

A LÁTHATATLAN SZÍNHÁZ ALKALMAZÁSA A MENTÁLHIGIÉNÉ TERÜLETÉN

(EMBERTÁRS, VI. évf. 4. szám, 2008/4. 342-350 o.)

A 2008. június 13-án rendezett pasztorálpszichológiai konferencián került sor a látás érzékszervének ideiglenes korlátozásán alapuló Láthatatlan Színház módszerének bemutatására. A konferencia célja volt a segítő foglalkozásban dolgozó szakemberek véleményét meghallgatni erről az egyelőre alternatív színházként működő tevékenységről. A pozitív fogadtatás eredményeképpen készült az alábbi tanulmány, amely röviden bemutatja a módszert, annak spirituális gyökereit, a módszert használók – jelen esetben a színházi társulat – alapvető felelősség-köreit, valamint ismerteti alkalmazásának folyamatát, kitérve a módszer színházon túlmutató lehetőségeire is.

A MÓDSZER

Életünk során látásunk alapján tájékozódunk leginkább. Észlelésünk több mint 80-85%-a szemünk segítségével történik. Ha megfelelő érzékenységgel és hozzáértéssel rövid időre kizárjuk ezt, világunk és önmagunk tapasztalása mélyebb síkra terelődhet.

Az alapötlet a látás érzékszervének ideiglenes kikapcsolása. Ez a módszer egy alternatív színházi műfaj megszületéséhez vezetett, amelynek neve: Láthatatlan Színház.¹ A színházi előadásokon a nézők bekötött szemmel élhetnek át olyan hétköznapi vagy kevésbé hétköznapi szituációkat, amelyek látás nélkül katartikus élménnyé válhatnak. Színház, játék és dráma tehát egyszerre ez a műfaj, de több is ezeknél. Ami miatt több, hogy beavat a színházba, játékba, drámába, mert a néző szó szerint bőrén érzi, érzékszervein keresztül tapasztalja a történeteket. Élete részévé válik a játék. Színjáték részévé válik élete. *Vele* történik minden. Olyan kapu ez a színház, hogy a rajta való átlépés *befelé* és *felfelé* vezet.

A Láthatatlan Színház színészei a *révészek*. Ők vezetik és segítik a hagyományos színházi előadások nézőit, akiket *vándoroknak* nevezünk. Az előadás egy jól végiggondolt koncepció alapján, előre megírt forgatókönyv szerint történik. Miután a vándor előzetes időpont egyeztetést követően megérkezik a helyszínre, néhány perces várakozással ráhangolódik az előadásra. Ezután szólítják, és a színház előszobájában bekötik a szemét, majd elkezdődik a vándorút. A történet dramatizálásának helyszínei a stációk, amelyeken a bekötött szemű vándort a révészek segítik, mozgatják, vagy beszélnek hozzá a darab mondanivalója szerint. A vezetett és segített „nézők” saját lelkük és képzeletük által emelt díszletek között járják végig az előadás útját, miközben a továbbra is zavartalanul működő érzékszerveiken keresztül dramatizálják a történetet.

Az előadás után az ún. *Csendteremben* lehetőség van a meghitt hangulat lecsengésére, az ún. *Jelenlét-szobában* pedig az élmények személyes megosztására is van mód, ahol a társulat egyik révésze segíti ezt.

Egy olyan élményt kaphat így a vándor, amely a hagyományos színházi élménymínőségtől eltér, és messze túlnő a passzív és szemlélő néző átélési lehetőségein. A „néző” saját láthatatlan ösvényén indulhat el, és *olyasmiről* szerezhet meglevenítő tapasztalást, amely bár láthatatlan, de mindennél közelebb viheti őt valódi önmagához.

¹ E tanulmány szerzője a Debrecenben működő Láthatatlan Színház vezetője. Ilyen műfajú amatőr társulat hivatalosan a Budapesti Evangélikus Egyetemi Lelkészség égisze alatt működik a fővárosban és Székesfehérváron.

GYÖKEREK

A módszer mintegy tíz éve, 1999-2000 körül, jelent meg a Budapesti Evangélikus Egyetemi Lelkészségen. Kezdeti formájában Lénárt Viktor, akkori egyetemi lelkész volt kitalálója, megtalálója. Fontos hangsúlyozni, hogy a módszer egyházi közegben született. Tehát emberképét meghatározza a vallásosság és a spiritualitás.

