

Budapest Kortárstánc Főiskola

Szakdolgozat

Táncművész BA szak

Hogyan válhat javamra a sérülésem?

Javaslatok sérülés kezelésére a Budapest Kortárstánc Főiskolán szerzett tapasztalataim, valamint a sportpszichológia és krízislélektan alapján

Készítette: Szokol Katalin Timea

Témavezető: Várnagy Kristóf

Budapest, 2018

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	3
1. Megelőzés.....	4
1.1 Krízis.....	4
1.2 Stressz.....	6
1.2.1 Mi is az a stressz?.....	6
1.2.2 Hogyan ismerjük fel?.....	8
1.2.3 Stresszkezelés.....	10
1.3 Hogyan válunk veszélyessé saját magunk számára?.....	14
1.3.1 Túlteljesítés, túledzés, túlvállalás... ez túlzás.....	14
1.3.2 Bátorság?!.....	15
2. Épp megtörténik - krízisintervenció.....	17
3. Feldolgozás, rehabilitáció.....	20
3.1 Fokozott türelem, aktív megfigyelés.....	20
3.2 Akadály, vagy új lehetőség?.....	22
4. Újrakezdés.....	24
Személyes kötődés.....	25
Felhasznált irodalom.....	28
Ábrák jegyzéke.....	28

Bevezetés

„A sérülés optimális rehabilitációja fizikális és mentális összetevőket is magába foglal.”¹

A mozgásszervrendszer sérülése az aktív fizikai tevékenység velejárója. Olyasvalami, amit nem igazán lehet elkerülni, mindig ott lebeg az ember (táncos) feje felett, főleg, ha törekszik képességei fejlesztésére, kiterjesztésére, határainak feszegetésére. Mégis, amikor lesérültem, vagy valaki lesérült a környezetemben, azt tapasztaltam, hogy bármennyire is konvencionális jelenségről legyen szó, túlnyomó többségben nincs helyén kezelve a probléma. Hiszen – ahogyan a fentebb leírt idézet is erre utal – a sérülés nem csak fizikai fájdalmat és korlátozottságot jelent, hanem együtt jár különböző lelki folyamatokkal, amelyeket ha figyelmen kívül hagyunk, vagy nem tudunk helyesen értelmezni, sokkal nagyobb problémát okozhat, mint a fizikai károsodás önmagában.

A táncosok fókuszja környezetemben, a Budapest Kortárstánc Főiskolán² általánosságban a fizikai rehabilitációra összpontosul. Úgy vélem, elsiklik figyelmük a lelki feldolgozás felett, ami később rengeteg komplikációval járhat – a félelemtől, az önvádaskodáson, önbizalom vesztésén, teljesítménycsökkenésen és az újrasérülésen át, a megbúvó, elnyomott feszültség későbbi, váratlan kitöréséig, illetve elhúzódhatnak, vagy akár romolhatnak a fizikai gyógyulás folyamatai is –, begyűrűzve végül a táncost egy fel nem dolgozott sérülés árnyékába.

Mik azok a hibás értelmezési formák, amikbe beleeshetünk? Milyen szerepe van a stressznek, a társaknak, a pedagógusnak? Mi a szerepe a sérültnek a sérülésben?

Szakedolgozatomban azt próbálom felvázolni, milyen problémák, feszültségek merülhetnek fel, ezekre milyen megoldásokat tapasztaltam a gyakorlatban, illetve milyen megoldásokat javasolnék, amelyeket a sportpszichológia és a krízislélektan alátámasztásával hasznosnak és segítőnek látok.

Nem panaszáradat érzését szeretném kelteni, nem is erről van szó, hanem arról a tényről, hogy egy ilyen helyzetben az ember sokkal kiszolgáltatottabb, nem feltétlenül gondolkodik, cselekszik, észlel reálisan, így szükség van kapaszkodókra, felismerhető helyzetekre, társakra, akik reflektálnak, közösségre, akik mellette állnak, praktikákra, amik átsegítik a nehézségeken. Azért, hogy a gyógyulás folyamata minden szinten végbe menjen. Azért, hogy a sérülés ne rettegett ellenség legyen, hanem akár a javunkra váljon.

Bónuszként pedig a sérülés tudatos kezelése megtaníthat minket bizonyos reakciókra, amiket az emberi lélek ad krízishelyzetekre, melyek bármikor bekövetkezhetnek, a táncteremben kívül is.

1 Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina: Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek; Noran Libro Kiadó, Budapest, 2012, 232.

2 A későbbiekben BKTf-ként fogok rá hivatkozni

1. Megelőzés

Megelőzés alatt a figyelemmel, tudatossággal való jelenlétet értem, az önvizsgálatot bizonyos helyzetekben, vagyis a kellő ismeretek megszerzését, hogy tudjuk, mi történik épp, amikor lesérülünk, felkészülten indulhassunk neki ennek az új időszaknak. Feltételezem, hogy minden apró összetevő számít a problémák felhalmozódását illetve a krízishelyzet megelőzését tekintve, így kifejték kockázati tényezőket, de a sérülés konkrét okainak megfejtésével nem szeretnék foglalkozni.

Azt, hogy hogyan jövünk ki egy sérülésből, nagyban befolyásolja, hogy hogyan kerülünk bele, illetve hogy miként tekintünk, élünk meg állapotokat, félelmeket, fájdalmakat a sérülés közben. Ha a rehabilitáció során számít a negatív hozadék (márpedig számít) és a sérülés közben fellépő pszichológiai folyamatok csak rontanak a körülményeken, akkor a már önmagában is megterhelő helyzetre még több felesleges problémát, feszültséget, konfliktust halmozunk, ha nem megfelelő módon tekintünk a sérülésre és a saját reakcióinkra ebben a kritikus időszakban.

Azzal, ha megértjük ezeket, átláthatjuk, hogy mi is történik valójában, így önvádolás, harag és szégyenérzet helyett, akár elfogadással is nyugtázhatjuk a felmerülő kétségeket, ami segítheti a gyorsabb, teljesebb gyógyulást.

1.1 Krízis

Tapasztalataim szerint, ha testi sérülésről gondolkodunk, főként a fizikai változásokra összpontosítunk, míg ha a krízis szót említjük, akkor a megpróbáltatások lelki szinteken merülnek fel. Gondolkodásunkban élesen különválnak a kettő, miközben sok esetben velejárója egyik a másiknak. Gyömbér Noémi és Kovács Krisztina sportpszichológusok leírásában „*a sérülés tudatos és tudattalan szinteken is, minden esetben egyfajta krízisállapotot jelent.*”³ Ez az egyik kulcsmondata a szakdolgozatomnak, hiszen a fizikai sérülés során a lelki megpróbáltatásokat is annak valódi súlyával értelmezi, így helyezve hangsúlyt a rehabilitáció pszichológiai oldalának a fontosságára is. Valószínűleg ott keletkezik elsősorban a probléma a sérülés gyógyulási folyamatait vizsgálva, hogy nem tudatosítjuk, tulajdonképpen ez a kettő mennyire együttműködik, és a lelki oldal is mennyire számottevő. Ahogyan be kell melegíteni az izmokat, ízületeket, időt kell hagyni, hogy a test megerősödjön, ugyanúgy fel kell készítenünk magunkat a mentális figyelemre,

3 Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina: Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek; Noran Libro Kiadó, Budapest, 2012, 222.

éberségre, tréningezni a különböző megpróbáltatásokra. És ahogyan fontos a fizikai relaxáció, levezetés, ugyanúgy fontos a lelki tehermentesítés és elengedés. Ha érzelmileg valamit nem sikerült feldolgoznunk, megértenünk, jól kezelniünk, az hatással van a testünkre, ahogyan ha fizikailag valamit képtelenek vagyunk megcsinálni, vagy épp ha valami sikerül is, érzelmi nyomokat hagy maga után.

A krízis – ahogyan azt az alábbi idézet is megfogalmazza – a nehézségein túl magába foglal valami elemi tényezőt, ami a pszichológiai egyensúly megbomlása által lehetőséget ad új, biztosabb alapok felépítésére, illetve a problémamegoldó készségek fejlesztésére, így hozzájárulva a személyiség fejlődéséhez.

