



Kékes Szabó Marietta

Egészségmegőrzés, avagy a művészet gyógyít, ha fáj a lélek

Művészet, tánc, táncművészet

A tánc nyelvének szavai az emberi test mozdulatai. A művészi tánc kritériumaként is kifejez, ábrázol és olyan önálló műveket hoz létre, melyeknek jelentése van. „A mozdulatfolyamatok térben és időben lejátszódó műalkotásbeli komplexumát a táncosok fizikai jelenléte, akciósorozata realizálja. Az emberi test, illetve testek tárgyszerűsége a táncalkotást a közvetlenül felfogható látványi valósághoz közelíti.”¹

A mozdulatokat a koreográfus tervezi meg, aki Gyagilev szerint nem lesz, hanem születik. A táncos nonverbális gondolkodó, aki a kifejező mozgásban látszólag fakó személyiségét megcsillanthatja, s önnön rezdülésein keresztül megszólaltatja a mozdulatokat úgy, hogy az eljusson a nézőkhöz, megérintsen, átélésre készteszen, vágat ébresszen, avagy épp borzongató érzést keltsen. A fontos: hogy megtalálja és hasson. A koreográfus nem érheti be azzal, hogy csupán a szemnek tetszőt alkosson, de a szívekhez kell szólnia, ami így többet jelent mutatós lépéssorok egymásutánjánál.

A zene újabb támaszt nyújthat az elérni kívánt hatás érdekében, de önmagában is ihlető lehet, egymást támogatva pedig katartikus élményhez juttathat: „Az alkotó és a témája közötti viszony nagyon hasonlít a szerelmesek kapcsolatára. A szerelmes teljesen átítatódik a másik bájával, minden adandó alkalommal átöleli, éjszakánként róla álmodik, boldogan feldíszíti a szerelmesek történeteiben, köztük is lesznek csendesebb napok, eljön az idő, amikor a másiknak nem tetszenek a dolgok, amikor mindennel elégedetlen, bármit tesz is az egyik. Ilyenkor, ha elég erős és heves volt a szenvedély, elég egyetlen kis szikra, és elszáll a bánat, új erőre kap a láng, a lelkesedés, hogy újabb szerelmet keres, a következő táncot.”²

Miként a koreográfus is ritkán racionális okból választ témát, úgy a táncos is – ha teheti – magától, szabadon a tudatalattijából feltörő anyagot, libidójának áramlását megragadva áramlik, örvénylik a rátört hangulattal, melyet valamiféle mozgásban próbál projektálni. Miként a költő a versét, festő a képét, avagy a szobrász formálja meg szobrát, küzd az anyaggal (verssorok és rímek, színek vagy sárforma az alkotó), a táncos szintén hasonló küzdelmet folytat. Nem könnyű ilyenkor a színpadra szánt művet kordában tartani. „Míntha szerelmesnek azt tanácsolnánk, vegye észre a szeretett lény gyarlóságát, mielőtt fejest ugrik a házasságba!”³

A tánc tárgya főként a koreográfus számára fontos, akinek a hatásos megformálás érdekében úgy is kell tennie, mintha témája a legfontosabb dolog lenne számára, különben kialszik a tűz és az előadás csupán rutinná lesz, melynek inkongruenciáját megérzi a néző. A téma leginkább spontán bukkan fel tapasztalatainkból, melyet testvéreként (olykor kontrasztként) támogatnak az olyan eszközök, mint a zene, a díszlet, a jelmez, a kellékek, a világitás, a cím, a műsorfüzet, stb.

¹ Körtvélyes, 1999. 81-82.

² Humphrey, 2000. 14-15.

³ Humphrey, 2000. 21.



Az emberi test mintázata, a tánc – miként a zene is – affektíve hat, igazodva pillanatnyi lelkiállapotunkhoz, s személyiségünk szűrőjén áteresztve eltérő lehet, ki mennyit vesz ki belőle, mégha a leginkább plasztikus köntösbe bújtatva is találkozik vele a befogadó.

De mit ad a táncosnak mindez: a téma, a zene, a kifejezés lehetősége? „A művészet eszköz, hogy egyensúlyba jussunk a környezettel (...) csodát tesz, hiszen úgy távolodik el a realitástól, hogy magasabb szinten visszavezet hozzá (...) kompromisszumot teremt az örömev és a valóságelv között (...) egyetemes viselkedésforma, amelynek során az emberek jól érzik magukat (...) nemcsak a vágyteljesítés eszköze, hanem új jelentéseket hoz létre, szimbólumalkotással (...) áramlat élményt idéznek elő (...) A művészet teremtette szuverén zóna nagy erőt ad az elhitéstésnek, ami a képzeleti anyag felszabadulásával jár (...) utat tud nyitni olyan kognitív és érzelmi erőforrásoknak, amelyeket az ember egyébként kevésbé vagy egyáltalán nem tudna kiaknázni.”⁴