Tisztáznunk kell azonban, hogy ez pontosan mit jelent, mivel manapság a vallás és spiritualitás fogalmi között nagy a zavar.² A magunk részéről mindig az eredeti értelemben való visszatérésben látjuk egy fogalom alapjelentésének feltárását, amelynek alapján a következők mondhatóak el a vallásról: a vallás latin szava a *religio*. E kifejezés eredeti jelentésstartalmának egyik lehetséges gyökere a *re-ligare* ige, amely – az igekötő értelmétől függően – *újra-* vagy *visszakötni* jelentéssel bír, ti. visszakötni az embert ahhoz a metafizikai minőséghez, ahonnan halhatatlan lelke származik. A másik lehetséges gyökér a *re-legere* ige, amely *visszaolvasni*-t jelent, vagyis visszaolvasni azt, ami a vallás szent könyveiben rögzítve lett. E két jelentésréteg minden bizonnyal összefügg egymással és hierarchikus kapcsolatban állnak. Ugyanis a *visszakötni* jelentésnek logikailag meg kell előznie a *visszaolvasni* jelentést, mivel ez utóbbi – többek között – pontosan azt a folyamatot próbálja közölni, amelynek révén a visszakötés megvalósulhat. Feltehető a kérdés, hogy *mit*, vagy *kit* kell visszakötni, és hogy *hová*? Természetesen az emberről, és létállapotáról van szó. Az emberi létállapotnak három jól körvonalazható minőségét találhatjuk meg a Szentírásban. Az *eredeti épség* állapotát, vagyis a paradicsomi állapotot, amelyről a Teremtéstörténet beszél (Gen1-2). Ezt követően, a bűnbeesés révén, *bukott* természeti állapotba került az ember, elveszítve ezzel az eredeti épség állapotát (Gen3). Az ember végső állapota pedig Isten terve szerint az *üdvösség* (*salus*: gyógyultság) állapota (ApCsel4,12; 1Tim2,4).

Tehát az embert és bukott létállapotát a vallás vezetheti vissza a Teremtőhöz. Az isteni kinyilatkoztatás pedig a kegyelem eszközeként teheti lehetővé ezt a visszakötést.³

Mindent egybevetve az ember legmagasabb rendű céljaként a vallást így tág értelemben az ember Istenséggel való reintegrációjának útjelzőjeként is megfogalmazhatjuk, vagyis a résznek az egészbe, a járulékosnak a teljesbe, a végesnek a végtelenbe, mint jogos birtokába való visszatérést és visszahelyezést elősegítő keretként.⁴

A spirituális-spiritualitás szava keresztény neologizmus, amely egyes feltételezések szerint⁵ Tertullianustól származik. Eredete és tartalma szerint azonban a fogalom az újszövetségi *pneumatikosz* (1Kor 2,14) görög szóra vezethető vissza, amit latinra a *spiritualis* szóval fordítottak. Tartalmukat megvizsgálva mind a görög *pneuma*, mind pedig a latin *spiritus* szavaknak több jelentése van. Természeti jelenség körében jelentenek *szelet*, *fuvallatot*; biológiai értelemben *lélegzést*, *lélegzetet*, ebből következően *életadó*, *éltető erőt*; továbbmenve *tapasztalati úton meg nem ragadható lelki (szellemi) lényt*; valamint *Isten erejét*, illetve *Isten Lelkét*, a *Szentlelket* (Spiritus Sanctus) jelölik.⁶

² Ezt a megállapításunkat különösen aláhúzza: Benkő Antal: *A valláspszichológiától a vallásosság pszichológiájáig*, c. tanulmánya, különösen a 39-40. o., Pszichológiai Szemle Könyvtár 6, *Valláspszichológiai tanulmányok*, szerk. Horváth-Szabó Katalin, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2003.

³ Magában a szóban is utalás történik a *vissza* irányára: *re-*: vissza oda, ahol az embernek egyszer már lennie kellett, hisz ha nem így lenne, akkor nem vissza, hanem *el-*, *oda-* értelmű igekötőket használna a nyelv e fogalom megragadására.