„A krízis egy korábbi – természetesen viszonylagos – egyensúly felbomlását jelenti. Az ideiglenesen fellazult rendszer, a személyiség keresi a kiutat, az új egyensúly lehetőségét, a helyzet optimális feloldását. Ez az új egyensúly lehet minőségileg jobb, előnyösebb, differenciáltabb, de lehet az előzőnél labilisabb, az alkalmazkodást beszűkítő, rosszul funkcionáló is. A változást elkerülni nem lehet. Sok tényező és a személyiség ellenállókészségének, megküzdési stratégiáinak eredője, hogy előnyös vagy előnytelen változás következik be.”⁴

Azért írok erről már a legelején, mert jóval a krízishelyzet beállta előtt meg kell kezdeni a tudatosítási folyamatát annak, hogy a krízisállapot nem feltétlenül jelent tragédiát. Mi több, segíthet olyan problémákat rendbe tenni, amelyeket önerőből igazán nehezen, vagy egyáltalán nem volna lehetséges megvalósítani. Nagyon sok múlik a hozzáálláson, azon, hogyan nézünk szembe az előttünk álló megpróbáltatásokkal, a bennünk lévő feszültségekkel. Ha mindezekkel tisztában vagyunk, elfogadjuk, hogy nem érdemes félni, igyekezetünk arra fog irányulni, hogy minél hamarabb alkalmazkodni tudjunk az új helyzethez, így fejlesztve képességeinket visszaállhat az egyensúly.

4 Hajduska Marianna: Krízislélektan; Elte Eötvös Kiadó, 2008, 2010, 25.

1.2 Stressz

Miért fontos a stresszről beszélni?

A stressz kulcsfontosságú tényező nem csak az előzményeket, hanem a feldolgozási folyamatokat, a rehabilitációt és a következményeket is tekintve. Tudom, hogy ez közhelynek tűnhet, talán az is, mindaddig, amíg nem tisztázzuk a stressz valódi jelentését, káros hatásait, jelenlétének súlyát.

„Sportpszichológiai szempontból hangsúlyoznunk kell, hogy bizonyos pszichoszociális tényezők fogékonyabbá teszik a sportolókat a sérülésekre, míg más faktorok segítenek a sérülések elkerülésében (Williams, Rotella és Heyman, 1998). A folyamat kulcstényezője a stressz, illetve az egyén stressztűrő képessége, a stresszhelyzetekben alkalmazható megküzdési módjainak összetételében van.”⁵

A BKTF-en fokozott figyelmet kap a testtudat és az önreflexió, mely kulcseleme magának az alkotásnak is. Kevesen vagyunk diákok, több teret kap a személyiség, az egyén fejlődésének követése, mindemellett azonban jobban kiütöknének a nehézségek is. Nagyon fontos a kommunikáció, a kérdések, gondolatok, érzések kifejezése, az egymásra és magunkra, a belső folyamatainkra való odafigyelés. Számomra ez a közeg, az iskola értékrendszere, sokkal érthetőbbé és nyomon követhetővé tette a stressz jelentőségét, hiszen nem csak elméleti, de fizikai és érzelmi szinten is megtapasztaltam, és észleltem a stressz pozitív és negatív hatásait.

1.2.1 Mi is az a stressz?

„Mindenkinek van, mindenki beszél róla, mégis csak kevesen vették a fáradságot, hogy utánanézzenek, valójában mi is a stressz”⁶

Selye János, stresszkutató megfogalmazásában a stressz annyit jelent, hogy a különböző ingerek, amelyek bennünket érnek és meghaladják az együttműködési képességünket, alkalmazkodásra kényszerítik a szervezetet, amely egy nem specifikus hatást vált ki, az egyensúly visszaállításának érdekében, tehát olyan viselkedésformát eredményez akár sejtszinten is, amely nem a hatás közvetlen okozata.

5 Veres-Balajti Ilona, Takács Dániel, Tisljár Roland: Sportrehabilitáció; Campus Kiadó, Debrecen, 2015, 163.
<http://sportestudomany.unideb.hu/wp-content/uploads/2015/12/Sportrehabilit%C3%A1ci%C3%B3.pdf> letöltés: 2017. 11. 01.

6 Selye János: Stressz distressz nélkül; Akadémiai Kiadó, Budapest, 1983, 23.

Fontos látnunk, hogy a stressz egy állandó jelenség, bár a stresszhatások nagyon eltérőek, lehetnek fizikai, mentális, érzelmi gyökerűek, melyek különbözőképpen „veszik támadásba” az egyént, illetve nem csak a túlterhelés, de az ingerszegény állapot is okozhat stresszreakciót. *„Nehéz megérteni, hogy annyira különböző dolgok, mint hideg, meleg, gyógyszerek, hormonok, bánat és öröm hogyan idézhetnek elő azonos biokémiai reakciókat a szervezetben.”*⁷ A stressz milyenségétől függetlenül az alkalmazkodási folyamatok az ember egészére hatnak, szorosan összetartoznak, és könnyedén befolyásolhatják egymást. Tehát kvázi mindegy, hogy milyen stresszorról⁸ beszélünk, hogy valaki túlsúlyt cipel magán, fél egy helyzettől, vagy a sok információ beszűkíti a figyelmét, a reakciók összefüggnek. Selye János például kutatásai során főként biológiai kísérleteket végzett, majd megállapításait adaptálta társadalmi szisztémára. *„A laboratóriumi kutatómunka során világossá vált előttem, hogy azok az alapelvek, amelyek a sejteknek a külvilág káros hatásai ellen való védekezésében felismerhetők, lényegében az egész emberre, sőt a társadalomra nézve is érvényesek.”*⁹

Így szeretném kihangsúlyozni, hogy amikor stresszről írok, nem csupán idegfeszültségre gondolok, a fizikai és érzelmi leterheltség is ugyanúgy számottevő.

A stressznek három lépését illetve fokozatát különböztetik meg Selye János stresszelmélete szerint, sorrendben: alarm reakció, ellenállás, kimerülés.

1. Az alarm reakció a stresszre adott hirtelen, élénk fiziológiai válasz a testben, úgynevezett „küzdj vagy menekülj” – aktív vagy passzív – készenléti állapot. Nem tart túl sokáig, ha a stresszhatás megszűnik, megszűnnek az arra adott reakciók, visszaáll az egyensúly. Ha a stresszhatás fennmarad, akkor az ellenállási szakaszba érkezünk. Súlyos esetben a kimerülés azonnal bekövetkezik.
2. *„Ellenállási szakasz. Ha a stresszor folyamatos hatása mellett lehetséges az alkalmazkodás, akkor kifejlődhet a megfelelő ellenállás. Az alarm reakció tünetei látszólag eltűnnek és az ellenállóképesség a normális szint fölé emelkedik.”*¹⁰
3. A kimerülés a stresszhatás tartós fennállása során minden esetben kialakul, – hiszen a szervezet nem tud a végtelenségig alkalmazkodni – mértéke függ az egyéntől illetve a stresszhatás milyenségétől.

7 uo. 27.

8 stresszor: stresszt előidéző tényező

9 Selye János: Stressz distressz nélkül; Akadémiai Kiadó, Budapest, 1983, 15.

10 uo. 36.

1.2.2 Hogyan ismerjük fel?

Eustressz vagy distressz¹¹?

Mindannyian ismerjük az érzést, amikor az izgalom bizonyos mértékben, bizonyos helyzetekben pozitív reakciókat, teljesítménynövekedést vált ki belőlünk, így megkülönböztethetünk pozitív és negatív hatású stresszt. A stressz kimenetele azonban nincs közvetlen összeköttetésben a stresszhatással. *„Lényegtelen, hogy a stresszor maga kellemes-e vagy kellemetlen; hatása kizárólag attól függ, hogy mennyire veszi igénybe a szervezet alkalmazkodó képességét.”*¹² Tehát nincs egy állandó képlet, ami leírja, hogy bizonyos dolgokat, például a versenyzést eustresszként élnek meg az emberek. Nagyon sok összetevőtől függ, hogy ki hogyan tud megküzdeni egy stresszhatással, ugyanaz az élmény másokban akár kontrollálhatatlan félelmet idézhet elő.

Az eustresszről a sérülésekkel kapcsolatban érdemes tudnunk, hogy ugyanúgy, mint a distressznél, hosszas fennmaradása kimerülést okoz. A különbség legtöbbször az, hogy a felfokozott állapot pozitív hatásaira megtörténik a sikerélmény így jobb esetben megszűnik a stresszforrás is.

