, illetve egyszerűen csak összeomlás vagy idomulás nélkül elviselni (együtt élni azzal), amikor ezeket a célokat valaki erőszakkal vagy önhatalmúlag meg akarja

változtatni. Persze korántsem a reflexek egyszerű lecseréléséről van itt szó. A harcművészet egyaránt tanít beidegzett megoldások éles helyzetekben való gyors, intuitív alkalmazására, illetve (a beidegződésekhez is elvezető) türelmes, analitikus gondolkodásra, figyelemre.

A *Belső célok* fejezetben újra és újra lényeges követelményként kerül elő a valódi én és a bennünk működő énkép megkülönböztetésének szükségessége (azaz megismerni és elfogadni magunkat annak, amik vagyunk). „Amíg ezt nem tudjuk megtenni, a belénk nevelt reflexek irányítják az életünket.” (38) Hogy ez mennyire alapvető tudás a mindenkori társadalmi – többek között az iskolai – együttélés és együttműködés sikeréhez (vagy egyáltalán: esélyéhez), arra a következő mondatok világitanak rá:

„Valójában mások velünk kapcsolatos reakciói sem bennünket céloznak. [...] Éppen azért próbál[nak] meg formálni, hogy minél könnyebben beilleszthetők legyünk az általuk megélt alternatív valóságba. Bármit mondanak vagy tesznek mások velünk kapcsolatban, az valójában nem ránk irányul, hanem pusztán arra, hogy megóvják álomvilágukat. A legtöbb konfrontáció abból fakad, hogy az egyik (vagy mindkét) fél a saját illúzióit próbálja védelmezni.” (38–39)

A pedagógus olvasó itt elsősorban önmagával, önmaga pedagógusi működésével nézhet farkasszemet. A fejezet, azon túl, hogy minden hókuszpókuszt mellőzve közelebb visz a harcművészet szelleméhez, valóságérzékelésünkről szóló izgalmas vitairatként is olvasható.

OKTATÁSI CÉLOK, MÓDSZERTAN, TEMATIKA

A könyv következő fejezete „oktatási célokat” sorol. Az első alfejezet a *feladat* fogalmáról, pontosabban a 100%-os feladatteljesítés képességének kifejlesztéséről beszél. Azonnal észrevehető, hogy a „feladat” harcművészeti értelmezése – a 100%-os teljesítés követelményén túl a moduláris jelleggel és a szintező építkezéssel – a modern pedagógia játékosítás-konceptiójához hasonló, a feladatvégzőt autonómiára tanító elv. Mindkettőben hangsúlyos az az elem, amely *nevelési* szempontból jelentős feladatadási mechanizmusoktól: a tanulóknak *teljesen egyértelmű, számára is tudatosított célú* feladatot kell végrehajtania (ezzel kapcsolatban, ahogy a szerző mondja, az

érdemjegy is azt mutatja meg többek közt, hogy a tanárnak mennyire sikerült megértetni az elvárásokat). Így a biztos körvonalú, lehatárolt feladat jellemzően nem engedi a feladatvégzés eredményét összemósódnia a tanuló fejében azzal, aminek önmagát látja. Világos, hogy nem a tanulóknak, hanem a feladat végrehajtásnak kell 100%-osnak lennie. Így sem a személyiség (ön)értékelése nem keveredik a feladat végrehajtásának értékelésével, sem hasonlítás nem történik más személyekhez. (Vessük ezt össze az érdemjegyek büntető gyakorlattal, vagy azzal a gyakran hallott felsőközéposztálybeli szülői in-telemmel, hogy „mindegy, mit tanulsz, csak te legyél benne a legjobb”.)

A második alfejezet arról beszél, hogy a harcművészet: *döntések* sorozata. Az oktatásnak ezt is folyamatosan tudatosítania és gyakoroltatnia kell. A

küzdelemben – de akár egy jó autószerelő műhelyben is – a döntések gyorsak, intuitívek (rengeteg gyakorlás eredményeképp). A *felelős* döntést azonban nem érdemes megérzésekre alapozni. Felelős döntés például, hogy valódi énünk és fizikai adottságaink vagy állapotunk miféle harcra – éles helyzetek bevállalására vagy inkább azok ügyes kerülésére – tesznek minket képessé, hogy kitől akarunk tanulni, kit fogadunk el mesterünknek, illetve folytassunk vagy ne egy fejlődési utat. Ezzel összefüggésben a pedagógiának is úgy kell viselkednie, hogy az egyéni különbségeket és azok érvényesíthetőségét komolyan veszi.

