



Hosszú út vezetett odáig, mire Varga Izabella a pszichológusvégzettségével évekig pszichiátrián dolgozva, majd az ELTE-n klinikai pszichológiát tanítva felfedezte a nonverbális terápiákban rejlő lehetőségeket. Elsőként a szenzoros integrációs terápiával ismerkedett meg. Akkor nagyon hamar eldöntötte, hogy hátralévő életében ezzel szeretne foglalkozni, miként fogalmaz, valahogy úgy, ahogy a Micimackóban: „ezt szeretik a tigrisek...”. A módszert utána a nyolcvanas évek második felétől az egyetem személyiség- és egészségpszichológia tanszékén tanította saját élményű csoportokban. Jelenleg is aktív tagja annak a munkacsoportnak, amely a pedagógusok számára tart szenzoros integrációs terápia továbbképzéseket. Később egy másik holisztikus szemléletű módszerrel, az integrált kifejezés- és táncterápiával is megismerkedett. 2003 óta az Integrált Kifejezés- és Táncterápiás Központ egyik vezetője.

– Jean Ayres, aki az 1970-es években a szenzoros integrációs terápia módszerét Amerikában kifejlesztette, azt hangsúlyozta, hogy mindennapjaink „elég jó” életviteléhez, a testi-lelki kiegyensúlyozottsághoz alapvető az érzékszervek által közvetített ingerek megfelelő feldolgozása. A szenzoros integrációs terápia nonverbális, amelyben a hangsúly a történések, változások konkrét, testi szintű megélésén van, de ez nem jelenti a beszéd kiiktatását. Mozgásos, ami nem arról szól, hogy feltétlenül mozogni kell, inkább ennek a lehetőségét kínáljuk fel. A lényeg, hogy teljes testi valónkban jelen legyünk, hiszen ez

nyújtó matracok, szivacsok, takarók is, s még sorolhatnám. Ezek az eszközök egyszerre nyújtanak lehetőséget az érzékszervek legkülönfélébb ingerlésére és bizonyulnak nagyon hatékonyak a játék-tudat, a képzelet, a tudatunk mélyén rejlő szimbolikus tartalmak, az alkotókészség mozgósításában. A mozgás és az eszközökkel történő játék során egyszerre lehet megküzdenni a problémás élethelyzetekkel valós szinten és a képzelet világában, lelki szinten is. Az a gyermek, aki játékos formában megtapasztalhatja sikerességét az egyes feladatokban, helyzetekben, annak ezáltal javul a képességeibe vetett hite is. Magyarországon a

„Ezt szeretik

a terápiás forma test és lélek állandó kölcsönhatására építve biztosít lehetőséget a problémák konkrét, fizikai szintű „megmunkálására”, feldolgozására, ami a megakadt fejlődést lendítheti tovább.

– Milyen eszközökkel, módszerekkel segítitek elő ezt a fajta lelki kinyílást, kiegészülést?

– Elsősorban a mozgással, a tánccal, de a fejlődést segítik ezen túl a terápia sajátosságát képező különféle eszközök, mint a terápiás nagylabdák, függőágyak, hinták, billenő, guruló, ingatag eszközök, valamint a megpihenésre lehetőséget



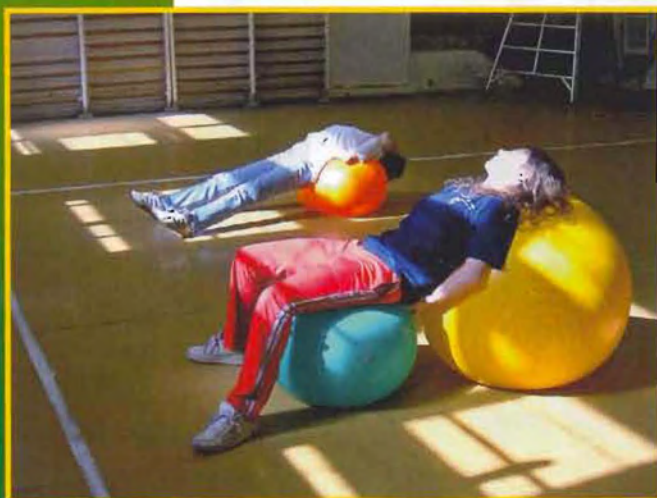
szenzoros integrációs terápia a 90-es évek eleje óta tudományosan szerinti nemzetközi viszonylatban is nagy népszerűséget ért el. Ez a terápia munka számos területen bizonyult hatékonynak, így a rész-

képesség- és viselkedészavaros, a koraszülött, az autista, az epilepsziás, a különböző fogyatékkal élő gyermekek esetében.

– Úgy tudom, nemcsak gyerekeknek, hanem felnőtteknek is tartotok ilyen foglalkozásokat.