*„Ebben a helyzetben a feladat nehézségi foka nem haladja meg a sportoló lehetőségeit, aki így a szükséges mértékben marad aktív és energikus. Az ilyen stresszhelyzetek időben behatároltak és pozitívan hatnak a végkimenetelre.”*¹³

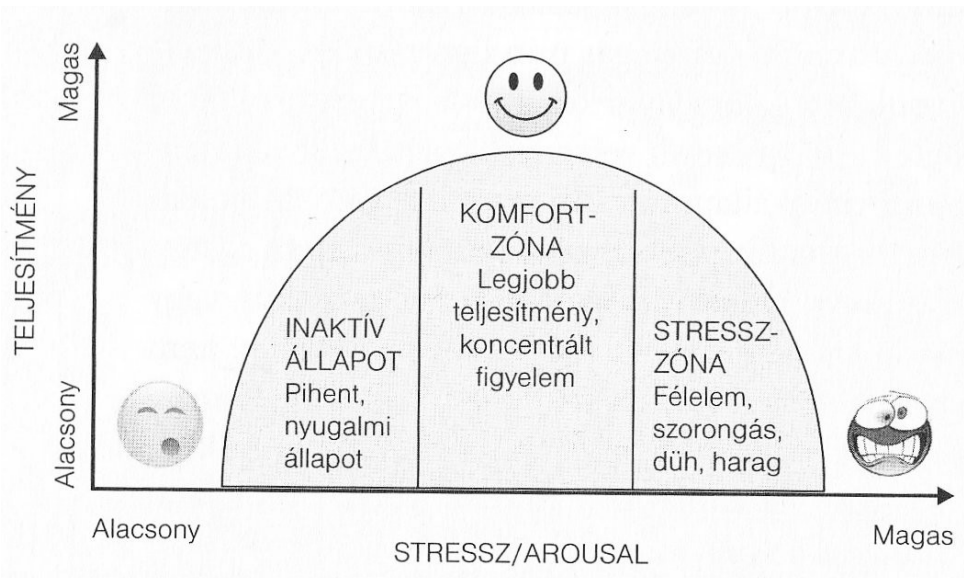
A stresszre adott azonnali válaszok közül néhány: a test készenléti állapotba kerül a kortizol és az adrenalin szint megnövekedésével, gyorsul a szívverés, megemelkedik a vércukorszint, kitágulnak az erek, a szervezet azért dolgozik, hogy gyors, megfelelő választ adjon, vagy, hogy elősegítse a menekülést. Az információáramlás megterhelésére adott visszajelzések közé tartozik a figyelem beszűkülése, a félelem, a szorongás.

Így például bizonyos mértékben a beszűkült figyelem növelheti a teljesítményünket, hiszen a zavaró tényezők nincsenek ránk befolyással, arra tudunk összpontosítani, ami az adott feladatban igazán fontos. Viszont ha a feszültség szintje túl magas, olyasmit is figyelmen kívül hagyhatunk, ami akár kulcsfontosságú tényező lehet a feladat biztonságos, vagy sikeres teljesítéséhez. Egyénenként és helyzetenként nagyon változó hol fordul át az eustressz distresszé, és vékony a határ a kettő között, ahogyan ezt az alábbi ábra is jól szemlélteti.

11 eustressznek a pozitív, distressznek a negatív hatású stresszt nevezzük

12 Selye János: Stressz distressz nélkül; Akadémiai Kiadó, Budapest, 1983, 28.

13 Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina: Fejben dől el - Sportpszichológia mindenkinek; Noran Libro Kiadó, Budapest, 2012, 31.



1. ábra

A hosszasan fennálló stressz minden esetben negatív hatású. A tartós alkalmazkodás felemésztja a szervezet tartalékait, illetve a biokémiai reakciók, amelyek kisegítenek az akkut stresszre adott gyors válaszban, hosszú távon károsíthatják a szöveteket. A distressz, jellemzői a túlzott szorongás, így a negatív belső monológok, önvádolás, szégyenérzet, leblokkolás, bizalmatlanság fokozódása, az izmok felesleges feszültsége, kimerültség-érzés, fáradékonyság, ingerültség, legyengült immunrendszer.

„A stresszre adott reakció közben számtalan pszichés és figyelmi változás megy végbe (Williams, 2007):

- A generalizált (általános, mindenre kiterjedő) izomfeszültség növekedése kimerültséghez, csökkent rugalmassághoz, motoros koordinációs zavarokhoz és izomműködési problémákhoz vezethet, így megnő az olyan sérülések kockázata, mint a rándulás, húzódás, szakadás.
- A vizuális látómező beszűkülése: a sportoló nem veszi észre a veszélyes perifériás ingereket, vagy túl későn reagál ezekre. A nem megfelelő utasítások miatt gyakran kialakuló figyelmi torzítások szintén eredményezhetik azt, hogy a sportoló egyáltalán nem, vagy túl későn vesz észre egy fontos ingert.”¹⁴

Megesik, hogy ezeket a belső folyamatokat önmagunktól nem vagyunk képesek tudatosítani. A problémával való küzdelem rengeteg energiát felemészt, leköti a figyelem nagy részét, együtt társul megannyi érzellemmel, így elég nehéz reálisan, kívülről tekinteni, értelmezni, egyáltalán észrevenni az adott gondolatokat, testi tüneteket. Ebben lehet nagy segítségünkre a környezetünk. Kívülről

14 Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina: Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek; Noran Libro Kiadó, Budapest, 2012, 225-226

hamar észrevehetővé válik a túlzott izomfeszültség, a felhúzott váll, a görcsös ujjak, ahogyan az arckifejezés és a testtartás is sokat elárul. A negatív érzelmek, gondolatok érzékelhetőek a másikon odafigyeléssel, akár nonverbális úton is.

Ha a fentiekhez hasonló, a megszokottól eltérő viselkedésformákat, vagy a helyzethez képest irreális, túlzásokba menő reakciókat tapasztalunk, magunkon vagy más diákokon, melyek a distressz tüneteire köthetőek, sokat segíthetne, ha megállnánk egy pillanatra mérlegelni, felsorakoztatni, hogy vajon mik lehetnek ennek az okozói. A probléma figyelmen kívül hagyása, vagy éppen a negatívumok kiemelése mind a környezet, mind az érintett részéről, a stressz egymásra rakódását, így leblokkolást, a negatív, önostorozó gondolatokban való bennragadást idézheti elő. Tapasztalataim szerint a tanárok sokat tudnak segíteni a kibillentésben. Nem gondolom, hogy csak az ő felelősségük, de sokban hozzájárulhat a distressz leküzdéséhez egy külső szem, akinek tekintélye van és átlátja nem csak az én, de az egész osztály dinamikáját, reakcióit. Nagyon sok reakciómintát hozunk magunkkal a múltból, így abszolút az egyén saját mély munkája az, hogy ezeket leküzdje. De a felismerésben, illetve a stressz halmozódásának elkerülésében sokat tud segíteni a környezet.

Az egyik órán nagyon besokalltam, mert valami nem sikerült és iszonyúan eluralkodott rajtam a szégyenérzet, hogy én ezt ugyan nem fogom tovább csinálni, inkább hazamegyek, vagy akármi, de nem tudok megmozdulni. A tanárunk észrevette, hogy elszakadt nálam a cérna és megkérdezte, hogy az-e a probléma, hogy nem sikerül. Mondtam, hogy igen. Ő pedig egyszerűen megállította az órát és elkezdett arról beszélni pár perc erejéig, hogy legyünk magunkkal elfogadóak, hogy vannak dolgok, amik nagyon kemény munkával jönnek csak létre, de igenis vegyük észre az apró változásokat, az apró sikerélményeket és örüljünk azoknak. Mert a siker lépcsőről lépésre érkezik meg, és nem baj, ha most nem megy. Azért vagyunk itt, azért tanuljuk, mert még nem tudjuk. Hát persze hogy fogunk hibázni. Mi is lenne itt, ha nem hibáznánk... Ez a pár mondat nagyon sokat segített akkor. Nem olyasmire kell gondolni, hogy ezután mindent meg tudtam csinálni, de kibillentett a lebénuultságból, az önostorozásból, ami a fejlődésben bizonyosan nem visz előrébb.¹⁵

1.2.3 Stresszkezelés

Ezt a fejezetet nem feladatgyűjteménynek szántam, hiszen témérdek stresszkezelési módszer ismeretes. Azokat a relaxációs technikákat szerettem volna nagyvonalakban összegezni, amelyeket

15 saját élmény felidézése, BKTF, parkour óra

sportpszichológusok is ajánlanak. Emelett lejegyeztem néhány gondolatot, ami nekem segített felvennem a harcot a stresszel, felismernem, tudatosítanom, mérsékelnem azt.

Fontos látnunk, hogy nem kell, sőt nem is lehetséges a stressztől megszabadulnunk, hiszen az, életünk minden területén jelen van. Mindannyiunkat állandóan érnek olyan hatások, amikkel meg kell birkóznunk, amikhez alkalmazkodnunk kell. *„Selye megfogalmazásában "A stressz az élet sava-borsa", legalábbis az első szakasz. Bizonyos mértékű stressz szükséges a fejlődéshez. Egyrészt mert a megküzdési stratégiák kialakulásához, a személyiség differenciálódásához nélkülözhetetlen, másrészt, mert némi stressz előnyösen befolyásolja a pszichés funkciókat.”*¹⁶

Életünk során nincs olyan időszak, állapot, ami stresszmentes volna, annak tágabb, valódi értelmezésében. A probléma a stressz mértéke, hatása, az eddigi megküzdési stratégiáink kudarc miatt alakulhat ki. Ezért kap jelentős szerepet a stressz kezelése, hiszen fontos hogy hogyan viszonyulunk ezekhez az elkerülhetetlen ingerekhez.