A harcművészet az *együttműködés* alapvető kontextusa is. A szerző kimondatlanul is a horizontális pedagógiák egyik legfőbb célkitűzéséről, az együttműködés mélyebb valóságának felfedezéséről beszél: „Gyakorlás közben derül ki, kinek milyen pe-

így a biztos körvonalú, lehatárolt feladat jellemzően nem engedi a feladatvégzés eredményét összemósódnia a tanuló fejében azzal, aminek önmagát látja

dagógiai vénája van. A két ember ilyenkor nem verseng egymással, hanem csapatot alkot. [...] Még csak nem is az edzőtársakkal, hanem önmagukkal versenyeznek.” (66) A kezdőknél a beljűk nevelt korlátok áttörése a kihívás, a haladóbbaknál inkább az új, immár releváns korlátok megtartása, főként a másik testi épségének megőrzése érdekében. A küzdés gyakorlatai tulajdonképpen a kölcsönösség tudatos átélését és beidegződését segítik.

A nyitottságot és toleranciát, amely a hagyományosan merev hierarchiában gyakorolható harcművészetekre látszólag nem jellemző, a módszertan mindenkorli gyakorlatközpontúságán és alkalmazkodókészségén keresztül világítja meg a szerző. Az esélyegyenlőséget pedig – talán mert elébb már szó esett általában a „kis” és „nagy” emberek különböző küzdési „szükségleteiről” – a női önvédelem pedagógiájával, illetve annak maskulinizáló csapdáival.

Az önkéntesség a modern nindzsucuban a valódi belső megküzdési és tanulási motiváció ébredésének alapvető feltételeként jelenik meg. (És az önismeretről írottak alapján sejthető, hogy máshol is az volna.) *A csoportépítésről* szóló alfejezetből pedig azt gondolhatjuk végig, hogy egy valódi közösség alakításának első lépése miért épp az *egyének* önismerete, helyzetfelismerő képessége és stratégiai gondolkodása (vagyis a hagyományos harcművészetek alapvető pedagógiai céljai), illetve miért hullanak szét egy idő után azok a csoportok, amelyekben az egyén önazonossága nem feltétel, és amelyek általában a klasszikus recept szerint – közös célok, közös megpróbáltatások, kiválasztottság-tudat és ellenségkép megfelelő adagolásával – alakulnak.

MÓDSZERTAN ÉS TEMATIKA

Az utolsó két nagy fejezet talán a legizgalmasabb a könyvben – és ha eddig elfogadóan és figyelmesen olvastunk, ha filozófiája már ismerősnek hat, akkor alighanem adaptációra csábítanak. Szinte minden mondatuk új tudáselemet tartalmaz, amely egyben – sokszor metaforaként – egy általában vett pedagógiai viselkedéselemet is tudatosít vagy körvonalaz. Alább csupán összefoglalom a tartalmukat:

A harcművészet módszertana cím alatt a hagyományos harcművészetek ellentmondásait is körüljáró módszertan-történeti

az önkéntesség a modern nindzsucuban a valódi belső megküzdési és tanulási motiváció ébredésének alapvető feltételeként jelenik meg

kitekintés után szó esik a technikák modellként való alkalmazásáról, a testmechanikai tudásról (benne élettani, anatómiai ismeretek szükségességéről), a hatékonyság érdekében folyamatosan változó edzésmodszerről és technikáról, az egyéni

határok elfogadásáról (amely alig-paradox módon épp hogy kitágítja az egyén *gyakorlati* lehetőségeit, harmóniába kerülve önmagával), az állóképesség fejlesztéséhez szükséges fájdalomról és a biztonságról (azaz a félelemmel való biztonságos szembenézés képességéről).

