

## Határtalan lélek

A művészetet nem lehet kikerülni: ott van a reggeli ébresztőben, a déli étkezésleten, az esti mesében. Mindig olyan formában botlunk egy-egy alkotásba, amelyre épp a legnagyobb szükségünk van: egy szívhez szóló dallam, egy nosztalgikus hangulatot felidéző festmény vagy néhány verssor, amelyben minden aktuális problémánkat összesűrítették már évszázadokkal ezelőtt, legalább egy percre kizökkent a folyamatos cselekvésből, megváltoztat, felfed, vagy épp elrejt valamit. Nem véletlen tehát, hogy az egyes ágazatokat terápiás célokra, az önmegismerés, csapatépítés, stresszlevezetés, lelki egyensúly megteremtésének eszközeként egyaránt használják. Határtalan lehetőség lappang benne, amely csak arra vár, hogy egy hasonlóképp határtalan lélek megtalálja benne önmagát.

*„A művészet olyan tevékenység, amelynek az a célja, hogy a legmagasztosabb és legjobb érzéseket, amelyeket az emberek átéltek, közölje az emberrel.” (L. Tolsztoj)*

Szakács Emília szavaival élve: „A történet tanít. A szó gyógyít. A rákérdezés, a kétely, a tisztázó, problémafölvető attitűd visz előre. Minden kapcsolatban.” Azt hiszem, erre mindenki élt már át példát, gondoljunk itt akár egy építő jellegű családi történetre a nagyszülőktől, egy biztatással teli baráti társalgásra vagy egy mindent megváltoztató félreértés tisztázására. A legtöbb krízishelyzetben kulcsfontosságú a kommunikációs szerepe, ez pedig a saját lelki problémáink megoldására is igaz. Az irodalom végtelen világában élve nehéz olyan dilemmával előállni, amellyel még soha senki nem találkozott, ebből következik, hogy akár közvetlenül, akár átvitt értelmet keresve, a bibliográfia történelmében már szinte biztosan megörökítette, feldolgozta valaki ezt a nehézséget, a megfelelő segítséggel pedig a bennük rejlő megoldással is azonosulhatunk. Az irodalomterápia, eredeti elnevezésén biblioterápia (nem összekeverendő a bibliaterápiával) egy szövegekkel foglalkozó, fejlesztő, lélegkondozó foglalkozás, amely a „terápia” szó eredeti jelentését felidézve gondoz, ápol. Klinikai területét gyógyításra használják, a mentális krízisállapotok kezelésekor kiegészítő terápiaként alkalmazzák pszichológusok, pszichiáterek. A fejlesztő területén elsősorban az önismereti munka támogatása a cél, így iskolákban, könyvtárakban, börtönökben, vagy direkt a műfaj lehetőségeire nyitott csoportokban (ez a forma nagyon hatékony) egyaránt használják rendszeres prevenciós tevékenységként. A két terület között tehát csak a cél különbözik, eszköztáruk ugyanaz. Gondosan kiválogatott, a problémára feltételezhetően rezonáló szöveget vagy szövegeket visz a terapeuta, megkomponálja a foglalkozást, beépíti azokat a strukturált gyakorlatokat, kreatív vagy expresszív írásos tevékenységeket, melyek mind a szöveg, mind a csoport keretei közé elhelyezhetők. A résztvevők aktuális állapota azonban nagyban befolyásolja a foglalkozás menetét, így készülni kell az újratervezésre. Az empátia és alázat mellett ezért fontos jellemvonás az improvizációs készség is a terapeuta személyében.