Fontos a folyamatos önreflexió és azt is érdemes látni, hogy vannak helyzetek, amikor az érzelmek, a sérültség, a félelem eltakarják, módosítják a valós helyzetről kialakult képet, így érdemes külső visszajelzéseket, segítséget kérni (akár szakemberét), hogy megbizonyosodjunk, a valóság talaján állunk szemben a problémával. Ezekben a helyzetekben szerintem sokat segíthet, ha felismerjük, hogy van oka a frusztrációnknak, és a probléma jelenléte nem egyenlő azzal, hogy valami baj van velünk.

Relaxációs módszerek

*„Relaxáció összefoglaló néven azokat a gyógyító eljárásokat nevezzük, amelyek a pszichotónus áthangolása segítségével a pszichovegetatív egyensúly kialakítására törekednek.”*¹⁷

A relaxációs technikák elsajátítása megfelelő képzettséggel¹⁸ rendelkező személy vezetésével, felügyeletével javasolt. Olyan kezek között érdemes tanulni, ahol biztonságban érezzük magunkat, a a segítő és a résztvevő(k) között elengedhetetlen a kölcsönös bizalom. Bizonyos módszerek olyan területeket érintenek a tudat szintjein, amelyekhez önmagunktól nehezen férnénk hozzá, illetve sok

16 Hajduska Marianna: Krízislélektan; Elte Eötvös Kiadó 2008, 2010, 12.

17 Dr. Bagdy Emőke, Dr. Koroknai Bertalan: Relaxációs módszerek; Medicina Kiadó, Budapest, 1988, 5.

18 Tudomásom szerint pszichológusok, pszichiáterek, terapeuták, mentálhigiénés szakemberek és relaxációs trénerek foglalkoznak relaxációs technikák képzésével.

mindenre hatással vannak. Szakmai tapasztalat hiányában nem is szeretném részletezni a gyakorlatokat, csupán vázolni azoknak magját, szemlélítve a relaxációs technikák változatosságát, sokrétűségét, részletgazdagságát.

Autogén tréning

Az autogén tréning elsajátításával képessé válunk szabályozni szervezeti és pszichés működésünket, rendszeres gyakorlással, az izomrendszer és az idegrendszer összehangolt munkája által. Könnyen elsajátítható gyakorlatai szinte bárhol elvégezhetőek, csoportosan vagy egyénileg egyaránt.

„Az autogén tréning lényege (Shultz, 2001)¹⁹ saját erőből merítő, saját aktivitást felhasználó, rendszeresen, tréningszerűen végzett gyakorlat, mely önmagunkra irányuló passzív figyelemmel és koncentrációval érhető el. Az ellazulás a relaxált állapot elérése testünk és testrészeink izomtónus-szabályozásának segítségével, egy visszacsatolási rendszer működésével jön létre.”²⁰

Az autogén tréning alapfokának hat gyakorlata:

- az izomrendszer ellazítása, "nehézségérzés gyakorlat"
- az érrendszer ellazítása, "meleg"-élmény
- szívgyakorlat
- légzésgyakorlat
- a hasi szervek ellazítása, "napfonat gyakorlat"
- a homlok hűvösödése, fejgyakorlat

Progresszív relaxáció

A progresszív relaxáció gyakorlatai során különböző izomcsoportokat megfeszítenek, majd ellazítanak, így megtapasztalva a feszültség és az ellazulás érzését.

19 „Az autogén tréninget (AT) Schultz 1920-tól kezdte alkalmazni.” Dr. Bagdy Emőke, Dr. Koroknai Bertalan: Relaxációs módszerek; Medicina Kiadó, Budapest, 1988, 12.

20 Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina: Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek; Noran Libro Kiadó, Budapest, 2012, 39.

„A tanulási folyamat során a sportoló azonosítja az adott területre irányuló feszültségi állapotot, majd csökkenti azt, ezután szembeállítja a feszültség érzését a relaxált állapot érzésével, melyet a feszültség elengedése eredményezett. Ezeknek a belső érzéketi megfigyeléseknek a gyakorlásával a sportoló meglehetősen szakértővé válik a nem kívánt feszültségek felismerésében, így egyre könnyebben képes ettől megszabadulni.”²¹

Imagináció

Az imagináció a képzelet erejére támaszkodva segít csökkenteni a feszültséget. Az érintett elképzelet, hogy olyan helyen van, ahol nyugalom, gyönyörű látkép, békesség veszi körül, ahol sokkal hatékonyabban tudja magát átadni a relaxációs feladatoknak. Az imaginációt segítheti, ha nem csak vizuális, hanem több érzékelési szinten is történik az átélés.

„Képzeld el egy nagyon vastag kötelet, amire egy hatalmas csomó van kötve. Képzeld el ezt a csomót. Vegyük észre a szorosan egymásba fonódó kötélrészeket. Most képzeljük el, ahogy a csomó lassan kibomlik, lassan kibomlik... egyre lazább, erőtlenebb lesz, és végül teljesen kibomlik (Williams, 1998).”²²

Légzésgyakorlatok

„A helyes légzés is relaxáció. (...) A mély és lassú légzés automatikusan relaxációs választ vált ki. Ez a relaxációs, mély légzés az alapja a legtöbb légzőgyakorlatnak.”²³

A légzésgyakorlatoknak is számtalan technikáját alkalmazzák, én most csak egyet szeretnék kiemelni ezek közül.

"Figyelj a légzésedre!"

Ezzel a mondattal már szinte mindenki találkozott. Nekem is sokat segített, segít a mai napig fókuszálni, megnyugodni, tudatosítani azt, hogy bármi is történik, bármennyire sok súly nehezedik a vállainkra minden sejtünk dolgozik, hogy rendben működjenek a dolgok. Több területen, de főként a táncban tapasztaltam, hogy a repetíciós, lüktető mozgásnak van valami ösztönösen nyugtató jellege. A tudóm is mintha nyugalomba ringatna. Mindig. Csak figyelnem kell rá.

21 Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina: Fejben dől el - Sportpszichológia mindenkinek; Noran Libro Kiadó, Budapest, 2012, 42

22 uo. 45

23 uo. 41.

A gyakorlat legnehezebb része, hogy a légzést csupán figyelemmel kísérjük, ne próbáljuk befolyásolni azt. A dolgok természetéből adódóan, ha valamit megfigyelnek, elkezdi másképpen viselkedni. Ennek az elfogadása segíthet visszaadni az irányítást a vegetatív idegrendszernek.

1.3 Hogyan válunk veszélyessé saját magunk számára?

1.3.1 Túteljesítés, túledzés, túlvállalás... ez túlzás

Mindannyian találkoztunk már a mondással, mely szerint a mértékletességben rejlik a kulcs életünk számos területén. Mint minden klisének, ennek is megvan a maga mély igazsága. Azért tartom fontosnak, hogy számot ejtsünk a fent említett túlzásokról a sérüléssel kapcsolatban, mert ezek elbogatellizálása észrevétlenül sodorhat bele minket egy nem kívánt állapotba. Fontos látnunk, hogy a túlzások általában nem vezetnek hosszú távú teljesítménynövekedéshez, mi több, a szervezet túróképességének aránytalanul való megítélése által sérülést idézhetnek elő. A motiváció, a befektetett munka és az eredmény nem feltétlenül egyenesen arányosak egymással. A szervezet reakciója a túlzott igénybevételre elsősorban a teljesítmény stagnálásában, vagy romlásában mutatkozik meg, ami meglehetősen becsapós, hiszen arra ösztönöz, hogy még tovább fokozzuk a test igénybevételét. *„A sportolókat mindig is arra tanították, hogy eredményes sportolókká válásukhoz mentálisan keménynek, kitartónak kell lenniük, és mindig 110 százalékon kell teljesíteniük (Williams, 1998). Kétségtelen, hogy ezek mind nagyon fontosak a sikerhez, de fel kell ismernünk, hogy ha túlzottá vagy szélsőségessé válnak, hibázáshoz vagy sérüléshez vezethetnek.”*²⁴

Amikor a szervezet már annyira kimerül, hogy lebetegszik, lesérül, az illető szorongással, depresszióval küzd, ott már sokkal több idő kell a regeneráláshoz, a negatív hatások visszafordításához is. Ezért fontos erre különösen figyelni.