Freud, a pszichoanalízis atyja is már hangsúlyozta az ösztönélet szerepét, mely kisgyermek (és bizonyos patológiák) esetén olyan nagy hatással bír az egyén drive-jai és így viselkedéses megnyilvánulásai vonatkozásában. A mindennapok terhe alatt felgyülemlett energiákat azonban életünk előrehaladtával, a szocializációval, az ennek során elsajátított keretek, normák – értékek – szabályok által megtanuljuk elfogadni, s identifikálva azokat végül is külső kontroll hiányában is valljuk. A Szuperego pedig erkölcsi felügyeletet gyakorol mindezek felett, melynek törekvéseit az Id ellenében az Ego hivatott egyensúlyban tartani. „A tényleges mozgás mindig térhöz és időhöz kötötten jelenik meg, szembesít a valósággal, a gravitáció következményeivel, a mozgásképessegekkel, a mozgástudással (...) alapja az értelmi fejlődésnek.”⁵

A terápiás térben végzett konkrét mozgás és szimbolikus, képzeletbeli mozgás oda-vissza hatva egymásra generál megismerést és kogníciót. Különböző kutatásokkal igazolták, hogy a magas szenzoros teljesítményt igénylő tevékenységekben a mentális tréning hatása fokozott, míg a mozgás-domináns tevékenységeknél ez enyhébb következményekkel bír. Ezen jelenség hasonló az imagináció során aktív agyterületek és valós észlelés élményt által magasabb arousalt mutató lokalizációk összecsengéséhez.

Miként a táncos is felszabadul egy-egy szerepben kifejezve aktuális, avagy elfojtott érzéseit (és talán eszerint lehetne azt mondani, hogy kit mennyire/mennyiben talált meg egy-egy szerep az adott életszakaszában), úgy a gyermek, mint növendék is a képzelete és projektált anyaga által képes feldolgozni élményeit, kiadni magából a megfogalmazhatatlant, megmutatni „belső képét”, elvezetni az olyan frusztráló, szorongást okozó és sokszor a deprivált helyzetből agresszív kitörést mutató élményeket.

Míg kellemes, a határokat kítágító és a továbblépéshez erőt adó, pozitív élményeink könnyen elfogadhatóak – mi több: elvártak – a körülvevő világ, társadalom által, úgy negatív, stressz-zavaros élményvilágunk már kevésbé kifejezhető, avagy ambivalenciával fogadott makro-, de sokszor mikro-környezetünk által is. Kultúránk a nyugati individualista felfogás és keleti kollektivitás völgyében valamiféle átmenetet képez, ami nehezíti a hovatartozás megválasztásának, s így a kifejezés – önkifejezés mikéntjének meghatározását is.

Kétségbeesetten próbálunk megfelelni, majd máskor kitörni. Interperszonális kapcsolatainkban eltávolodtunk egymástól, hiányzik az összetartozás, a hagyományos támogatórendszerek el-sorvadtak.

A társművészetek, a tánc, s az ezeket felkaroló intézmények is küzdenek a létjogosultságért, hogy az újabb generációk számára továbbadhasanak valamit, ami az érzelmi intelligencia fejlesztése mellett a fiatalok megküzdőképessége szempontjából is egy olyan mintát kínál, mely a művészetek projektáló felületén keresztül kínál „áttolási” lehetőséget a krízisben lévő számára, miáltal megkönnyebbülhet, feloldódhat, s egészségét megőrizheti folyamatos kihívásokat kínáló világunkban.

⁴ Halász, 2006. 194-196.

⁵ Göbel, 2006. 8.



Egészség-magatartás, gyermeki halálkép, elmúlás és gyász

Az ember egészségmagatartása elsősorban az egészségügyi kultúra, a nevelés és az oktatás fényében alakul ki. Ahhoz, hogy a gyermekben az egészségvédő magatartás habitussá, szokássá váljon, azt minél korábban kell megalapozni, kialakítani. „A szervezet az egészség fenntartása szempontjából hasznos körülményeket keresi.”⁶ Ezt nevezzük nem tudatos egészségmagatartásnak, mely által egészséges útra terelhető a betegségekre való hajlam. A gyermek elképzelése szerint – miként azt az átlagember is fogalmazná – az egészség valami olyan dolog, amiről akkor beszélünk, ha nem áll fenn betegség állapot az adott személynél, tehát jól érzi magát. Az egészség ezen szembenítő princípiumain túl kevesen említenek egyéb tényezőket lásd: testi – szellemi – lelki komponensek, holisztikus szemléletmód.

„Az egyén a természet és társadalmi környezetével folytatott átfogó és aktív összeütközések eredményeként talál rá az őt gátló és segítő feltételekre: az életfeltételekre (...) az egészség.. az élet különböző szakaszaiban más és más és erőteljesen függ az életkörülményektől és a környezeti kultúrától.”⁷

Az egészség dinamikus fogalom, mely az életre koncentrálna, s a természeti- és társadalmi környezetbe integrált egyént multidimenzionálisan tekinti. Antonovsky szalutogenetikum modelljén az embereket a korai halál és jóllét egyenesén, mint kontinuumon helyezi el a fejleszthetőség állandó lehetőségét szem előtt tartva, s kulcsfogalmát: a koherenciaérzetet az általános, tartós, dinamikus bizalomérzés hangsúlyozva.