Az utolsó fejezet (*Az órák tematikája*) testközlelől és tételesen mutatja be a küzdelem fizikai, lelki és intellektuális tényezőit. Bár az alfejezetek címében megnevezett fogalmak (*egyensúly, alátámasztás, tömeg, távolság, szögek és irányok, egyenes és köríves technikák, időzítés, kontroll, meditációs technikák, fókusz, szándék, váltások, olvasás a mozgásból, meglepetés, környezet*) szinte tantervi pontosságú rendszert rajzolnak ki, a szöveg itt is ugyanolyan élvezetes, filozofikus, helyenként tanakodó,

ellentmondásokat fölvető marad – ráadásul egyre inkább gyakorlati küzdőhelyzeteket látunk magunk előtt. Képszerűen, szinte fizikailag átélhetően vezet a testi és lelki tudatosság felé, a mozgásformák, a verekedés, a *harc* fizikailag is átélhető elemeinek érzeteit újra és újra visszavezetve az ember adottságaira és lehetséges mozgatórugóira.

AZ INTEGRÁCIÓ LEHETŐSÉGE

A *Modern harcművészet az iskolai oktatásban* úgy járul hozzá a mai pedagógiai diskurzushoz, hogy a mindenkori önismerethez vezető út jellemzőiként tárja fel a világban való eligazodáshoz tudatosítani szükséges célokat, és megadja hozzá a modern nindzsucu módszertani kereteit, illetve „eszközparkját”. Ezzel a harcművészetet az *egén* fejlődését szolgáló, *egész életet át használható*, iskolai oktatásba integrálható pedagógiai és önnevelési rendszerként láttatja – a 21. századi pedagógia alapvető oktatási-nevelési céljainak megfelelően. Szellemisége által pedig minderről olyan gondolkodásra szólít, amely a tanári és tanulói tevékenység formáinak és formáló eszközeinek osztályozása és értékelése helyett a *formálódás mechanizmusainak tudatosítására* koncentrálnak.

Mindezzel a szerző korszerű és újszerű módon újjáéleszti a pedagógia *művészeti ethoszát* is, némiképp eltolva a pedagógiát a tudományosság felől az átélés felé. Hogy az összefüggést megértsük, ne a nyugati iskolai művészetfelfogásra gondoljunk itt. „A harcművészeteket [...] a sajátos távolkeleti művészetfelfogás is összeköti, ami a

tökéletességet nem a műalkotásban, hanem az alkotóban kívánja megvalósítani.” Tehát „a harcművészet attól művészet, hogy nagyon pontosan megfogalmazott pedagógiai céljai vannak.” (8-9)

Bárki rátekint iskolája, iskolarendszere, embertársa vagy önmaga állapotára – láthatja, milyen fontos tudásról van itt szó. Az iskolai életben történő *harc* persze mindenkinek kicsit mást jelent (azaz más és más képzetek társulnak hozzá), de egy esetben sem lehet mellékes. Hogy hogyan, mikor harcol, az még annyira sem. Mert ezek a harcok, amelyek sokszor újra és újra megisméltetitek velünk régi hibáinkat, erősen befolyásolják a pedagógusi és tanulói tevékenység hatékonyságát, végső soron pedig az egyén boldogságát. R. Szabados

Tamás könyve nem értekel és nem hasonlít – a tévedések tudatosításának és a megoldásoknak lehetőségeire világít rá a harcművészetek gyakorlása közben megszerzhető tudáselemek rendszerbe szedésével. A könyvben

ebben a könyvben az önismeret vektorai állnak dinamikus, érthető, a tanulást, oktatást megsegítő rendszerbe

más pedagógiai módszerek, berendezkedések, viták, álláspontok kritikájának nyomát sem találni. A harcművész szerző nem harcolni jött. Ebben a könyvben az önismeret vektorai állnak dinamikus, érthető, a tanulást, oktatást megsegítő rendszerbe.

Tantervfejlesztők és döntéshozók számára is nyitott a lehetőség: a könyvet újra- és újraforogatva, az abban foglaltakat értelmezve elgondolkozhatnak arról, hogy ez a harcművészeti szellem és tevékenység milyen segítséget tudna nyújtani tanárnak, diáknak egy okos, türelmes, valódi párbeszédekkel kísért iskolai integráció eredményeképp.