Azt gondolom, hogy a megfelelési vágy, a túlzott elvárások, a nem tudatos terhelés nagyban befolyásolhatják, hogy sokan például azt az időt, amit pihenésre használhatnának, még több munkával, próbákkal, tréninggel, aktív tevékenységgel töltik, figyelmen kívül hagyva, hogy a tudatos fejlődéssel együtt jár a minőségi pihenésre szánt idő. Mindaddig, amíg nem hagyunk lehetőséget a szervezetnek a feldolgozásra, csak önmagunk után loholunk. A teljesítmény nincs a megszokott szinten, az egyénhez képest töredékévé válik, így felmerül a kérdés, hogy miért is jelent volna meg például a túledzetség, ha már eleve kevésbé tudja az illető terhelni magát. Csakhogy a

24 Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina: Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek; Noran Libro Kiadó, Budapest, 2012, 230.

hangsúly a kellő regenerációs idő hiányán van. Tehát lehet, hogy a megszokotthoz képest alulteljesít, de a testet ugyanúgy megterheli ez az aktivitás is, ha nincs elég idő hagyva a pihenésre.

1.3.2 Bátorság?!

„A pozitív pszichológia a bátorságot úgy definiálja, mint olyan érzelmi erőforrást, amely az akaraterő gyakorlásán keresztül lehetővé teszi a kitűzött célok elérését külső vagy belső akadályok fennállása esetén. Az egzisztenciális pszichológia irányzata szerint „a bátorság nem a kétségbeesés hiánya, sokkal inkább az a képesség, hogy a kétségbeesés ellenére tovább haladjunk.”²⁵

A bátorság témáját azért fűztem bele a szakdolgozatomban, mert úgy vélem, mind a félelem, mind a vakmerőség, határtalanság negatívan befolyásolhatják a teljesítményt, akár sérülést idézhetnek elő. A félelem a magas stresszfaktor miatt olyan válaszreakciókat eredményezhet, amik lebéníthatják, befolyásolhatják a gondolkodást, döntéshozatalt, reakciót.

Bizonyos esetekben bátorságot sugallhat, ha nem veszünk tudomást magáról a veszélyről. A félelem tárgyának kizárásával azonban elveszhetjük kapcsolatunkat a realitással. Az optimális megfigyelés, helyzetfelismerés nélkül olyasmibe sodorhatjuk magunkat, ami veszélyezteteti testi és/vagy lelki épségünket.

Egyik évben a tanári visszajelzéseim²⁶ között többször is megjelent, hogy próbáljak meg bátrabb lenni, jobban belemenni, megélni az órák adta lehetőségeket. Nagyon frusztráltak a mások szemé láttára való hibázásaim, így többször előfordult, hogy feladatokat nem teljesítettem, vagy nem tudtam bizonyos kereteken kívül megmozdulni, akkor sem, ha mondjuk a képességeim adottak lettek volna hozzá. Egyszerűen leblokkoltak a félelmeim.

Attól függetlenül, hogy a bátorságra való ösztönzést minden valószínűséggel segítő szándék vezérelte, bennem kételkedést és újabb félelmeket indukált. Félreértés ne essék, nem gondolom, hogy a bátorításokat kellene visszaszorítani, viszont fontos átlátni, hogy a befogadótól függően különböző hatásokat válthatnak ki. Felmerült bennem a kérdés, hogy egyáltalán mit is jelent bátornak lenni. Hogyan legyen valaki bátor, ha azt sem tudja mi az? Vagy mi van akkor, ha bátornak érzi magát, hiszen a saját mércéi szerint küzd, és új lépéseket tesz meg, de a külső megfigyelőnek az

25 Kézdy Anikó: A bátorság - pszichológiai nézőpontból, Vigilia, 2011/1, 18.
https://vigilia.hu/node/Vigilia_2011_01_facsimile.pdf letöltés: 2018.03.30.

26 A BKTF-en írásbeli visszajelzéseket kapunk félévenként a tanárainktól.

elvárása és a bátorságról alkotott definíciója nem egyezik az egyén által megélt sikerekkel? Mit eredményezhet az egyébként szubjektív bátorság fogalmának hajszolása szélsőséges esetekben? Hogyan lehet bátornak lenni? Vagy legalább nem félni a bátorságtól?

Önhittség volna azt gondolni, hogy ezekre a kérdésekre tudom a pontos választ. Viszont egy-két gondolat, új szemlélet, megfigyelés segíthet közelebb vinni minket a megoldáshoz.

Az egyik legfontosabb összetevője a bátorságnak az, hogy ismerjük magunkat, a testünket, a gátjainkat, az adottságainkat, és figyelünk rájuk. Nagyon fontos a külső visszajelzés, de még fontosabb hogy valaki tudatára ébredjen saját bátorságának és értékelni tudja azt. „(...) *a hős olyan ember, aki ismeri saját erejét és korlátait. A hétköznapokból ismerős probléma, hogy önmagam megismeréséhez is bátorság kell, csakúgy, mint az önmagammal szembeni őszinteséghez, valamint a korlátaim, illetve gyengeségeim felvállalásához.*”²⁷

Kötelességünk meghatározni a körvonalainkat, hiszen azt is meghatározzák, hogy hol vannak az erőforrásaink, mi az, amiben bízhatunk, hogy aztán ahhoz képest tudjunk elmozdulni, kibillenni, szárnyalni, visszatalálni, vagy továbblépni. A túlzott óvatosság, túlgondolás is kárunkra lehet, még több félelmet, kételkedést, negatív gondolatot idézhet elő. Tudatos megfigyelés, viszonyítás nélkül viszont az instant örömök, vagy a meggondolatlanság elvehetik a lehetőséget a valódi megtapasztalástól, a valódi találkozástól akár a félelmeinkkel.

27 Kézdy Anikó: A bátorság - pszichológiai nézőpontból, Vigilia, 2011/1, 22.
https://vigilia.hu/node/Vigilia_2011_01_facsimile.pdf letöltés: 2018.03.30.

2. Épp megtörténik - krízisintervenció²⁸

„A krízishelyzet a definíció szerint (G. Caplan, 1967): egy olyan lélektanilag kritikus szituáció, amely a személy számára érzelmileg hangsúlyos, kiemelten fontos az adott időszakban, semmiképp nem elkerülhető, az egyén kénytelen szembenézni vele, minden figyelme és erőfeszítése a megoldásra irányul, de a szokásos problémamegoldó eszközökkel az illető számára nem leküzdhető.”²⁹

Fontos, hogy maga a sérült is átlássa, a krízis során milyen stációkon megy keresztül. A megváltozott hozzáállás, érzelmi és pszichológiai állapot, félelem, düh, kétségbeesés, koncentrációs problémák, mind-mind természetes reakciók a krízishelyzetre, és ezek megélése is fontos lépés az egyensúly helyreállításában. Felbomlik a megszokott rend, a berögzült probléma-megoldási mintázatok meglazulnak, így lehetőség nyílik új alapok építésére. Azzal, hogy a sérült és a környezete is megérti ezt, egy lépéssel közelebb viheti a sérültet a pozitív kimenetelhez, hiszen segíthet a figyelmet a megoldásra terelni.

Alább pontokba szedve olvasható a krízis feldolgozásának folyamata.

„Horovitz (1986) szerint a krízisnek öt szakasza van, melyek a sérüléssel való megküzdés során megjelennek.”³⁰

- Szembesülés – a sérülés bekövetkezése, gyakran tagadás, vagy sokszerű állapot, kíséri
- Megrettenés – szorongásos érzések, fokozódik az érzelmi sérülékenység
- Kiútkeresés – megküzdési stratégiák felfokozódása, új stratégiák keresése
- Döntések meghozatala – a megküzdési módok alkalmazása
- Az egyensúly helyreállítása vagy kimerülés³¹

28 „A krízisállapot oldására irányuló célzott törekvéseket, amelyek segíteni szándékoznak az egyént a rendezett lelkiállapot mihamarabbi elérésében, krízisintervenciónak nevezzük.” Hajduska Marianna: Krízislélektan; Elte Eötvös Kiadó 2008, 2010, 32.

29 uo. 13.

30 Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina: Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek; Noran Libro Kiadó, Budapest 2012, 223.

31 uo. 223-224.

A krízisintervenció során mindig nagy jelentősége van a környezetnek. Ideális esetben közvetlenül a krízist kiváltó eseményt követően a krízist elszenvetőnek lehetősége van a feszültség enyhítésére, egy figyelmes, megértő személyen keresztül, aki a későbbiekben is leül beszélgetni az érintettel néhány alkalom erejéig. *„(...) a testileg és lelkiileg traumatizáltak, gyorsabban, előnyösebben, kevesebb következménnyel járó pszichés tünettel gyógyultak, amennyiben azonnali lelki segítségnyújtást kaptak.”*³² Empatikus, de távolságot tartó magatartással, a realitást, több szempontú vizsgálatot képviselve, bárki, szakképesítés nélkül is végezhet krízisintervenciót.