A problémák megértésében a gyerekek nagy segítségére van óvodáskorban a mese, illetve sokáig a játék, melyet igen korán kezd meg. A halál tudata az egyéni lét végességének belátását jelenti. Az egészséges gyermek haláltudata fokozatosan alakul ki. A 3-5 éves gyermek esetlegesként, az 5-9 évesek még nem véglegesként tekintik azt. 8-9 évesen már kikerülhetetlen, törvényszerű biológiai folyamatként képzik el a halált. A halálról és születésről a gyermek önmagát és a világot kérdezi, mely utóbbi gyakran elhárítja a kérdést. Ahogy a gyermek nő, játékaiban öl, temet, meghal, feltámad, hiszen gondolkodásában csak idővel válik visszafordíthatatlanná, véglegessé a halál. A gyermek a realitást keresve már igazi halottat akar látni. A bomlás a végső realitás, mellyel a legnehezebb szembeülni. A gyermek először a testbeszéd, majd a képek, s végül a szimbólumok nyelvvel ismerkedik meg. A régi rítusok, kollektív viselkedési programok a krízishelyzetek áthidalását szolgálták.

Ha egészséges gyermeket nevelünk, hagyjuk a természet részeként tekinteni a halált anélkül, hogy elidegenítenénk a mindannyiunkkal elkerülhetetlent, s beteg kisgyermek esetén is először saját viszonyunkat kell tisztáznunk a kérdésben, különben saját félelmünket megérzi, meglátja szemünkben az, aki pont megnyugtatásra vár.

A krízis görög eredetű szó, döntés, fordulat jelentéssel bír a magyar nyelvben. Ilyenkor az egyén pszichológiai egyensúlya felborul, s a válsághelyzet speciális képességek, készségek életre hívását követeli meg a probléma elhárítására, melyet az egyén aktuálisan sem megoldani, sem pedig elkerülni nem tud. A jól megoldott problémahelyzetet kreatív krízisnek nevezzük, melynek során személyiségünk is fejlődik.⁸

Az ember fejlődéslelektanát szakaszolók közül Erikson pszichoszociális elmélete szemléletesen kíséri végig a születéstől életünk végső pillanatáig. Az egyes életszakaszok mind-mind valamilyen megoldandó feladatot hordoznak magukban, ellentétes erők kölcsönhatásával övezve. A nagy fordulatok magukban is krízisek, hiszen a normál fejlődést jelentő továbblépéshez a korábbi szakasz megoldása válik szükségessé, míg életünk végén immár megnyugvással eljutunk az integrációhoz és a halállal való szembenezés képességéhez.

⁶ Kulcsár, 1998. 35.

⁷ Benkő, 1999. 14.

⁸ Pilling, 2003.



A halálfélelmet pedig mi neveljük utódainkba, miként azt velünk is tették. Talán a gyermekek tudnak valami olyat – maguktól –, amit a felnőttek már elfelejtettek ebben a nagyon konszolidált, érzelmeiket ki nem mutató, deperszonalizált világban, így nekik még mások az értékhangsúlyaik. Azután, a vég felé közeledve kinek-kinek megadatik, hogy újra lásson, miként a súlyos balesetből, krónikus betegségből felépült betegek is gyógyulásukat követően jellemzően új minőségben, korábbi életüket átértékelve, az interperszonális kapcsolatokat immár felértékelve, helyükre téve folytatják életüket.⁹

„A XX-XXI. század a halál százada (...) de maga a haláltéma, mint pszichológiai történet, mint spirituális élmény tabuvá vált. Ezekkel párhuzamosan viszont rohamosan fejlődik a haláltudomány, a tanatológia.”¹⁰ A különböző történeti koroknak és civilizációknak megvolt a maga halál- és gyászritusa, a mai kor embere azonban nem tud mit kezdeni a kérdéssel, tanácstalanul áll vele szemben. A félelem a kimondhatatlantól, az ismeretlentől meggátolhatja a mások és potenciális saját halálról való gondolkodást. Pedig, ha szembe tudnánk nézni vele, úgy az életet is értékesebbnek élnénk meg.¹¹ Keleten viszont a halált a keretek kitágulásának tartják.¹² „A régi rítusok elsősorban a fájdalom átélését, kifejezését szolgálják.”¹³ „Nem gondolkodhatunk az életről, ha nem vesszük figyelembe a halál tényét. Mindez fordítva is igaz: a halál fényében az élet kérdései is előtűnnek.”¹⁴ „A halál a személyiség záróköve.”¹⁵

Elszenvedett veszteségeink, s a gyászmunka segítségével békélhetünk meg a történetekkel, s teherhajtjuk életünket ismét az eredeti útra. Fázisai Spiegel¹⁶ a következőképpen határozta meg:

1. Sokk, mikor még úm. nem jut be a hír.
2. Kontrollált szakasz, mely a temetéssel zárul le.
3. Regresszív fázis, mely a depresszió tüneteit és izolációt mutat.
4. Adaptív időszak, mikor az egyén újra nyit a külvilág felé.

A gyász szükséges folyamat a patológiás folyamatok megelőzésére, mely azonban – mint láttuk – a régmúltban a több generáció együttélése és előbb hagyományok révén könnyebben volt kivitelezhető, mint manapság. Az ambivalens, feltörő érzések és társuló büntudat szörnyű teherként nehezdednek az ittmaradóra, a felborult értékrend és életvitel új rendszer felépítését teszik szükségessé, melyhez kulcsfontosságú, hogy az elhunyttal kapcsolatos pozitív és negatív érzelmek helyükre kerüljenek (jó és rossz oldalaival együtt), tehát torzításmentesen.

