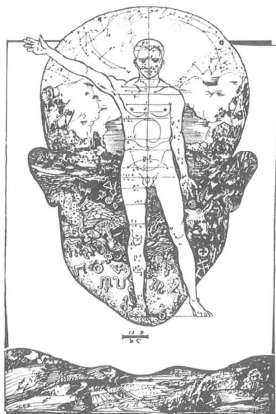




A PSZICHOTERÁPIÁS RELAXÁCIÓ
ELSŐ EURÓPAI KONGRESSUSA

BUDAPEST, 1991. MÁJUS 30 – JÚNIUS 1.



„RELAXÁCIÓ: A SZEMÉLYISÉG EGYSÉGÉNEK
PSZICHOSZOMATIKUS MEGKÖZELÍTÉSE”

Szentmiklóssy Margit (Budapest)

RELAXÁCIÓS TERÁPIA SORÁN FELMERÜLT SZIMBÓLUMOK
DADOGÓKNÁL

Nagycsoportos óvodások mese-szövegre relaxálnak. Különbözőképpen reagálnak az oldottságot és egyúttal koncentrációt megelevenítő légkörre: van aki hason nyújtózik el, van aki ülő helyzetben egyre bágydtabban néz maga elé, míg átlát követi a sorra jelentkező fiziológiai változásokat, a szem laza lezárásáig, vagy éppen a teljes becsukásig – úgy, ahogy jól esik, ahogyan természetes. Az elért izom-pszicho-vegetatív tónus áthangolása természetesen tudatállapotból azután akadémikusan öszmentességgel törhet fel, áradhat ki igazi problémájuk, nyíthat meg a beszédhibáikat okozó, fenntartó forrás, melynek tartalmát pl. rajzolásban fejezhetik ki a relaxáció után.

A 6. éves, Budapest környéki faluból bejáró *Coahát* édesanyja 4 évvel ezelőtti halála foglalkoztatja, melyet dús érzelmi töltésű fa-rajza, s a fáról elszálló strucc madár szimbolizál. (Ez a madár az ókori mezopotámiai és arab művészetben a démonokkal van kapcsolatban, a kőosz sárkány természetű szellemének egy megjelenési alakja – ugyanakkor mesebeli madár, „minden madár anyja”. A keresztény hagyományban azoknak szimbóluma, akik az Istenre bízzák magukat.)

A gyász-eset feldolgozását, megoldódását a ház előtt egymás mellett álló vidám, széles szájjal mosolygó, mindkét karjukat égnek emelő apa és gyermeke „szellemalakos” figurája jelzi. Még fennálló beszédproblémáját anyjához való túlzott kötődés, kapaszkodás – s az ebből következő túlérzékenység, visszahúzódás, önbizalomhiány – okozza. Mindez jól sűrűsödik egy másik szabad rajzában: hatalmasan széles, sátrózott falrész alján levő nagy barlangban „medvék hessegetik a méheket, darazsakat”. Barlang és méh egy képből való elképzelése megerősíti a túlzott anyai kötődésről való elképzelésünket – hiszen már az ókorban is az „aranykor” jelképei barlang és méh mindketten.

Egyúttal apai problémája megoldódása is elérhetőnek látszik, ugyanis, ha a barlang a föld felé néz, akkor az a hely, ahol a földanya az éjszakai egyesül. Ebben a formában megvalósult családi hármasságban is biztonságban érezheti magát. A medvék szerepeltetése – ugyanezen kompozícióban alátámasztandó a feltételezést – meghaló és feltámadó isten, gyógyító szellem, kultúrális jelentéséről fogva. A rajz konkrét, beszédüneti bajára is utal: a héberben a méh és lélek egyaránt a dögcsélesztést érzékelő „dbr” szó, „beszéd” jelentésű szóra megy vissza. (Ebből származik az a maig használatos szókép, amely az ékesszólásokról nevezetes személyeket mézes-ajkúknak hívja. Pindaros, Platon ékesszólásukat a Méhnek köszönhetik, amely a bölcsőben ajkukra szállt. Tovább vonatkoztatják a legendát Szt. Ambrus, *Aranyzó* Szt. Jánosra, Szt. Bernátra. A méh Apollon napisten kísérőinek, a Múzákknak is szent állata, mint ami az isteni intelligencia részecskejét, az ípet hordozza. Ilyen értelemben beszélt az egyház Krisztusról, mint a Mária méhkas mézéről. Ugyancsak régi hiedelem, hogy a teien rejtőzödo, aivó, tavaszai kirazó méh a feltámadás jelképe.) Következésképpen a terápia pozitív kimenetére számíthatunk: „mézesajkúan”, „ékesszólóan” fog beszélni, anyai kötődéséből feloldódik, feltámad. Ezt a következtetésünket jól tükrözi következő rajza, amit fél év múlva rajzolt: szintelen egyszintes házirajzait