Többször is tapasztaltam magamon, vagy a környezetemen, hogy megvolt a szándék a segítségre, csak az illető nem mert lépni, nem tudta hogyan, vagy egyszerűen nem volt biztos abban, hogy tényleg szükség van a segítségére. Egy krízishelyzetben úgy gondolom bármiféle figyelmes beszélgetés, kérdés jól eshet a sérültnek, tudatosítja benne, hogy vannak emberek, akik szeretnék támogatni. Így, ha bármiféle szándékot érez valaki, akár egy rövid beszélgetésre, csak bátorítani tudom, ahogyan a sérültet is bátorítanám, hogy ne féljen segítséget kérni.

*„A segítségnyújtás elfogadása, annak kinyilvánítása mások felé, hogy mennyire sérülékenyek, vagy gyengének érezzük magunkat egy adott helyzetben nem jelenti azt, hogy ezáltal teherre is válunk mások számára, illetve hogy egészségtelen függőségi állapotot alakítanak ki. Valójában a valódi (én)erő egyik fontos forrása a mások által nyújtott segítség elfogadásának képessége.”*³³

Fizikai sérülés esetében a saját szervezetbe vetett bizalom is sérül. Ebben az állapotban kritikusnak számít az az időszak, amit a sérült a kórházban tölt a kivizsgálásra várakozva. Lényeges lehet a későbbiekben is, hogy a váróteremben a sérült egyedül merül el saját gondolataiban, kétségeiben, vagy valaki mellette van, akivel megoszthatja azokat, aki visszacsatolást nyújt a realitáshoz, aki kérdésekkel, emlékeztetésekkel segíthet kapaszkodókat nyújtani.

*„A legfontosabb feladat a beszűkült tudatállapot tágítása. Az illetőt csak az őt ért veszteség, kudarc, tragédia köti le, semmi más nem kelti fel a figyelmét, minden gondolata, érzése, fantáziája, erőfeszítése erre irányul.”*³⁴

A támasz nyújtásának egyik alapeleme a realitáskontroll, de ügyelni kell, hogy *„a realitás megőrzése semmiképp se keltsen büntudatot, önvádolásokat.”*³⁵

32 Hajduska Marianna: Krízislélektan; Elte Eötvös Kiadó, 2008, 2010, 10.

33 Veres-Balajti Ilona, Takács Dániel, Tisljár Roland: Sportrehabilitáció; Campus Kiadó, Debrecen, 2015, 169.
<http://sportestudomany.unideb.hu/wp-content/uploads/2015/12/Sportrehabilit%C3%A1ci%C3%B3.pdf> letöltés: 2017. 11. 01.

34 Hajduska Marianna: Krízislélektan; Elte Eötvös Kiadó, 2008, 2010, 33.

35 uo. 33.

A kiváltó események feltérképezését követően fontos felhívni a sérült figyelmét, hogy a megélt krízis életének nem minden területét érinti. Sokan mellette állnak, kérhet támogatást és tanácsot akár hasonló sérülést elszenvedett iskolatársaktól. Az új körülmény lehetőséget nyújthat új szemszögből való vizsgálódásra. A kreativitásnak és a testtudatnak új szintjeit fedezheti fel. Az anatómiai illetve érzeti megfigyelések is izgalmasak lehetnek, jobban megértheti, mi történik a testével, amit a későbbiekben is felhasználhat.

Érdeemes érdeklődni, hogy az illetőnek volt-e korábban sérülése, érezte-e már magát hasonló szituációban. A korábbi sikeres küzdelmek, megoldott problémák felidézése erősítheti a sérült önbizalmát, hiszen emlékezteti, hogy korábban is túljutott már nehéz, akár kilátástalan helyzeteken. Az önértékelés támogatása elengedhetetlen. Ha a sérült előáll néhány pozitív gondolattal, tervvel, ne habozzunk biztatni benne. Így a figyelem lassacskán kinyílik a több szempontú gondolkodás felé.

3. Feldolgozás, rehabilitáció

A stressz kezelése, a relaxáció a rehabilitáció során is fontos, nem csupán a sérülést megelőző időszakban. A distressz a gyógyulást elősegítő motivációt, pozitív gondolatokat blokkolhatja, illetve szöveti szinten is megnehezítheti, lassíthatja a gyógyulást. *„Minél nagyobb a stressz, annál több kortizol termelődik, a kortizol pedig gátolja a sebgyógyulásban fontos szerepet játszó sejtek működését.”*³⁶

3.1 Fokozott türelem, aktív megfigyelés

Az BKTF-en ha valaki lesérül az órákon továbbra is részt kell vennie, mint külső megfigyelő, ami sok tanulsággal, de nehézséggel is jár együtt. Szerintem mindannyian küzdünk kisebb-nagyobb mértékben az aktív figyelem konstans fenntartásával, főként ebben a kényszerhelyzetben, hiszen a táncórákon nem az üléshez és szemmel-vizsgálódáshoz vagyunk szokva. Mit lehetne tenni azért, hogy ezt az időszakot valóban hasznosan töltsük el, illetve kezelni tudjuk a felgyülemlett feszültséget?

A rehabilitáció elején a megfigyelő szerep számomra nagyon izgalmasnak ígérkezett. Teljesen új perspektíva, jobban fókuszálsz, észreveszel dolgokat, hogy ki hogyan old meg helyzeteket, hol adja fel, hol kalandoznak el a gondolatok, hol kellett volna csak egy ici-pici plusz, hogy megtörténjen valami. Figyeled a tanárokat, azt ahogyan ők figyelnek. Még megvan a kontakt, még épphogy kiestél, érdeklődő kérdések a helyzetről, mosolyokkal való bevonás a közösségbe.

Aztán egy idő után az egész elkezd nagyon fárasztóvá válni. Feltűnik, hogy milyen gyorsan fogy el a levegő a teremből, hogy a legtöbben ugyanazokkal a dolgokkal küzdenek napról napra. Olyan érzés, mintha semmi sem változna. Egyre megterhelőbb ülni, és csak kívülről megfigyelni. Érezhető, ahogy fokozatosan nem csak a terem, de a figyelem, a közösség szélére is kerülsz. Rengeteg kérdés felmerül. Például hogy hol van a helyed abban a közegben, ami nélküled is boldogan működik tovább? Hol lesz a helyed, majd ha visszakerülsz? Hogyan fogod bepótolni a lemaradásod? Meddig fog tartani felvenni újra a csoport ritmusát, megerősíteni a tested? Egyáltalán tényleg annyi ideig fog-e tartani a rehabilitáció, mint mondták? Mi mindenből maradsz ki, és mit kezdesz közben a felgyülemlett feszültséggel, amit sokszor a tánc segített oldani?

36 Dr. Máté Gábor: A test lázadása - Ismerd meg a stresszbetegségeket; Libri Kiadó, Budapest 2013, 65.

Úgy érzékelttem, nem csak a sérült figyelme és aktivitása lankad az idő múlásával, a sérült és a csoport egymáshoz való viszonyában is megjelenik jelentős változás. Bár mindvégig akadnak törekvések a bevonás, bevonódás érdekében, általánosságban a sérült elkezd izolálódni.

Létrehoztam egy táblázatot, ami szemlélteti az általam észlelt kapcsolódási dinamikákat sarkítva, mindkét fél részéről. Ezek a hatások nagyban befolyásolhatják is egymást.

	sérült	csoport
idő ↓	<i>higgadság, pozitív gondolatok, reményteljesség, aktív megfigyelés</i>	<i>kisegítés, érdeklődés, támogatás, saját tapasztalatok megosztása</i>
	<i>a figyelem lankadása, negatív gondolatok előtérbe kerülése, elszigetelődés, harag</i>	<i>eltávolodás, a külső figyelő megszokása, kevesebb kontaktus</i>
	<i>félelem az újrakezdéstől, visszailleszkedéstől</i>	<i>feszültség, elzárkózás, nehezebb kapcsolódás</i>

„A tartós inaktivitás (...) a megküzdési stratégiák beszűkülését, rugalmatlanságát eredményezheti. Mások életformájával való mindennapi összehasonlítás elkerülése végett izolálódást, visszahúzódást okozhat. A magányosság, a feladatok, a tevékenységi kör elszegényedése szintén előnytelenül befolyásolja a kritikus konfliktushelyzetekre való differenciált reagálás képességét.”³⁷

A figyelem pozitív elterelése, illetve a közösségbe való bevonás érdekében sokat segíthet, ha konkrét feladatot adunk a sérültnek, ami a tanórák során is aktívan bevonja őt a történésekbe. Ilyen lehet például az osztálytársakra való mentorszerű, személyes reflexió. Előzetes kiválasztás alapján figyelni őket napokig, akár egy hétig, a másik érdekeltsége folytán megosztani a tapasztalatokat.