Több tanítványom mellett éltem meg közeli családtagjuk elvesztését követően a bennük szunynyadó, máskor pedig feltörő érzelmek hullámzó viharát, kinek-kinek a maga személyisége és az elhunyttal való kapcsolata nyomán. A fiatalok leginkább csendesek voltak, ugyanakkor a táncban dinamikusabbak, erősebben összpontosítottabbak, mint korábban valaha. Mintha csak a bennük felgyülemlett energiát, feszültséget adták volna ki valamiféle megszelídített formában testük plaszticitása által, s a mozdulatok nyelvén énekelve, illetve táncolva el. A szublimáció olyan elhárító mechanizmus, mely az egyén személyiségének, élettapasztalatainak és teherbíró képességének függvényében előlpeve az energiafelhasználás egy olyan szociálisan elfogadott formáját kínálja, mely a külvilág által is elfogadott tárgyra irányulva kerül kifejeződésre pl. egy műalkotás, avagy táncmű alakjában. De miként lehetne erre megtanítani a fiatalokat, különös fókuszba helyezve a veszteségek feldolgozására irányuló segítségnyújtást, s mindezt táncos formában kínálni? Erre kíván módszertani ajánlást nyújtani a következő rész.

⁹ Polcz, 2000.

¹⁰ Polcz, 2005. 105.

¹¹ Reoch, 2000.

¹² Airaudi, 2002.

¹³ Polcz, 2005. 26.

¹⁴ Pilling, 1999. IV. 1.

¹⁵ Hárdi, 1998. 102.

¹⁶ Yorik Spiegel: gyászfeldolgozás mechanizmusával foglalkozó szakember, aki annak 4 fázisát különítette el.



Módszertani ajánlás

Egy korábbi kutatásom során – a Williams Életképességek Programjának felhasználásával - a következő témaköröket láttam serdülők számára feldolgozásra kívánatosnak készségfejlesztő program keretében, melyekből alább kettő kapcsán táncos feldolgozási lehetőséget kínálok majd a gyász téma kapcsán.

1. Önismeret: gondolati- és érzelmi felismerés, tudatosulás
2. Negatív gondolatok átformálása, hangsúly-áttétel
3. Problémalátás, megfogalmazás, elemzés
4. Célkitűzés, eszköztár, lehetőségek és nehézségek/ korlátok áttekintése, döntéshozatal
5. Feszültség levezető technikák, relaxáció
6. Hatékonyság- önérvényesítés
7. Prioritások megfogalmazása
8. Empátia- társsegítés

Az alábbi két, veszteségélmény-, illetve gyászfeldolgozást segítő óravázlatok a fenti modulok közül az ötödikhez kapcsolódóan kerültek eltervezésre.

Veszteségélmény I. – Improvizációs óra

- Zenehallgatás – Albinoni: Adagio
- Filmvetítés korukbeli fiatalokról, akik rövidebb jelenetben éppen édesanyjukat gyászolják apjuk oldalán (a részlet nem tartalmaz szöveget, így a metakommunikáció erejével és a látott környezet nyomán válik mintegy tapinthatóvá a történet).
- Érzések megosztása a látottak nyomán: „Akivel kapcsolatot szeretnél teremteni, tedd meg, ha egyedül érzed jobban magad, aszerint cselekedj, de mindezt szavak nélkül!” Ezáltal nonverbalitás indul meg, empátiakészség formálódik. Segítséget adni – kapni – elfogadni, mint az egészséges személyiség egyik fontos jellemzője jelenik meg.
- Rövid beszélgetés a bennünket elérhető veszteségek lehetséges formáiról és a kiemelt értékek keltette érzésekről.
- A szomorúság kifejezése a látott filmhez kapcsolódóan és a mozdulatok sokszínűségén keresztül; szabadon választható, hogy egyéni – páros – csoportos feldolgozást választanak a résztvevők, ill. mindez előre nem meghatározott, képlékeny formában valósul meg.
- Filmvetítés folytatása, melyben a gyászoló fiatalok (a táncos növendékekhez hasonló korú lány és fiú szereplő) egyike helyét nem találva magányosan kesereg, ill. másik játszik társaival, mintha semmi se történt volna.
- „Nektek milyen volt, amikor egyedül, avagy párban – csoportban éltétek meg a tragédia keltette gyász, fájdalom érzését? Fejezd ki ezt egy mozdulat/ póz/ avagy hang által kísérve, de egyéni formában!”
- Csoportmunka; vezető is kerül kijelölésre a 2 csoportnál, akiket szabad szerveződés nyomán hagyunk kialakulni. „A szemközti párok kezdeményezzenek valamilyen gesztust, avagy kombinációt társuk fel, melyről úgy érzik, hogy most jól esne partnerüknek, segítenék őt vele!”
- Ha volt olyan, aki az előző gyakorlatban nem fogadott el segítséget: „Álljatok két sorba, ahol köztetek, mint egy utcán fog végighaladni az imént magára maradt társatok! Az a többiek feladata, hogy úm. győzzék meg őt arról, hogy mellette állnak, vele éreznek, s készek tenni érte, ha ő is nyitott rá.” Itt verbális és nonverbális elemek is használhatóak.