A szakértő által választott mű nem feltétlenül szépirodalmi anyag, lehet publicisztikai írás, dalszöveg vagy saját feljegyzés is, de mindig a csoport összetétele vagy az adott felmerülő téma határozza meg. A feldolgozásra betervezett alkotás lehet például Bulgakov *A Mester és Margarita* című regénye, vagy Tóth Krisztinától *A tükör*, Ottlik Géza: *Iskola a határon* részlete, a *Don Quijote ébredése* Quimbi-dalszöveg vagy Szabó Magda *Sziluetdje*. Léteznek művek, amelyek könnyen kínálják magukat, mert bizonyos problémák direkt módon vagy nagyon észrevehetően vannak bennük jelen. Emellett viszont azt is szem előtt kell tartani, hogy a szöveg esztétikailag is értékes legyen, hiszen az ilyenek mindig lényeges kérdések felé fordítják a csoport figyelmét. A szöveg és az ennek kapcsán dinamizálódó csapatfolyamat az egyént arra készítetik, hogy képes legyen saját világának megértésére, megtalálja a korrekatív lehetőségeket élményeiben és erősödjön benne a javítás szándéka, esetleg még a cselekvésre is sor kerüljön.

Amit leírunk megragadható lesz, kihívássá válik, foglalkozni kell vele és talán a leírás folyamatában már tisztázzuk is, meg is oldjuk. „A biblioterapeuta a lélegkondozásban lehet valami olyasmi, mint az orvoslásban a háziorvos”, azaz a páciens magától megy hozzá, bizva abban, hogy ő tudni fogja, elegendő-e az ő kompetenciája, vagy másra van szükség. Persze inkább azok választják, akik eleve közel állnak a könyvekhez, az olvasáshoz, de bizonyos programok részeként (iskolában, pályázatokon) belekerülhetnek olyanok is, akik nem rajonganak az irodalomért, mégis elfogadják, mert érzik jótékony hatását.

Akikhez egyszer eljut, többnyire korosztálytól függetlenül hisznek benne. Szakács Emília egyik csoportja egy gimnáziumi irodalmi szakkörből alakult át biblioterápiás csoporttá, érintve a kreatív írás-foglalkozást. A Tanárnő ajánlása szerint hat alkalomnál kevesebbet nem érdemes tervezni: időt kell adni, hogy beinduljon a folyamat, kialakuljon egy bizalmi háló, illetve az elengedésre és az arra való felkészülésre is. A legideálisabb tehát kezdő csoportnál a nyolc-tíz alkalom heti gyakorisággal, öt-hat fős létszámmal. A biblioterapeuták helyzete sajnos a gyakorlatban kicsit sem optimális, a csoportvezetés általában magánvállalkozás, jelképes tiszteletdíjért, a Magyar Irodalomterápiás Társaság szakmai szervezete viszont egyre fontosabb szerepet tölt be a szakma ügyeinek gondozásában.

Az irodalomterápia lényege tehát, hogy „jól legyünk önmagunkkal, hogy meg tudjuk kérdezni újra és újra, hogyan is vagyok én önmagammal, másokkal, és erre a kérdésre kész legyek válasz keresni”. A művészet pedig bármikor lehet válasz.