⁴ Schuon, Frithjof: *A vallások transzcendens egysége*, Kvintesszencia, Debrecen, 2005, 83. o.

⁵ *Lexikon für Theologie und Kirche 9.*, herausgegeben von W. Kasper, Freiburg, Basel, Rom, Wien: Herder, 2000, 852. o.

⁶ *Görög-magyar szótár az Újszövetség irataihoz*, szerk. Varga Zsigmond J., a Magyar Bibliatársulat megbízásából kiadta a Magyarországi Református Egyház Kálvin János Kiadása, Budapest, 1996, 791-796. o.

Egyházi rendeltetését a fogalomnak kimutathatóan először Iraeneus adja.⁷ Ezek után válik a *spiritualitás* az egyházi latin nyelv műszavává, igazából azonban csak az 1900-as évek francia katolicizmusa terjeszti el átfogóan, utalva arra a területre, amelyben lelki élet, aszkézis, misztikus tapasztalat található. Lelkiséggel, szellemiséggel rokon értelmű fogalom tehát, amely a legutóbbi évtizedekben vált rendkívül népszerű jelszóvá Nyugat-Európában olyannyira elterjedve, hogy 1980 óta profán jelentése is ismert, amely a korgondolkodás egyik típusát jelenti.

Ki mell mondanunk azonban, hogy a spiritualitás fogalma mindenképpen a megélt keresztény hittel kapcsolatos, és itt a keresztény gyökereken van a hangsúly. Továbbá hitgyakorlatot, lelkiéletet jelent, és ennek kibomlását, kibontakozását és megnyilvánulását fedí. Tulajdonképpen úgy is mondhatjuk, hogy amíg a vallás a spiritualitás keretét jelöli ki, addig maga a spiritualitás a vallás konkrét megélése, az Istennel való reintegráció kísérlete, keresztény terminológiában a tanítványivá válás próbája. A spiritualitás tehát a megélt vallásosság, az Istennel való élő kapcsolat maga. Akkor keletkezik, amikor a hit a gyakorlatban konkrétan megnyilvánul. De bármilyen – a jelenséget leírni próbáló – meghatározást is adjunk a spiritualitásnak, lényege mindig összetartozik a *Spiritus Sanctus* fogalmával.

A fenti, eredethez hű értelemben vallásos és spirituális maga a Láthatatlan Színház. A módszer gyökerei ilyen értelemben vertikálisan, *felfelé* találhatóak meg.

A LÁTHATATLAN SZÍNHÁZ KAPCSOLATA A TERÁPIÁVAL ÉS AZ EGYHÁZZAL

Lelki értelemben terápiának nevezhető az a folyamat, amely az értelem, a szív és a képzelet megtisztítása. A *nous* eredeti szépségének helyreállítása. Istennel való közösség. Sikeres, amikor az ember templommá válik a Szentlélek számára.⁸

A terápia szó főnévi alapjelentései között a következő kifejezéseket találjuk: szolgálat, óvás, őrzés, gondozás, ápolás, gyógyítás. És amennyiben az egyházat, mint spirituális egészségre (*salus*) vezető intézményt fogjuk fel, akkor ezt az egészségre vezető és gyógyításhoz segítő utat hangsúlyozhatja a Láthatatlan Színház módszerének ösvénye.

Magának a módszernek legnemesebb célja az lehet – legyen szó színházról, egyházi misszióról, vagy akár kiegészítő gyógyító terápiáról – hogy *megelevenítsen*. Pontosabban lehetővé tegye *valaminek* a megelevenedését. Ez a valami a személyes úton járás, és az ahhoz kapcsolódó események – személyes élet, életem túliság, hit, érzés, elfogadottság, stb. – tudatosítása vagy értelmezésének elősegítése.