(Itt fontosnak tartom a feladat értékeléséhez megjegyezni, hogy:

1. Konkrétan segítséget nyújtani csak olyannak lehet, aki képes azt elfogadni. Hiába látjuk, hogy valakinek szüksége lenne rá, addig nem megsegíthető, míg maga ezt nem érzi, illetve kéri. A segítőknek a kliens szükségleteihez kell igazodni, kísérni őt vö. Rogers, humanisztikus pszichológus nonverbális, kliensközpontú, a pozitív, feltétel nélküli elfogadásra építő terapeuta – kliens, segítő – segített viszonylatában jegyzett kertész – virág hasonlata.

2. Az, hogy mennyire megsegítendő a másik, erősen függ attól, hogy a gyász mely szakaszában van, s mennyi ideje tart az nála. Akihez jobban kötődünk, nehezebben engedjük el, miként a váratlan haláleset is nehezebben feldolgozandó. Midőn a segítő az ittmaradót támogatja, az új életvitel és értékrend kialakításánál figyelembe kell vennie annak életkorát, hiszen míg egy idősebb esetén már „hátrafelé húz a batyú”, úgy egy fiatalabb gyászolót még inkább lehet a jövő felé orientálni, noha a verem mélyéről ő még csak sokára fog kilátni..)

– „Tegyük fel, hogy a filmbeli testvérpár egyik tagja, bár direkt mód nem kér segítséget, de bizonyos jelzéseket tesz testvére felé, hogy ő valamit tehetne érte. Üljetek körbe!” Középre beteszünk egy széket, ahová a segítségkérő testvért helyezzük, akit Julinak nevezünk el. „Mikor Juli testvére, Sanyi (a fiú kapja ezt a nevet) hazaér, az átlatok megformált helyzetben találja hűgát. Aki úgy érzi, valamilyen nonverbális jelet észlelt Julitól, próbáljon bekapcsolódni az ő áramlásába!”

A gyakorlat több „Julival” is kipróbálható/ kipróbálandó.

– Beszélgetés: „Számotokra mi jelent nagyobb vigaszt a bajban, ha szavakkal, vagy ha nonverbálisan, érintésekkel közelítenek hozzátok? (Ennél a korosztálynál az érintés eleve fokozott hangsúllyal bír, noha testvérek között ez az empátia kifejezésében lesz segítség.)

– „Most képzeljétek el, hogy Juli és Sanyi kerti sétára mennek, s a medence szélénél leülve beszélgetni kezdenek. Egy évvel korábban még anyukájukkal együtt fürdöztek ott, míg apukájuk a kerti grillel foglalatzkodott. Milyen változások álltak be azóta a gyerekek életében? Idézzük fel az elmúlt évet ilyen szemszögből!”

– „Rajzoljátok le közösen, hogy milyen lesz a gyerekek élete a következőkben!” Itt a fiatalokat 3-4 fős munkacsoportokra osztva kérjük a feladatmegoldásra.

– „Írj egy levelet Sanyi/ Juliként, melyben a gyerekek elbúcsúznak édesanyjuktól, s melyben leírják, miként alakult az életük, hogyan éreznek, mióta ő már nincsen velük!” Amikor ezzel elkészültek a növendékek: „Építsünk középen egy olyan oltárt, ahol középen egy gyertya áll, s az elkészült leveleket az az előtti kis tálcán gyűjtjük. Az átlatok majdan eltáncolt kombináció fejezze ki a kezdeti, korai gyász fázisában megélt/ elképzelt érzéseidet, majd a támasz megelégségét követő, gyógyulás felé vívó érzelmeket! Improvizációd végén engedd el fájó emlékeid, s a levett tedd a kis tálcára. Amikor mindenki eltáncolta individuálisan megélt világát, közösen fűjjük el a gyertyát és elégetjük/ iratmegemmisítővel oldjuk fel a leveleket az elengedés szimbólumaként.”

(Ha valakinek elhunyt szerette jutott volna a foglalkozás közben eszébe, úgy ezen szertartással segítjük az ő búcsúját, eddig elakadt elengedését.)

– Az óra értékelése; „Alakítsunk egy kört, majd egymás kezét megfogva hunyjuk le pár perc-re a szemünket! (Közben lágy, megnyugtató zene hallatszik.) Amikor szólok, nyissátok ki a szemeteket és elköszönésképpen öleljétek meg egymást!”

A fenti óra gyakorlatai – ilyen formában – már régóta együtt dolgozó, illetve táncban jártas (alapfokú művészetoktatás továbbképzős, improvizációt tanuló) növendékeinél kivitelezhetőek. Egyébként kisebb mélységig, illetve több verbalitást kölcsönözve neki alkalmazható a tervezet.



A foglalkozás fennálló veszteségélmény, elengedési probléma esetén és empátiás – társsegítő készségfejlesztés gyanánt egyaránt alkalmazható.

A módszer mintát nyújt elkövetkező potenciális gyászfolyamat alkalmával cooping-technikák¹⁷ alkalmazásához, illetve optimális lezárás – elengedéshez.

Veszteségélmény II. – Improvizációs óra

– Zenehallgatás – Vivaldi: Négy évszak; Ősz

Mit fejez ki a zene? (elmúlás)

– „A mai alkalommal az ember életkörét vizsgáljuk meg, melyben három elemet tekintünk meg majd közelebről. A kis cédulákon – melyek hamarosan kiosztásra kerülnek – egy –egy elnevezés áll. Formáljátok meg ezek szobrát, amilyennek azt ti elképzelitek, ahogyan megélik!” (kötődés – elválás – gyász)

– Az alkotott szobrok megmutatása. „Mi állhatott a cetlin?” – szól a kérdés a többiekhez, majd következik a szobrok és így az azt alkotó szereplők megszólalása. A feladat végén árulják el a csoportok a pontos instrukciót, kifejezni kívánt érzést.