*„A művészet hivatása, hogy pótolja az életet, melyet nélkülözünk.” (R. Wagner)*

Van az a pillanat, amikor hirtelen minden a helyére kerül. A túlcsoportuló, behatárolhatatlan érzelmek hullámai, vagy pont, hogy egy üresnek tűnő lelkiállapot közepette felcsendül egy dallam, nosztalgikus vagy teljesen újszerű élményt okozva, de azonnal kapaszkodóként szolgálva a befogadónak. Talán leginkább akkor fog meg a zene, amikor a múltunk meghatározó részét képezi, de a jelenben is találunk benne valamit, amivel azonosulni tudunk. Amikor szülőként a vacsora főzése közben felhangzik a lehalkított rádióban egy fiatalkori, barátokkal „rongyosra hallgatott” sláger, a dal már közel sem ugyanazt fogja jelenteni, mint első, második, vagy akár harmadik hallgatásra. Folyamatosan formálódunk, a zene pedig velünk változik. Az viszont, hogy egy-egy melódiához kit, milyen élethelyzetet, helyszínt, és leginkább, hogy milyen érzéseket kötöttünk, sosem lesz szétválasztható. A receptív zeneterápia kifejezetten ezt a sajátosságot ragadja meg és használja a kezelésben, fejlesztésben, míg az aktív zeneterápia folyamán a résztvevők hangot adó eszközökkel vagy hangszerekkel, saját hanggal kommunikálnak, improvizálnak, a közben szerzett tapasztalatokkal közelebb kerülve a terápia céljának eléréséhez. Komplex zeneterápia az, amikor a zene által felélesztett élményeket a jelenlévő rögtönzött mozgással, vagy bármilyen képzőművészeti alkotással fejezi ki. A három típust azonban összeköti a legfontosabb tulajdonság, miszerint a terápia során a zene és a zenei elemek (ritmus, dallam, hang, harmónia, dinamika) segítségével szolgálnak az egyén lehetőségeinek kibontakoztatására, a páciens általuk esélyt kap arra, hogy egy minőségileg jobb életet élhessen. Pénzesné Kis Veronika mesélt nekem a zeneterápia évezredek felölelő történelméről és meghatározó jellemzőiről.

A hétköznapi jelenségek hangjának utánzásának gyógyító hatását már az őskorban felfedezték, „az irányíthatatlan körülmények okozta szorongást hivatott oldani azáltal, hogy szertartások révén az emberek varázserővel ruházzák fel önmagukat”. Emellett formálta a közösséget és megtisztító hatást is tulajdonítottak neki. Hamar az élet szerves részévé vált, hiszen minden jelentős életeseményre születtek művek, a zeneirodalom széles repertoárja mindenféle lelkiállapot tükrözésére képes: érzelmi, szellemi, fizikai aktivitást vált ki.

A zeneterápiás foglalkozások improvizatívák, így csak az eljárások, a folyamat nagyvonalú leírása lehetséges: Az első alkalom mindenképp az interjú, amely során a páciens dönt a közös

munkáról, meghatározzák a célt és a kereteket, a továbbiakban ezek szerint zajlanak az ülések. Történhet egyénileg, vagy csoportosan is. Minden zene máshogy hat mindenkire, befolyásolják az addigi tapasztalatok, lenyomatot képeznek. Ennek köszönhető az is, hogy egy demenciával élő ember számára is képes akár régi emlékeket, neveket, arcokat felidézni. A terapeuta tehát a választáskor elsősorban nem is az üzenetet, hangulatot veszi figyelembe, sokkal inkább a személyességre koncentrálnak. A Parkinson-kórban szenvedőknek például gyakran visznek egyenletes lüktetésű zenéket, melyek segítik a széteső mozdulatok összerendezését, a depresszióban szenvedőknek pedig nem a vidám zenék hoznak hangulatváltozást: nekik megértésre van szükségük, ezt pedig a hangulatukhoz illő muzsikában találják meg.

Az emberekre nagyon sokrétűen hat a zene, így minden korosztály számára, nemzeti, földrajzi hovatartozástól, mentális, fizikai vagy pszichés állapottól függetlenül alkalmazható ez a típusú terápia. Használható prevencióként, akut tünetek kísérő vagy kizárólagos folyamatként és a fejlesztésben is. Fogyatékkal élők, tanulási nehézségekkel küzdők, depresszióban, szorongásos betegségben szenvedők esetében, pánikbetegség, de még kómában fekvő betegek körében is jó eredménnyel alkalmazzák. A kliens részéről semmilyen zenei előképzettséget, tehetséget nem igényel a foglalkozás, a terapeutának azonban jó, ha legalább egy hangszeren otthonosan mozog, bár egyes zeneterápiás módszerek még ezt sem igénylik. Elhanyagolhatatlan azonban a szakértő kreativitása, ítéletmentes attitűdje és a bizalmi légkör kialakítására való képessége. Mindezekből jól látszik, hogy a tünetegyüttesek, betegségek nagyon változatosak, így a „válasz-reakciók” is széles skálán mozognak. A muzsika elsősorban az embert érinti, és nem a betegséget, az emberek pedig különbözőek. Egyes súlyos autizmus - spektrum zavarral élő kliens esetében akár több héten keresztül sincs látható eredmény, más esetekben azonban előfordulhat azonnali heves válasz-reakció, aktuális hangulatváltozás akár másodpercek alatt is elérhető. Mivel már több klinikai kísérletet is végeztek különböző panaszokkal rendelkező klienseken, elmondhatjuk, hogy a zene képes kimutatható fizikai változásokat is okozni, például bizonyított a vér kortizol szintjének (a szervezet stressz-szintjének mutatója) egyértelmű csökkenése rövid idő alatt.