A megelevenedés leginkább egyfajta történés. Vallásos terminológiával élve a beavatás fogalmával rokonítható. Keresztény fogalmaink szerint a beavatás pedig azt a pillanatot jelenti, amikor a hívő átéli az élményt, amit az Emberfia úgy fogalmazott meg: „*Én bennetek s ti énbennem vagytok.*” (Jn 14,20). Teljes átélése ez valami nagyobbak, teljesebbnek. Teljes tudati átváltozás. Ez történt Saullal a damaszkuszi úton: beavatott lett. A beavatást tehát tudati átalakulásként érdemes felfogni. Nem túlzó szóhasználattal egyfajta „halál”⁹. És itt a *révész*

⁷ *Adversus haereses*, V. 9,2

⁸ Metropolitan of Nafpaktos Hierotheos: *Orthodox Psychotherapy*, Birth of the Theotokos Monastery, Leviaia, Greece, 1994, p.: 42

⁹ V.ö. a *baptismos* görög szavával. Ez magyarul keresztségként honosodott meg, amely viszont a fogalom eredeti jelentését meglehetősen elhomályosította. „...*Ez pedig* [a keresztség] *nem más, mint az ó-ember megölése, és az új ember feltámadása...*” Luther Márton: *A nagy káté*, megjelent: *Luther Márton négy hitvallása*, ford. Pröhle Károly, A Magyarországi Evangélikus Egyház Sajtóosztálya, Budapest, 1996, 242. o.

szó is mélyebb értelmet nyerhet. A mitológiákban a révész a két part közötti átkelést segíti. A két part, mint két döntő állapot gyakran az élet és a halál közötti átmenet metaforája. Ha a Láthatatlan-módszer esetében nem is szó szerint életről és halálról, de egyfajta állapotváltozásról mindenképpen szó van. És mindennemű állapotváltozás egyszerre halál és születés is, attól függően, hogy egyik oldalról, vagy másik oldalról szemléljük: halál a korábbi állapot, és születés a következő állapot vonatkozásában. Továbbá a beavatás felébredés is a következő állapotból nézve, amely felébredés eleinte kényelmetlen lehet, mert ott kell hagynunk az álm békés állapotát. De felébredve már nem azok vagyunk, akik voltunk, álmvilágunk valóságát elhagytuk és egy másik, magasabb rendű valóságra ébredtünk rá.

A Láthatatlan Színház módszerénél természetesen nem egészen erről van szó, és fontos a különbséget hangsúlyozni félreértések elkerülése végett. De *egyfajta* állapotváltozásról, *egyfajta* felébredésről mindenképpen szó lehet, amely adott esetben a bizonyos dolgokra való ráébredés jellegét öltheti.

Ez a *megelevenedés*, más szavakkal a gyógyulás azonban rengeteg mindentől függ. A módszer alkalmazóinak felelősségteljes hozzáállásától, a módszer alapelveinek érvényesülésétől, és a vándor/néző/kliens attitűdjétől. A következőkben a módszer alkalmazásának legfontosabb alapelveit ismertetjük.

A TÁRSULAT VISZONYULÁSA, ALAPVETŐ FELELŐSSÉG-KÖRÖK

Mivel a megelevenítés, megelevenedés egy komplex folyamat, ebből több dolog következik: Bármilyen állapotváltozást átélni, felébredni és ráébredni dolgokra sokszor megrázkódtatásokkal jár. Azért, mert nagyon nagy súllyal vonz bennünket előző állapotunk, vonz az álm, vagy vonz a biztonságosnak hitt (látható) világ kerete, amelyben önmagunkat úgy mond valamennyire megtaláltuk, szilárdnak hittük.

A beavatás esetében a feladat önmagunktól megválni, és önmagunkat újra megtalálni, valamint lehetőséget biztosítani arra, hogy valami nagyobb és teljesebb megjelenhessen bennünk és mi őbenne. A Láthatatlan Színház módszere nem mehet el ideig, és ez nem is feladata. De mivel távolról rokonítható ilyen megvilágosító élménnyel, megjelenhetnek és meg is jelennek benne az állapotváltozással járó lelki jelenségek (pl.: a vándorok érzékenyebbé, sérülékenyebbekké válnak, egyszerűen kinyílnak). Ez pedig hatalmas felelősséget és ugyanakkor óvatosságot kíván meg minden révészről. A módszer kereteit tehát úgy kell megtervezni, hogy ez az érzékenység ne lefelé, hanem felfelé építse azokat, akik nyíltabbakká váltak.