– „Vajon milyen tényezők segítik vagy éppen hátráltatják az önnön elmúlás folyamatát?” (életkor befolyása, elvégzendő feladatok - tervek, felelősség mások iránt, más beteg a családban, leélt élet milyensége, kerekcsége)

– Dramatikus elemmel gazdagított feladat: három csoportot alkotunk.

Kis papírt kapnak, ami üres.

1. Kis papírt kapnak, melyen a következő áll: „Kati társatokat Erzszi elragadja, így tovább nem szerepelhet veletek a feladatban, elhagyják a termet.

2. Kis papírt kapnak, amin ezen utasítás áll: „Erzszi ragadja magával Katit, majd közös táncuk hevében jussanak ki a teremből, s míg nem szólítjuk őket, ne jöjjenek vissza.

Feladatmegoldás, majd kört alkotva az egyes csoportok szereplői elmondják, hogy hogyan érezték magukat a feladatban.

Ezután a kiküldött két főt, Erzsit és Katit, is behívjuk, ők is megosztják érzéseiket a többiekkel. Tanári összegzés táblára jegyzett pár szóval tisztázza a következőt: „Szerintetek a hozzátartozók számára mikor dolgozható fel könnyebben a gyász?”

1. Ha valakit váratlanul ér a veszteség?

2. Ha hosszas lefolyású betegség, illetve előre tudható/ várható előzményeket követően történik meg a másik elvesztése?

(Krónikus állapot esetén, mert úgy több idő van felkészülni az elmúlásra, végső elkészülésre.)

– Dramatikus elemmel gazdagított feladat: három csoportot alkotunk ismét.

1. Valakit párijául választ a kettes csoportból

2. Valakinek a párja az egyes csoportból

(Jó, ha kölcsönös választás eredményeként alakulnak a párok.)

3. „Elrablók”, akik azt a feladatot kapják, hogy a fenti pár egyik tagját „valahogy” ragadják el társuktól. A módot: hirtelen, avagy hosszabb táncos improvizációt követően teszik-e, maguk választhatják meg.

„Mi a könnyebb az elmenő szempontjából?”

(Akárcsak a korábbi feladatrészben, itt is az elmúlásra való felkészülési idő segíti a lelki seb gyógyulását.)

¹⁷ Cooping technikák: megküzdési módok, melyek problémahelyzetben aktivizálódnak. Két alapvető formája ismert érelemközpontú- és problémaközpontú cooping.



– „Alkossunk egy kört! Tekintsük a kezemben levő fonalgombolyagot az élet fonalának! Milyen állomásai vannak születésüinktől fogva életünknek, mikor, megközelítően hány évesen mit csinál az ember, ami az adott életkorra jellemző? Akinek a gombolyagot dobom, próbálja meg táncban, improvizáció – akár hangadással (de nem beszéddel) kísérten – kifejezni ezen jellemzőket, életérzéseket az életpályán haladva!”

1. Megszületik – csecsemőkor; 0-1 év: sír, kiszolgáltatottságában segítségre szorul.
2. Kisgyermekkor; 2-3 év: szobatiszta lesz, első egyénibb megnyilvánulások.
3. Óvodáskor; 3-5 év: beszélni kezd, kezdeményez és tanul.
4. Iskoláskor; 5-11 év: teljesítményt kell nyújtania, magasabb szintű elvárásokkal találkozik, ural dolgokat (kompetencia).
5. Serdülőkor; 12-20 év: másodlagos nemi jellegek kialakulása, újszerű érzelmi kötődések (a másik nem iránti érdeklődés kerül az előtérbe).
6. Ifjúkor; 21-25 év: intimitás és elkötelezettség, tartós kapcsolat keresése.
7. Felnőttkor; 26-60 év: aktív – alkot, utódnemzés, -nevelés, gondoskodás, gyerekek fészekelhagyása.
8. Időskor; 61 évtől: életpálya szerinti önértékelés és szemlélet, már ő szorul gondoskodásra.

Egy - egy szakaszt több szereplő is életre kelthet, de a sorrendet megtartjuk. A szakaszokon való végighaladást követően szóbeli összegzés következik pár kulcsszó táblára történő feljegyzésével.

– „Most 8 tanulót kérnék szerepre az iménti korszakolás szerint!” (eriksoni pszichoszociális szakaszok, iménti feladatrész)¹⁸ „Kérek továbbá néhány táncost (pl. három fő), akik egy – egy akadályt jelentenek majd, akivel az adott életkort megszemélyesítő hősünk – akit nevezünk a könnyebb kezelhetőség okán Julinak – meg kell küzdi!”

A nyolc szakaszt megszemélyesítő táncos Juli, különböző életkorokban. A leküzdendő problémát jelentő táncosok közül két fő pozitív, egy fő enyhén negatív, míg további egy fő halálos fenyegetés cetlit kap, mely szerint az iménti „Julikat” meg kell környékeznük. Instruktórt annyit kapnak, hogy egyszerre maximum 2 fő gyakorolhat hatást az aktuális Julira, a sorrend tetszőleges.