A Zeneterápia is állandó változásban, megújulásban van, kutatásokkal nap mint nap közelebb kerülnek az emberi agy működésének felfedezéséhez. Már tudjuk például, hogy az agyban nincs külön „zene-központ”, egy dallam teljes élvezhetőségéhez mindkét agyféltekénk közös munkája szükséges, hiszen a muzsika különböző alkotóelemei különböző agyterületeket szólítanak meg. Számptalan terület maradt még ismeretlen, azonban a hétköznapiakra nézve már Kodály Zoltán szavaiból is egyértelműen következtethetünk a zene lélekemelő hatására: „...az ének felszabadít, bátorít, gátlásokból, félnétségéből kigyógyít. Koncentrálnak, testi-lelki diszpozíciójn javít, munkára kedvet csinál, alkalmasabbá tesz, figyelemre-fegyelmre szoktat. Egész embert mozgat, nemcsak egy-egy részét, fejleszti a közösségi érzést (...).”

*„Nem olyannak kell ábrázolni az életet, amilyen, nem is olyannak, amilyennek lennie kellene, hanem olyannak, ahogy álmainkban megjelenik.” (A. Csehov)*

Az egész világ szimbólumok sokaságából épül fel. Ezeket nem mindig kell tudatosan észlelnünk ahhoz, hogy hatással legyenek az életünkre, az első ránézés automatikusan asszociációkat indít el. Ebben a tág jelentéstartalomban a jelnek akkor van igazán üzenete, ha a jelölt témára pontosan illesztjük rá, akár csak egy puzzle utolsó darabját. Ezáltal megnyílik a belső világ, amelyben minden saját értelmet nyer: „a születéskor hozott tudás olyan, mint egy berendezett, de sötét szoba; az új tudás akkor jelenik meg, ha felkapcsolunk egy villanyt” - mondta Markó Etelka pszichológus, aki a szimbólumterápia sajátosságairól mesélt nekem. Az emberi lelket ennek példájára egy kifestőkönyvhöz is hasonlíthatjuk: az előre megadott formák nagyon hasonlóak, ezeket saját tapasztalatainkkal színezzük ki, így kap minden egy mélyebb, sajátos tartalmat: a szimbólumterápia ezen információk megnyitásával foglalkozik.

A terápia alapja az autogén tréning: ebben a relaxált állapotban a testre, illetve a benne zajló folyamatokra kell koncentrálni, ezáltal képek, érzelmek törnek a felszínre, sőt, már egy-egy testrész kiemelése is szimbólumként működhet. A terapeuta és a páciens között ebben az ellazult állapotban nagyon jelentős bizalom alakul ki: az előhívott képeket a terapeuta jelként használja, amelyet a páciensnek kell behelyezni tudatába megfelelően ahhoz, hogy a belső világ történéseit a szavak szintjére lehessen hozni. Ezt követi a relaxációban átélt érzések, hangulatok, megragadható képek leírása és megbeszélése: a terapeuta kiválasztja a probléma megoldásához szükséges szimbólumot, és ezek alapján érintenek különböző témákat. Ilyen kérdés lehet például a testtudatosság: az ellazult állapotban megjelent-e a nehézség képe? Az az állapot, amit a páciens megtapasztalt, milyen halmazállapothoz, konkrét jelenséghez (pl.: ólom, szikla) köthető? Ezen folyamatok beépülése a hétköznapi életben is fejlesztheti a problémamegoldó képességet, tisztább rálátást nyújt az élet nehézségeire. Ez persze hatalmas önismereti munka.