A megelevenítés következményei felől nézve tehát leginkább a *felelősség* az, amellyel a révészek tartoznak a vándoroknak. Ez a következő további alapelvekre bontható¹⁰:

- *Bizalom*
- *Empátiás készség*
- *Önismeret, tudatosság igénye*
- *Titoktartás kötelezettsége*
- *Érintések alapelvei*
- *A higiénia alapelvei*
- *Elhordozás*

¹⁰ Mivel a tanulmány a módszer színházi alkalmazását mutatja be, ezért ezek az alapelvek egyelőre csak előrevetítik a terápiás célú alkalmazás felelősség-köreit.

Bizalom

A szeretetteljes, elfogadó, bizalmas légkör segíti leginkább elő, hogy a vándor képzelete minél jobban megelevenedjék, hagyja magát belefolyani az eseményekbe, ugyanakkor biztonságban élje át és élje meg a történeteket. Azért a legfontosabb a *bizalom* kérdése, hogy a bekötött szemű vándor merjen ráhagyatkozni a révészekre. És ez a ráhagyatkozás akkor valósulhat meg, ha a révészek egy szeretetteljes, elfogadó légkört teremtenek meg az előadás előtt, alatt és után önmagukban, egymással és a vándorokkal szemben.

Empátiás készség

A szeretetteljes, bizalommal teli légkör kialakításának gyakorlata nem más, mint a vándorok elfogadása és őrzése, az irántuk tanúsított figyelem, gondoskodás és szeretet. Itt elsődleges fontossággal bír egy alapvető empátiakészség megléte. A révész tudjon belehelyezkedni a vándor szerepébe. Vállalja azt, hogy vigyáz rá, hogy felelősséggel vezeti.

Önismeret, tudatosság igénye

Egy-egy előadás megalkotásához, az együttgondolkodáshoz, és együttműködéshez elengedhetetlen a megfelelő fokú *önismeret*, amely mások megértésének is legalapvetőbb feltétele. A dramatikus helyzetek kidolgozásánál elsősorban megélt élményekre, történetekre és tapasztalatokra támaszkodnak a révészek. Ez adhat ugyanis leginkább hitelességet az előadásoknak. Az önismeret fejlesztésére viszont nagyfokú tudatosság és önképzés igénye szükséges. A lélek érzékeny birodalmát egyre jobban megismerve kell a révészeknek megérteniük, mi az, ami egyes helyzetekben használható, és bizonyos körülmények között működik, és mi az, ami erőltetett, vagy többértelmű információt hordoz, összezavarva ezzel az eseménysort, és az elérni kívánt hatást.

A titoktartás kötelezettsége

Mivel a Láthatatlan Színház előadása nagyon személyes élményt adhat, és a bekötött szem nem kis mértékben szolgáltatja ki a vándorokat a révészeknek, ez megköveteli, hogy a vándorok bármilyen irányú érzékenységet ne adjuk ki, és ne adjuk tovább kifelé. Emberi lelkekről van szó, akik bizalmukkal ajándékozzák meg a révészeket, és a látás érzékszervéről egy időre lemondva ők maguk is lelki mezítelenségüket fejezhetik ki egy-egy mozdulatukkal. Nagyon fontos, hogy a lélek eme rezdüléseit megfelelő szeretettel, megértéssel és alázattal fogadjuk és viseljük el. Mindenekelőtt ezért szükséges a titoktartás. De ez nem csak az előadásokon alapvető, hanem a műhelymunkában is. A révészek ugyanúgy kötelesek megőrizni egymás „titkait” is, amelyek az önmagunkból való témamerítés során merülhetnek fel.

Az érintések alapelvei

Nagyon érzékeny terület, mert sokan különbözőképpen reagálnak akár csak kezük érintésére is. És mivel ez az „eszköz” az egyik leginkább alkalmazott a Láthatatlan Színházban, fontos, hogy semmi nem történhet véletlenül. Vannak egyértelműen tiltott testtájak, és mindenfajta érintésnél érvényes az, hogy óvatosan, de határozottan, biztonságot sugározva alkalmazzuk őket. Továbbá nem szabad átlépni a bizalmasság határait, amelyek bekötött szem esetén egészen mások lehetnek.