A feladatot több szereposztásban is megismételhetjük, hiszen mindenki más személyiség, másként hatnak egymásra az interperszonális kapcsolatokban, s ugyanazon dolog, hatás is összességében eltérően hat valakire.

A gyakorlat végén az élmények megosztásra kerülnek (ki hogyan élte meg az adott életkorban szerepét, őt ért hatást, megszólalnak a különféle hatást gyakorolt táncos szereplők is.) Ezt követően pedig a problémával való megküzdési mintákat lehet megosztani egymással a növendékeknek.

– Most gondoljátok el azt az egy dolgot, amire a legbüszkébbek vagytok az életben! Melyik társaddal osztanád meg a legszívesebben ezen értéket? Táncban mutasd meg neki, ő pedig próbáljon bekapcsolódni, ha az számára is elfogadható érzést, értéket képvisel! Miután mindketten „adtatok” valamit a párotoknak, beszéljétek meg, ki mit kapott – adott, s ez milyen érzésekkel töltötte el!” (Az időskor érintegritása. Az eriksoni modell is táplálkozik abból, hogy ilyenkor a nagyszülők továbbadhatják mindazon tudást, amit egy élet során felhalmoztak, mely erőt ad számukra, s megóv a kétségbeeséstől, mint destruktív állapottól.)

¹⁸ Erik Erikson: fejlődéslektan szempontjából pszichoszociális szakaszolás elmélete jelentős; nyolc időperiódust ölel fel, melyek egy – egy megoldandó konfliktust hozdoznak, s mindben van egy támogatóerő, mely segíti a megoldást.



- Köralakítás: az előző feladat saját élményeinek csoportos megosztása.
- Szabad improvizáció: „Milyen érzésekkel mész most haza?” Néhány mozdulattal kell a táncosoknak kifejezni lelkületüket a foglalkozás zárásaként.
- Értékelés – visszajelzés.

Záró gondolatok

A művészetpszichológia a művészeti alkotások létrehozása és észlelése során lezajló pszichés folyamatokkal foglalkozik, a művészetterápia pedig a különböző művészeti ágak (zene, képzőművészet, tánc) alkalmazását jelenti a foglalkozás- és pszichoterápiák folyamán, mely alkalmas a megformált produktumokról való beszélgetés keretében az elmélyülésre, a tudattalan tartalmak megnyitására (melyek projektálódtak) és verbális megfogalmazására. Azon problémáink, melyeket meg tudunk fogalmazni, már valamelyest kezelhetőbbekké is válnak, mintegy megszeliődnek. Belső – külső erőforrásokra bukkanhatunk, gátak szakadhatnak át, miáltal energiákat mobilizálhatunk a megoldás érdekében.

Ha valakit valamitől megfosztanak, depriválttá lesz, úgy az frusztrációt, szorongást vált ki belőle, mely gyakran tör fel agresszív viselkedéses megnyilvánulásokban, mely mind mások, mind auto-mód irányulhat.

A mai kor embere nincs kellőképpen felkészítve a mindennapok, különösképpen a különböző krízishelyzetek kezelésére. A hagyományos iskolarendszer rengeteg lexikális ismerettel terheli meg a fiatalokat, ugyanakkor az egészséges fejlődést támogató kompetenciák nem kerülnek kidolgozásra, alkalmazható tudáshoz nem jutnak az újabb generáció tagjai.

A művészetoktatás mind szűkösebb állami támogatást jelent, ami pedig még frekventáltan tudná támogatni olyan képességek és készségek kialakítását, melyek alapvetőek lennének az egészséges, harmonikus személyiségfejlődéshez.

A sok más hiányosság mellett a mindannyiunk számára kikerülhetetlen veszteségek kezelésének mikéntje is teljesen háttérbe szorult, a többgenerációs családok, mint minta feloldódtak. „Az emocionális veszteség, csakúgy, mint a fizikai veszteség vagy irritáció, sejt szinten is érzékelődik és olyan választ mozgósít, amely patológiás.”¹⁹ A pszichoneuro – immunológiai modell is jegyzi, hogy a traumatikus események olyan változásokat indukálnak az agyban, mely később súlyos stresszreakciókat, illetve stresszavarokat kelt életre. Ezen válaszok háttérben neurotranszmitterek és hormonok állnak.

A kiváltott hatás vonatkozásában jelentőséggel bírnak még az egyén jellemző személyiségvonásai, gyermekkori élmények, támogatórendszerek hatása és természetesen a trauma súlyossága. Sajnálatos tény, hogy a támogatórendszerek is nagymértékben elapadnak. Az agyban lezajló pszichoneuroimmunológiai változások csökkentik az immunrendszer kiegyensúlyozott működését, melyet immár a homeosztatisz helyzetből kibillentve könnyebben elérnek az egyes megbetegedések.

A tánc már mozgásos jellegénél fogva is az egészséget támogatja, a szervezet fiziológiai állapotának optimális szinten tartását segíti és rendszeres élvezete olyan betegségektől óv meg, mint pl. keringési rendellenességek, mozgásszervi problémák. A csoport mint társas támogató közeg, melybe az egyén integrálódott szintén az egyén védelmét szolgálja, hogy tartozik egy adott közösséghez, ahol őt elfogadják, egy közösen kialakított érték- és normarendszerhez alkalmazkodva gyakorolhatja énhatékonyságát, önérvényesítését, próbálhatja ifjúként az interperszonális kapcsolatok,

¹⁹ Kulcsár, 1998. 55.



alkalmazkodás – együttműködés – konfliktuskezelés hatékony módjait, a tagok beleszólásával és összehangolt véleményével kialakított keretek között szabadon, mégis biztonságban létezhet.