A testtudatosságon kívül életelvekre vonatkozó kérdések is felmerülhetnek. Súlyos betegeknel a felgyülemlett indulatot gyakran a belső világ képeiben kell kiélni, megjelenítve feldolgozni, ilyenkor kerülhet elő a munka, vagy a szülő-gyermek kapcsolat tárgyköre.

Az asszociáció is meghatározó szerepet játszik a szimbólumterápia során: az adott szakaszban a páciensnek az éppen eszébe jutó fogalmakat kell megosztania a terapeutával, aki választ ezek közül, feladatuk pedig, hogy ezekhez mélyebb jelentéstartalmakat hívjanak meg és a saját képi világra lefordítsák. Magasabb szinten az értékrendezés is jelentős állomás lehet, ekkor ezen kép kialakításában egy versidézet (pl.: Weöres Sándortól) szolgál a pszichológus kiindulási pontjaként.

A szimbólumterápia szoros kapcsolatban áll a művészet, -az irodalom- és a meseterápiával is. A haiku versírás a festéshez és mesei archetípusokhoz hasonlóan az esszenciát sűríti néhány művészi sorba, összefoglalva megannyi érzelmet. Minden esetben elengedhetetlen a harmónia megteremtése, már csak a két agyfélteke között is: a megfelelő arány a racionális, mindent analizáló bal- és a művészi, szociális, alkotásra vágyó jobb agyféltek között könnyen elbillen ez az egyensúly, mindent tanulni akarunk és még pihenésképpen is passzív állapotba kerül az agyunk a számítógépeknek, sorozatoknak köszönhetően. Ezek a küldő tényezők elfojtják a saját kreativitást és a természetre való ráhangolódást, ez pedig hamar erős szorongáshoz vezethet.

A terápianak hatása van a hétköznapi életre is: a saját határok felismerésével segít megtalálni a helyünket otthon, kialakítani egy személyes teret, amely a nyugalom, elvonulás szigete lehet saját lakhelyünkön. A technikák elsajátításával az ellazult állapotot bárhol, bármikor meg tudjuk teremteni, a képek feldolgozása állandó visszajelzést adnak környezetünk állapotáról és ennek lehetséges hétértéről. Korosztálytól függően változik a páciensek nyitottsága erre a kezelésre: a kisgyermek még hajlandóak ellazulni és saját megérzéseikre, ösztönös reakcióikra, azonnali észrevételeikre hagyatkozni. A kamaszok már sokkal racionálisabban gondolkodnak, így az elrugaszkodás nehezebb, de az érdeklődési körök megtalálásával az ellazulás is kisebb problémát okoz. Ezzel szemben a felnőttek esetében ez gyakran egyáltalán nem működik, ilyenkor beszélgetéssel kell elérni ugyanazt az eredményt. Skizofrén, mániás depressziós betegeknel a meditáció alkalmazása nem ajánlott.

A szimbólumterápia csoportosan is jól alkalmazható, ilyenkor a résztvevők hatással lehetnek egymásra, azonosulni tudnak a másik problémáival és megtapasztalhatják, hogy nincsenek egyedül. A terápia előre meghatározott időkerete általában 10-12 ülés, ha azonban a kitűzött célt nem sikerült elérni, új szakasz kezdődhet egy új témával.

A legfontosabb cél azonban mindig az, hogy merjünk kapcsolatba lépni a saját jobb agyféltekénkkel, utat engedjünk belső, kreatív természetünknek és szabadságot, fellélegzést adjunk a „határtalan léleknek”.