Iskolánkban jelen van a mentorálás³⁸, többé-kevésbé aktívan is működik, mégis lehet valami új abban, hogy valakit huzamosabb ideig, akár egy hétig figyelnek, így megelőzve annak a helyzetnek a kissé csalóka voltát, amikor valaki a mentora látogatása során adrenalinnal telve, jobban, másként teljesít, mint egy átlagos tanórán. Nem beszélve arról, hogy a sérült maga is nagyon sokat tanulhat, és ha konkrét feladatot kap, időkeretbe fogva, visszakérdezve, sokkal inkább fontos, hasznos személynek érezhetné magát, jobban tudna kötődni a közösséghez.

37 Hajduska Marianna: Krízislélektan; Elte Eötvös Kiadó, 2008, 2010. 21

38 Minden diáknak lehetősége van, egy, az iskola vezetője által is javasolt és jóvá hagyott, többnyire volt diák pártfogását kérni, aki az órák, kreatív projektbemutatók látogatásával, odafigyeléssel, visszajelzésekkel, tanácsokkal támogatja az illetőt a fejlődésben.

A kreatív munkában is korlátozódnak a sérült szerepei, így a külső szemként való asszisztálásra való felkérés, illetve saját projekt megalkotására való bátorítás pozitív hatásként érheti.

3.2 Akadály, vagy új lehetőség?

A pozitív belső párbeszéd sokat javíthat a rehabilitáció eredményességén. A negatív gondolatok örvényéből való kitekintés persze nem olyan egyszerű. Attól függetlenül, hogy a sérülés nem az egész testet érinti, az egész személyre hat. A mozgás lekorlátozódik, a sérült erős fájdalmat él át, a rehabilitáció során megélt érzetek sem feltétlenül biztatóak. Sok minden megkérdőjeleződik, és persze mindig ott bújik valahol a félelem.

A szakemberrel való folyamatos konzultálás elengedhetetlen. Fontos a gyógytorna gyakorlatok helyes és sérülésspecifikus elvégzése, a folyamatos kommunikáció érzetéről, megfigyelésekről. A sérültet megnyugtathatja, ha a visszajelzések által tisztázódik, természetes, ha ilyen-olyan fájdalmat él át, vagy nem érzel gyors változást. Ezáltal bizonyos területeken csökkenhetnek a kétségek, a motiváció nem hagy alább.

Az egyéni munka³⁹ során adott a tér és idő, hogy elmélyülten foglalkozunk a testünk tréningezésével, kreatív munkával, szabad tánccal. Sérülés esetén az egyéni munka alatt kikötött feladatok követése nehézséget jelenthet, ezért érdemes specifikus célokat kitűzni, terveket megfogalmazni, hogy egy kis újragondolással mire használjuk az egyéni munkára adott időt. Szabad tánc az ép testrészekkel, az órán tanultak, ritmusok felidézése akár makro mozdulatokkal, gyógytorna, erősítés, kreatív munka. Azzal, hogy előre meghatározott feladatokat adunk magunknak, nem hagyunk időt és energiát, hogy abban a másfél órában az elkeseredés befészkelődjön a tudatunkba a korlátozottság miatt.

Egyik iskolatársam, Alejandra Rosas a bokasérülését követően készített egy házibemutatót⁴⁰. Amiért szeretném kiemelni a munkáját, az a sérüléséhez való hozzáállása és bátorsága. Azzal hogy egy produktum készítésére szánta rá magát, nem csak fizikailag fektetett hangsúlyt a nem sérült testrészek karbantartására, és a gyógytornára, hanem kreatív, humoros keretbe tette ezeket, mely megmozgatta, lekötötte a figyelmét, motiválta, kibillentette, az alkotás örömeivel ajándékozta meg.

39 Iskolánkba minden nap 90 percnyi kötelező egyéni munkára ad időt és teret, melyen szabadon, de megszabodd keretek között dolgozhatunk, önállóan. Röviden összefoglalva saját szavaimmal, a feladataink: órai munka, új információk, házi feladat gyakorlása, egyéni, a táncolást fejlesztő fizikai tréningezés, kreatív táncolás, egyéni előkészítés próbára.

40 BKTF-en a délutáni órákban a diákok önálló kreatív munkával foglalkoznak, egyedül, csoportban, résztvevőként, projektgazdaként, vagy vegyesen, melynek az eredményét előadás vagy kutatás formájában bemutatják, többnyire iskolatársaknak, az iskola keretein belül minden periódus (5-8 hét) végén.

Egy évvel később szintén bokasérülés miatt újra kellett gondolnom, hogy milyen kreatív munkának fogok hozzá. Alejandra munkája sokat inspirált. Akkor is erősen élt bennem, milyen életöröm áradt belőle. És bár, ahogy akkor elmondta, lesújtotta a sérülése, elmesélte azt is, hogy az édesanyja mennyire bátorította és hogy milyen erőteljes löketet adott neki a pozitív hozzáállás. A rehabilitációs időszakban sok figyelmet fordítottam a gyógytornára, illetve az ép testrészek erősítésére, emellett törekedtem így, sérülten is örömből táncolni. Mivel a bokám sérült, a felsőtestemmel, a kezeimmel dolgoztam leginkább. Lassan, az elején még nagyon óvatosan, inkább csak keresgéltem a lelkemnek is jóleső mozdulatokat. Aztán egyre bátrabban improvizáltam a bokám terhelése nélkül.

„Egy kutatáson szeretnék dolgozni. Amikor tavaly Alejandra bemutatta a féllábas kutatását nagyon sok erőt adott, hogy ilyen sok lelkesedéssel tud mozogni még sérülten is.

Szerintem jót tenne – nem csak nekem, de az újaknak is – ha az adott helyzetem lehetőségeinek kiaknázásán dolgoznék.

Mit kezdek a sérüléssel? Mire vagyok képes illetve mire képes a testem így? Mi a hatása a testemhez képest kicsi kiesésnek? Mi az, ami felerősödik cserébe?...stb.

Cím: even so

Szeretnék egy olyan állapotot találni, ahol bár az eszköztáram kicsivel szűkebb és a kiindulópontban a sérülés van, de maga a tánc nem a sérülésről, annak kiemeléséről szólna. Így is táncolni szeretnék és meg fogom találni a módját hogyan.”⁴¹

Bátorítanék minden sérültet arra, hogy létrehozson egy kis etűdöt a sérülése kapcsán, az ép testrészek vagy a sérülésből adódó érzetek, érzelmek kreatív felhasználásával, felelősséggel ügyelve a sérült testrész óvására. Biztos vagyok benne, hogy a környezet, a diáktársak örömmel fogadnának egy a fentiekhez hasonló szellemiségű munkát, akkor is, ha mondjuk a művészi értéke eltérő a megszokottól, így van, hogy más befogadói hozzáállást igényel. A sérült így egy lépéssel még közelebb kerülhet, hogy ismét szerves részét képezze a közösségnek.

41 Kreatív munkatervem a sérülést követő periódusban, 2017. 09. 11.

4. Újrakezdés

„Az egyén csak abban a csoportban érzi jól magát, amellyel azonosult, ahol érzi a helyét, érzi hogy jelenléte nem csak jelenlét, hanem „jelentős lét” is. Ha a csoporttal kapcsolatos tapasztalatai ilyen vonatkozásban kedvezőek, kihat személyes hangulatára, és ezen keresztül befolyásolja az egész csoport légkörét.”⁴²

A sérült visszaintegrálódása a csoportba egy ismételten türelmet és megértést igénylő időszak. Időbe telik míg a sérült testrész újra megszokja a fokozottan aktív terhelést. Azokon az órákon, amikor a diákok önállóan dolgoznak – például balett, néptánc, kortárstánc technikai órák – az illető önmagáért felelős. A félelem leküzdése fontos lépés a felépüléshez, viszont a test jelzéseire különösen vigyázni kell, hiszen ilyenkor még nagy az újrásérülés esélye. A gyógytornással való konzultációk által a sérült jobb esetben tudatában van, hogy mi az a fájdalom, ami még épít, és mi az, amit kerülnie kell. Emellett a test hajlamos automatikusan a sérült testrész óvása érdekében túlterhelni más testrészeket. Lényeges az egyenletességre való törekvés, ahogyan a rehabilitáció korábbi szakaszaiban is. Az egyéni munkán való türelmes, elegendő időt hagyó, elmélyült figyelemmel történő gyakorlás sokat javíthat ezen. Emellett a csoport akár apró gesztusokkal bevonásra ösztönző bátorítása sokat lendíthet a közösségbe tartozás érzésén.