156

felváltja a szivárványszínen pompázó 3 tornyos, 3 szintes jobb és bal oldalra felvezető soklépcsős, sokablakos királyi palota, amelyben boldogan él egy királyfi. A rajzon megjelent 2-szeres hármasság, és a „szivárvány-szövetség” elhozza az „énekítés”, azaz szabadon áramló beszéd idejét. Ma már önállóan viselkedik, tüntmentesen beszél.

*

S. István 28 éves könyvtáros-bibliográfus 3-4 éves kora óta súlyos tono-klónusos dadogó. Leuner-típusú meditációkat követően általam bevezetett ún. „hang-meditáció” végez. Egyik legnehezebb kiejhető hangján, a (g) hangon dögzik. Visszatérve a gyakorlatból elmeséli és le is rajzolja egy lapra tapasztalatait. A (G) hang, betű számára 2 világra oszlik szét: Jó és Rossz, Nappal és Éjszaka (világos-sötét), Yang (Nap) és Yin (Hold) bipolaritásra. Ezzel is jelezve, hogy tudata még beszédhang szinten sem képes az elentétes erők feszültségének elviselésére, integrálására, mely által éppen tudata kaphatná meg a fejlődéséhez szükséges hajtóerőt teljes lelki, beszédbeli egészségének létrehozására. *Alul*, „egy fekete kontúrból kiváló 2 tenyere között melegen és tolipihe könnyűséggel tartott, száján könnyedén ejlegett, sárgán fénylő, sugárzó kis (g)” érzékel. Ezzel a hanggal nincs semmi baja, szereti, laktaként jászlik vele. Ám betűs képernyője felső részén ellenpontként megjelenik a probléma: „a gránit tömbön súlyosan ülő, gígászi, gigantikus méretű hidegkék-színű nagy (G) betű”, ahogy saját szavaival mondja, írja, „Súlyossága, gigantikus” mérete uralkodik jelenleg lelkén, nem tud vele még elbánni, ki sem tudja ejteni a száján, hiszen dadogó ejtésének reprezentánsa. Feltételezem, ha a terápia során a levegő könnyűségű, megvilágosult lelket szimbolizáló, melegen sugárzó sárga színű kis (g) betű, hang megnövekszik, erősödik, akkor fokozatosan magába transzformálhatja a „gigantikus” méretű problémát jelentő, föld súlyosságát kék színű és gránit-tömbbel szimbolizált, felső pozícióval kifejezett uralkodó hideg (G)-t – ez annak a jele lesz, hogy képessé vált az elentétes erők integrálására, a lenni, alsó világnak (mélység) felső világgal (magasság) kapcsolatára. „Mert amikor az alsó világ megmozdul, a felső világ is megmozdul, amely fölé van rendelve, ugyanis minden létező összekapcsolódik, s egyetlen egész.” (I. Mózes 30.14) Mert „minden fönt van, mert ennán indul az élet lelke a Földre ... ugyanis az a folyó, amely fönről alászáll, lelkeket hoz erre a földre ...” És „akkor alamerül a Gyehenna, a bal oldal kiteljesedik a jobb oldal által és béke lesz mindenekben (I. Mózes 1. 16.). „Az éjszaka is mint nap fénylik, a sötétség teelőtted olyan, mint a világosság.” (Zsolt. 139.12.) Ebből a világosságból új személyes világa támad, belsője urálja az egőt – s új hangjai, szavai, lélegzete lesznek, mert a világ egyszerre szó és lélegzet által keletkezett: „Az úrnak beszéde által lettek az eget és az ő szájának lehetetével minden ő seregei. Az egyik sem hat a másik nélkül és az egyik a másik által teljesedik ki. (Zsolt. 33.6).

István belső megmozdulásának, átalakulásának, gyógyulásának reményét éppen ezt a (g) hang meditációt követő Hegedűs Géza Latin betűk c. elbeszélése idézetének elmondása erősíti meg: „... ledöntötték a betűket, de újra talpraálltak.”.

Dr. Szentmiklóssy Margit (Budapest):
Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola
Gyakorló Beszédjavító Intézete