„A művészet nem önmagától fejlődik; az emberek gondolatai változnak, s velük változik kifejezésük módja is.” (P. Picasso)

Az előbbiekhöz hasonlóan a képzőművészetet is nonverbális eszközökön alapuló, szimbólumokat alkalmazó terápiákon helyezik előtérbe, ahol az alkotás hídként szolgál a belső küzdelmek és ezen nehézségek feldolgozása között: segít megformálni valamit, amire még nincsenek szavak és csak annyit mutat, amennyit a lélek enged. Nyári Szilvia az Antalfai Márta-féle Katarzisz Komplex Művészetterápiás módszert mutatta be nekem, amely során a természet változása, egy évkör kerül párhuzamba a lélek alakulásával. A terápia elsődleges célja ebben az esetben az önfejlesztés- és megismerés, illetve az alkotói erő előhívása, így tehát gyakran használják preventív célból. Rajztudás, kiemelkedő kézügyesség nem szükséges a részvételhez, a felidézendő kreativitás mindenkiben megvan és a képzőművészet mellett fontos szerepet kap a relaxáció, a zene és az irodalom is.

A foglalkozás gyakran egy, az évszaknak megfelelően díszített teremben zajlik és a *megérkezés* folyamatával indul: ekkor a csoport tagjai nonverbális eszközökkel, például a természetben keresett tárgyakkal igyekeznek megtalálni az önkifejezés legjobb formáját, ezzel azonnal megkezdődik a személyiségfejlődés. A „bemutatkozás” után *témafelvezetés* következik, amelyben az önfigyelés az adott hónap jellegzetességeinek, személyes lehetőségeinek felismerésével lép a következő szintre, majd az *alkotásban* bontakozik ki. Ez a mű készülhet akvarellfestéssel, ebben az esetben a víz tükrözheti az alkotó lelkiállapotát, elfojtásait. Ugyanígy agyagozáskor az érzelmek megformázhatóak, montázskészítéskor a megérzésekre hagyatkozás felméri a stresszt, szorongást. A munka közben elért változás katarzisszerű élményt nyújt, a módszer is innen kapta a nevét. A lélek belső képének körvonalazódása mellett a csoport tagjai egymásra is nagy hatással lehetnek, a természet rendjére hangolódva lépnek kapcsolatba a külvilággal. Az alkotás folyamata közben lép fel a többi ágazat: az irodalmi művek és a zene relaxált állapotban segítik a képek előhívását. A mesékből mindenki azt hallhatja meg, amire szüksége van és rögtön megoldást is kap a problémára, mellyel azonosulni tudott. A záró kör előtt az egyik legfontosabb pont a címadás, amelyben a résztvevők megfogalmazzák az alkotás által előidézett fő érzést, üzenetet saját szemszögükből, majd a csoport többi tagja is elnevezi a művet, gyakran teljesen mást belelátva. Ezt a véleményt mindenki egyes szám első személyben fejt ki, így érzékeltetve, hogy az összes alkotás 50%-ban róla is szól.

A terápia minden korosztálynál alkalmazható, a gyerekek általában könnyebben hangolódnak rá a szimbólumokra, ezáltal az együttműködésre hajlamosabbak, a fiatal felnőtteknél viszont meghatározó szerepe lehet az önmegismerésben, pályaválasztásban, közösség iránti viszony, elfogadás kialakulásában. Csapatépítés szempontjából is fontos módszer lehet, például a „zöld születése” elnevezésű festés közben a pároknak szavak nélkül, sárga és kék festéket használva kell létrehozniuk a közös új szint: ez sokat elárul a jelenlévők határaitól, hozzáállásukról egy feladat teljesítésében.

A foglalkozások ideális esetben kéthetente vagy havonta 3-4 óráig tartanak, egy csoport két évig halad együtt, az évkört használó kezdés után érintve a különböző társas kapcsolatok és az életút kiemelkedő kérdéseit. A végső cél megérteni a természet változásainak az egyénre gyakorolt hatásait (például a tavaszi újjászületésben valami más pusztulását, azaz elengedését), illetve az egyensúly és „a belső és külső világ harmóniájának” megtalálása.