Azokon az órákon, amikor a diákok közösen dolgoznak – kontakt, partnering, improvizáció – kicsit bonyolultabb a helyzet. Nem csak a sérültben, de a társakban is megjelenhet ódzkodás, az ártástól való félelem következtében, valamint hogy bizonyos feladatokban a sérült még hézagos mozgáskapacitása akadályozhatja az ösztönös mozdulatok kivitelezését, mérsékelve a lehetőségeket. Egy ilyen órán való közös munka több figyelmet és energiát igényel. Előfordulhat hogy a sérültet nem választják ki csoportmunka során, vagy akadályként élik meg a jelenlétét. Idővel ez a felállás is rendeződik, viszont sok frusztrációtól és csalódástól kímélheti meg a diákokat a pedagógus iránymutatással, javaslatokkal, beszélgetéssel, melyek a probléma megoldása, a feszültség oldása felé terelnek. Ha egy tanár hosszabb időintervallumon keresztül tanít, és tudja hogy van sérült a diákok között, variáns feladatokkal kiségetheti őt, főként olyan helyzetben, amit a diák önállóan nem tudna megoldani. Így ahelyett, hogy ismételten kiszorulna a külső megfigyelő szerepébe, vagy túlzott kockázatot kellene vállalnia, kisebb változtatásokkal, kreativitással aktívan bevonódhat a közösségbe, és az óra menetébe.

⁴² A bánásmód pszichológiája - Szöveggyűjtemény - Kovács Zoltán: A jó munkahelyi légkör pszichológiai összetevői; Kossuth Könyvkiadó, 1978-1979, 290.

Személyes kötődés

Ez az fejezet, amit a szakdolgozatom megírásának legvégére hagytam, hiszen időközben én is feldolgozási folyamatokon mentem keresztül, épültem, gyógyultam, fejlődtem.

Megmondom őszintén, amikor a szakdolgozati témákról beszélgettünk és tanakodtunk 2017 októberében, nem gondoltam, hogy emellett fogok kikötni. Érdekes téma persze, és érintett is voltam benne, de nem gondoltam, hogy különösebben gazdagodnék egy ilyen témájú szakdolgozat megírásával. Mindaddig, amíg el nem kezdtem kutakodni, utánaolvasni, elmélyülni sportpszichológiai és krízislélektani feljegyzésekben. Azt éreztem, hogy esszenciális összefüggésekre hívják fel a figyelmemet és hogy ez olyan kérdéskör, aminek nem csak utánajárni, de amit megosztani is szeretnék.

Hosszú ideig nem voltam túl jó barátja önmagamnak. Nem csak tele voltam félelemmel, démonokkal, frusztrációkkal, gátaival, de mindezekre olyan érzelmi reakciókkal válaszoltam, amik csak rontottak a helyzeten. Folyamatosan bűntudattal, önvádlással, szégyenérzettel, haraggal ostromoztam magam.

Hab volt a tortán, amikor lesérültem a főiskolán töltött negyedik évem legelején, konkrétan az első héten. Úgy, hogy a nyári szünet előtti egy hónap arról a küzdelemről szólt, hogy maradjak-e az iskolában, vagy sem, mi volna nekem a legjobb.

A sérülést követően még nem estem kétségbe, igyekeztem új feladatokat adni magamnak, dolgoztam kreatív munkán, erősítettem, megfigyeltem. De a gyógyulás hónapokkal később sem akart bekövetkezni. Visszaálltam, csináltam az órákat, minden erőmmel, örömmel, lelkesedéssel, de a fájdalom mindig ott bujkált. Nem akartam róla tudomást venni. Őszintén küzdeni akartam, szerettem volna befejezni az iskolát, de egyszerűen nem értettem, hogy mégis mit csinálok rosszul, hogy mi lehet a baj velem, hogy miért történik ez is... Nagyon-nagyon haragudtam magamra.

Aztán ezek a könyvek arról írtak, hogy érthetőek a frusztrációim, hogy csupán a megoldási stratégiáim akadtak el és az is azért, mert nem láttam át, hogy a felgyülemlett stresszel, szorongással, félelemmel nem tudtam mit kezdeni, mert azzal voltam elfoglalva hogy ne süllyedjek el szégyenemben, hogy túl tudjam élni. És hogy a sérülésem nem sorscsapás volt, hanem kimerülés.

Ekkor a haragom az egész oktatási rendszerre, az összes pedagógusra irányult, hogy miért nem tudtam én erről, hogy a stresszről miért nem tanítanak az iskolákban, hogy miért válik ennyire

élesen el a testről és pszichológiáról való gondolkodásunk, és persze, hogy miért nem segített nekem senki.

Végül ez a hullám is lecsendesedett és ráébredtem, ha azt keresem, ki volt a hibás, azzal vagy eltolom magamról a felelősséget, vagy magamat ostromozom. És egyik sem segít túl sokat.

Csináltam rosszul dolgokat, ahogyan a környezetem is, és jó lett volna már korábban tudni bizonyos összefüggéseket, de nem lehet elvárni a tökéletességet. Nem lehet elvárni, hogy minden tanár átlásson minden helyzetet, hogy az összes diák problémáira jól reagáljon és még a saját életében felmerülő feszültségekkel is megküzdjön. Mindig lesz valami, ami úgy sül el, hogy valaki sérül benne. A fontos, hogy mindig igyekezzünk jóindulattal és segítőkészséggel tekinteni társainkra és önmagunkra is.

Azt is megértettem, hogy mennyire fontos az önbizalom. A félelem leküzdésében, a rehabilitációban, a döntések meghozatalában. Az, hogy megtanultam bízni magamban, segített, hogy abban az időszakban, amikor azt éreztem, a testem ellenem dolgozik, megtanultam mégis értékelni dolgokat, értékesnek látni magamat, így előrébb haladni, fejlődni. Ez segített meglátni azt is, hogy a félelem, a szorongás nem kell hogy az ellenségem legyen.

„Szorongásra szükség van, hiszen ez az érzés jelzi számunkra, hogy valami jelentős dologra készülünk. A fontos az, hogy tudjuk irányítani, hogy fel tudjuk használni motiváltságunk erősítéséhez.”⁴³

Az, hogy befejeztem az iskolát, hogy megírtam a szakdolgozatomat, segített feldolgozni a megélt krízist. Sokan gondolhatják, hogy talán ha beleegyezek 2017 májusában, hogy elmegyek az iskolából, akkor nem következett volna be semmilyen sérülés, akkor megóvtam volna magamat egy halom fájdalomtól, ami talán igaz is. Tudom, hogy akkor azért született meg az a döntés, mert úgy tűnt, az lenne a legjobb, ha kikerülnék abból a közegeből, ami fokozza a frusztrációimat.

De én az iskola mellett döntöttem, amellet, hogy végig csinálom és ez az időszak, a kutatásaim mind-mind az épülesemet szolgálták. Válaszokat találtam kérdésekre, tanultam, fejlődtem, megnyugodtam, megbocsátottam.

Legfőképpen magamnak.

43 Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina: Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek; Noran Libro Kiadó, Budapest, 2012, 27-28

„Vannak olyan sebeink, amelyek talán soha nem gyógyulnak meg teljesen. Olyanok, amelyek ha be is hegednek, nyomukat egész életünkben magunkon viseljük. A sebeinknek azonban sokat köszönhetünk, mert általuk érzékennyé, együttérzővé válhatunk. A sebeink életerőket és élni akarást mozgósítottak bennünk. Ennek következtében új készségeket, képességeket fejleszthettünk ki magunkban. A sebeink tehát értékeket, sőt kincseket rejtenek”⁴⁴

44 Pál Ferenc - A szorongástól az önbecsülésig; Kulcslyuk Kiadó, 2012, 248.

Felhasznált irodalom

- Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina: Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek; Noran Libra Kiadó, Budapest, 2012.
- Hajduska Marianna: Krízislélektan; Elte Eötvös Kiadó, 2008, 2010.
- Kézdy Anikó: A bátorság – pszichológiai nézőpontból, Vigilia, 2011/1, 18-22.
https://vigilia.hu/node/Vigilia_2011_01_facsimile.pdf letöltés: 2018.03.30.
- Kovács Zoltán: A jó munkahelyi légkör pszichológiai összetevői; In: A bánásmód pszichológiája – Szöveggyűjtemény; Kossuth Könyvkiadó, 1978-1979.
- Dr Máté Gábor: A test lázadása – Ismerd meg a stresszbetegségeket; Libri Kiadó, Budapest, 2013.
- Pál Ferenc: A szorongástól az önbeszülésig; Kulcslyuk Kiadó, 2012.
- Selye János: Stressz distressz nélkül; Akadémiai Kiadó, Budapest, 1983.
- Veres-Balajti Ilona, Takács Dániel, Tisljár Roland: Sportrehabilitáció; Campus Kiadó, Debrecen, 2015
<http://sportestudomany.unideb.hu/wp-content/uploads/2015/12/Sportrehabilit%C3%A1ci%C3%B3.pdf> letöltés: 2017. 11. 01.

Ábrák jegyzéke

- 1. ábra – Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina: Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek; Noran Libra Kiadó, Budapest, 2012, 30.