Végezetül pedig különös hangsúlyt nyer a művészetoktatásban az érzelmi intelligencia, esztétikai- és szociális kompetenciák fejlesztésének lehetősége, mely az adott korosztály, csoport szükségletei, igényei nyomán – és a tananyaghoz igazított közegben – meghatározott tematika szerint, tudatosan felépítve kísérletet tehet a más területeken hiányosságokat mutató, ám nélkülözhetetlen kompetenciaterületek kialakítására, fejlesztésére. Nagy feladat hárul az iskolákra és pedagógusokra, sokszor nagyon nehéz a mikrokozmosz és tágabb környezet deficitjeit kompenzálni, de törekednünk kell rá.

A halál, mely tabu a kor embere számára nem olyan téma, amiről „illene beszélni”, avagy szokás lenne. Kerüljük, de előbb – utóbb mindannyiunkat mégis utolér az árny, mely freudi halálösztönként (thanatosz) nehezedik életünkre. Ha természetes zárását életünknek el tudjuk fogadni, azáltal földi létünk is értékebb, strukturáltabb, tudatosabb lehet. Fontos, hogy megéljük a pillanatot (flow – élmény, Csíkszentmihályi²⁰ által bevezetett fogalom), tudjunk örülni, sírni, kötődni és elengedni. Ehhez pedig nagyon fontos az érzelmek megélése, felvállalása, miként autonómiánk és felelősségvállalásunk is a korszerű, biopszichoszociális modellt valló egészségfejlesztők perspektívájából a korábbi, inkább medicinális jellegű hozzáállással szemben. (A régi megközelítés a már fennálló problémára, betegségre reagált, míg a korszerű modell a primer prevencióra helyezi a hangsúlyt.)

A tanulmányomban bemutatott és kiemelt veszteségélmény (gyász, halál) téma feldolgozását segítő improvizációs órataralmak hiánypótló jelleggel kívánnak segítséget nyújtani a serdülőök, mint célcsoport számára az általuk ismert formanyelv alkalmazása, gyakorlása által a gyász, mint krízis állapot elfogadására, feldolgozására, s az élet melletti döntés és helyzetrealizálás meghozatalára. A keretprogram (a nyolc nagy modul) további elemekkel bővíthető, alakítható a csoporttagok szükségletei alapján.

Programomat ajánlom a tanatológiában jártas, tánccal foglalkozó, s az egészségfejlesztést szívügyként kezelő, kreatív és empatikus kollégák számára a nehéz élethelyzettel való megküzdésre való felkészítés vonatkozásában önismeret – fejlesztő program kiegészítéseként.

Irodalomjegyzék

Airaudi

2002 Oberito Airaudi: *Az életen túl. A halál jelensége, hogyan értsük meg félelem nélkül.* Pécs, Alexandra, 2002.

Benkő

1999 Benkő Zsuzsanna: Tanszéktörténet – Társadalomtudományi Tanszékek – Alkalmazott Egészségtudományi Tanszék. In: Szerk.: *Szegedi Tanárképző Főiskola 1873-1998.* Pitrik József. Szeged, Hungaria, 1999. 13-17.

Göbel

2006 Göbel Orsolya: *Mozgás a képzelet szárnyán. Stresszcsökkentő, önértéknövelő, integrációt elősegítő fantáziajátékok óvodások számára.* Budapest, L'Harmattan, 2006.

²⁰ Csíkszentmihályi Mihály híres könyve, mely később folytatásra is talált a Flow, az áramlat.



Halász

2006 Halász László: Művészetpszichológia. In: Szerk.: Bagdy Emőke – Klein Sándor. *Alkalmazott pszichológia*. Budapest, Edge, 2006.

Hárdi

1998 Hárdi István: *Pszichológia a betegágynál. Orvos, nővér és a beteg*. Budapest, Medicina, 1998.

Humphrey

2000 Doris Humphrey: *A koreografálás művészete*. Budapest, Planétás, 2000.

Körtvélyes

1999 Körtvélyes Géza: *Művészet, tánc, táncművészet*. Budapest, Planétás, 1999.

Kulcsár

1998 Kulcsár Zsuzsanna: *Egészségpszichológia*. Budapest, ELTE Eötvös, 1998.

Pilling

1999 Pilling János: A halállal kapcsolatos attitűdök a filozófiában. In: *A halál és a haldoklás kultúranropológiája*. Szerk.: Pilling János. Budapest, SZOTE, 1999.

Pilling

2003 Pilling János: *Gyász*. Budapest, Medicina, 2003.

Polcz

2000 Polcz Alaine: *Meghalok én is?* Budapest, Pont, 2000.

Polcz

2005 Polcz Alaine: *Együtt az eltávozottal*. Pécs, Jelenkor, 2005.

Reoch

2000 Richard Reoch: *A jó halálról. Holisztikus kalauz: haldoklók és gondozóik számára*. Budapest, Medicina, 2000.