– Igen, jelenleg pedagógusok számára tartunk saját élményű csoportokat. Bár Ayres gyermekek számára fejlesztette ki a szenzoros integrációs terápiát, hamar felismerték a módszerben rejlő sokkal tágabb lehetőségeket. A felnőttekkel folyó munka során megjelenik a történetek intellektuális feldolgozásának, a változások tudatosításának igénye és szükségessége is, ezekre megbeszélő körökben biztosítunk lehetőséget. Emellett náluk nagyobb hangsúlyt kap a testtudati munka. Egyéni folyamatokra inkább csoporton belül van lehetőség, a csoport támogatja a megnyílást, az együttműködés fejlődését. A módszer szemléleti és gyakorlati nyitottságából kifolyólag sikeresen egészíthető ki a legkülönfélébb kreatív terápiás eljárásokkal, mint aktív zenéléssel, tánccal, dramaturgiás játékokkal, festéssel, rajzolással, agyagozással.

– Az azonban, amit integrált kifejezés- és táncterápiának hívunk, miben különbözik ettől? Mert ha jól sejtem, ez más, sőt talán több?



– Inkább azt mondanám, hogy más. Ugyanakkor a két megközelítés szellemisége, szemlélete nagyon is rokon egymással. Ezt a módszert Wilfried Gürtler német pszichológus, pszichoterapeuta, kiképző kifejezés- és táncterapeuta fejlesztette ki 1986-ban, majd élete végéig alakította, fejlesztette, merítve az újabb kutatási eredményekből és terápiás felismerésekből. Életemben egy újabb aha-élményt jelentett, amikor megismerkedtem a módszerrel és Wilfrieddel. Az ő sokéves, áldozatos munkája tette lehetővé, hogy ez a módszer Magyarországon is gyökeret eresszen. 2003-ban bekövetkezett

kifejezésformák, a kifejezés-művészetek. Az integrált kifejezés- és táncterápiában ezért a mozgáson és táncon kívül az éneklés, a zenélés, a képi megformálás, a változatos önkifejezés mind eszközül szolgálnak, teret kínálnak a spontán önkifejezésre, ezáltal a személyes problémák leküzdésére, az életkrízisek megoldására, a betegségek gyógyítására.

a tigrisek”

korai halála után mi, tanítványai, munkatársai folytatjuk a munkát. A módszer szemléletének lényegi eleme a változás, a fejlődés. A mozgáson keresztül történő önkifejezés élménye játékosan, gyógyítóan, felszabadítóan hat

– *Mikor válik a spontán, felszabadult mozgás táncná?*

– Nem igazán fontos számunkra, hogy ami a foglalkozásainkon történik, az a hét-



az emberi kreativitásra. Márpedig korunkban egyre több, kifejezésében és mozgásában gátolt embernek van szüksége az önkifejezés élményére. A módszer a mozgáson és a táncon, mint a legősibb gyógyító művészeteken alapul. A taglejtések, a tartás és a testmozgás tükrözi azt, hogy az ember hogyan észleli, érzi saját magát, milyen erők dolgoznak benne, hogyan ölt testet benne élettörténete. A mozgás arról is árulkodik, hogy az ember hogyan éli meg és hogyan alakítja kapcsolatait a többi emberrel és környezetével. Eredetileg minden kultúrában és minden gyermeknél összetartoznak a

köznapis szóhasználat alapján tánc-e. Amit lényegesnek tartunk a mozgás- és táncterápiában, hogy a mozgáson keresztül meg tudok jelenni én, tehát ez az önkifejezés egy erőteljes eszköze. Sokat táncolunk, de kötött táncokat a legritkábban. Inkább a szabad tánc a jellemző, ahol a résztvevő úgy fejezi ki belső tartalmait a zene hangjaira, vagy akár zene nélkül, ahogyan ez éppen fakad

belőle, ahogyan adódik. Fontos, hogy előzetes táncudás egyáltalán nem szükséges!

– *Lehet tanulni is ezt a módszert mint terápiás eszközt is?*

– Igen, több éve folytatjuk a havonta egy alkalommal négy éven keresztül tartott integrált kifejezés- és táncterápiás képzésünket, amelynek során a hangsúly végig a saját élményen, a személyes tapasztalatok megszerzésén van. Ez az évek során, az egyre nagyobb mértékben megjelenő módszertani, elméleti oktatáson keresztül vezet egy hatékonyan belsővé tett tudáshoz. Akik elvégzik, a legváltozatosabb területeken alkalmazhatják, legyenek gyógyítók, mentálhigiénés szakemberek, pszichológusok vagy tanárok. De sokan jelentkeznek képzésünkre pusztán önismereti céllal is.

● Csörgő Zoltán