A higiénia alapelvei

Szintén nagyon fontos, és érzékeny terület. Az alapvető emberi tisztálkodás követelményei elengedhetetlenek a révészek részéről. Banálisnak tűnhet, de gondoljunk arra, hogy a nem tiszta lehelet, vagy a testszag mennyi illúziót dönthet romba a vándorokban.

Elhordozás

Nem kerülhető meg az a kérdés, hogyan tudják elhordozni a révészek mindazt, amit kapnak, amit megélnék előadások alatt. Minden lelki jellegű foglalkozásnál alapkövetelmény a bemosakodás és kimosakodás. A bemosakodás a közös célra – vándorokra, egymásra – való figyelem megnyitását szolgálja azzal, amikor a darab technikai előkészületei és az előadás kezdete között egy mesterséges határvonalat húzunk. A kimosakodás – az előadások végén tartott rövid lezárás – funkciója pedig egyrészt az értékelést és megerősítést szolgálja, másrészt a levezetése annak a lelki telítettségnek, amelyben a révészek másképpen részesülnek, mint a vándorok.

A MÓDSZER HATÁSAI

Az eddigi színházi előadások tapasztalatai alapján¹¹ az élmény sokszor katartikus, megtisztító a résztvevők számára. Ennek fő oka, hogy a révészi oldalról nézve a megfelelő érzékenységgel és a felelősség-körök helyes alkalmazásával sikerült a bizalom légkörének olyan fokú megteremtése, amely mindenfajta érintettséghez – terápiás irányba továbbgondolva: növekedéshez, gyógyuláshoz, egészségessé váláshoz – elengedhetetlen és mesterségesen igen nehéz előidézni. A Láthatatlan Színház esetében a vándor, azzal, hogy másra hagyatkozik, hogy elindul, hogy mer elindulni, ezt a bizalmat önmagában, önmagából alakítja ki. És ebben az otthonos, anyaméh-szerű légkörben megteremti a magasabb fokú önismeret lehetőségét.

Emiatt kijelenthető, hogy a módszer közegében biztonságban élhetők át újra és tudatosíthatók különféle egyéni kérdések, problémák. Nagy hangsúly van a kíséreten. A révész nem oldhat meg semmit. De oldódni, újra átélni, tudatosítani, átértelmezni hagy, mintegy tükröt tartva a vándor elé.¹²

Ahhoz, hogy a módszerben rejlő lehetőségeket minél szélesebb körben feltárjuk, szükséges röviden áttekinteni annak a folyamatnak a szakaszait, amellyel a néző/vándor találkozik. Ezt a konkrét színházi előadások tapasztalatai alapján tesszük meg, de a strukturálás alapvető jelentőséggel bírhat a színházon kívüli felhasználás területein:

0. **Origó. Az előadás megalkotása.** Ehhez alapfeltétel a társulat megléte, a módszer elsajátítása, technikai ismeretek begyakorlása, egyfajta szakképzettség. (LEHETŐSÉG)
1. A vándor **bizalma**. Azzal, hogy a „néző” megengedi, hogy látását ideiglenesen korlátozzák, nagyfokú bizalmával ajándékozza meg a révészeket. (BIZALOM)
2. Ezt a bizalmat **megfelelő érzékenységgel** kell a társulatnak kezelnie a vándor kísérésében, vezetésében, mozgásokban és érintésekben. Ezért nélkülözhetetlen az alapvető felelősség-körök megvalósulása, és a megfelelő szakmai ismeret. (ÉRZÉKENYSÉG)
3. Amennyiben a megelőlegezett bizalomra kellő érzékenységgel reagálnak a révészek, ez a vándorban **a ráhagyatkozó magatartást fokozza**, aki így mindinkább át tudja magát adni az úton létnek, a dramatizált történetnek, kialakítva önmagában egyfajta

¹¹ Ez a Debreceni Társulattal mintegy 10 előadást, hozzávetőlegesen 300 vándort, egyéb – Budapesti előadásokban való közreműködéseimmel együtt pedig összesen kb. 500 fő előadásokon való végig kísérését jelenti.

¹² Pszichológiai vonatkozásában a Frankl-féle logoterápia állhat e módszerhez igen közel, amennyiben az utóbbi aktívan készíti a vándort az előadás után a megélt értelmezésre és megértésére.

nyíltságot. Ez a ráhagyatkozás vezethet oda, hogy a kezdeti bizalom, valamint a révészi érzékenység visszacsatolódik a vándorra. (RÁHAGYATKOZÁS)

4. Ez vezet odáig, hogy a megjárt úton a vándornak saját élményei keletkeznek, lényét **megérintő tapasztalatokat** szerez a megéltéről. (ÉRINTETTSÉG)
5. Ezek megmaradhatnak egy különleges élményi szinten, de a *Csendterem* és a *Jelenlét szoba*, kellően érzékeny révészi ösztönzéssel, lehetőségeket biztosít a tapasztalatok mélyebb **tudatosítására**. (TUDATOSÍTÁS)
6. A tudatosítást követő fázis a rögzítés szakasza, amikor a feldolgozott élmény, megélt dráma a személyes élet szerves részévé válik. (RÖGZÍTÉS)

Látjuk, hogy a folyamatban a révészi attitűd:

- a LEHETŐSÉGEK megteremtésben (0.)
- a MEGFELELŐ ÉRZÉKENYSÉG alkalmazásában (2.)
- a TUDATOSÍTÁS elősegítésében (5.) valamint
- a RÖGZÍTÉS (6.) szakaszában játszik fontos szerepet.

A vándor hozzáállása fejeződik ki:

- a BIZALOMBAN (1.)
- a RÁHAGYATKOZÁSban (3.)
- az ÉRINTETTSÉGBEN (4.)
- a TUDATOSÍTÁS (5.) és
- a RÖGZÍTÉS (6.) igényében.

A módszer tehát erős vándor-révész együttműködést feltételez. Leginkább a folyamat azon szakaszaiban (5-6), amelyek a színházi élményen túl vezethetnek.

LEHETSÉGES SZÍNTEREK

Az alábbiakban néhány olyan lehetséges alkalmazási területet emelünk ki, ahol ez a módszer jelentős eredményeket érhet el:

- *Ősbizalom erősítés.* A bizalomadás megtapasztalásának eredménye: a néző/vándor/kliens képes ráhagyatkozni másokra, ezáltal erősödik önbizalma. Általános öntapasztalatot ad, ezáltal önismeretet, ami tulajdonképpen önelfogadás, önszeretet.¹³ A mások általi elfogadás is segíti az önelfogadást.
- *Passzív vallásos élmény,* amelynek tartalma: Isten nem kifelé, hanem *befelé* és *felfelé* a *másik ember felé* és *önmagam felé* található, élhető meg. Ez az élmény segítheti az aktív vallásos élet kibontakozását.
- *Spirituális érzékenyítő lehetőség.* A vallással, Bibliával való találkozás nem racionális szinten, hanem egzisztenciális érintettségben történik.
- *Lelkigyakorlatok során való alkalmazása* új távlatokat nyithat a spirituális elmélyítésben.
- *A lelkeszi munkát* kiemelten segítheti az Istenkeresés és a lelkigondozás területein:
 - a vándor **egyedül van**, magára utalva, **befelé fordulásra** készítetve;
 - **vigyáznak, figyelnek rá**, egy láthatatlan erő vezeti;
 - események elszenvedője, **vele személyesen történnek** az események;
 - az előadás végén **közösségre találhat** a hasonló élményt átélt vándorokkal.

¹³ Vö.: „Szeresd felebarátodat, mint saját magadat!” (Mk 12,31).

- *Lelkivezetők, pszichoterapeuták és minden segítő foglalkozású ember számára fontos tapasztalat lehet az, amikor őket vezetik, segítik, kísérik.*
- *Csoportfolyamatok „berobbantásának” lehetőségét kínálja ez a módszer.*
- *Kamaszok, fiatalok számára közösségépítő, élményelmélyítő lehetőséget ad megfelelő feldolgozási keretek kialakításával.*
- *Családrekonstrukció: lényeges események, családtörténet feldolgozásával a család gondozásban nyithat új távlatokat.*

ÖSSZEGZÉS

A látás érzékszervének ideiglenes korlátozásával működő újfajta színházi kezdeményezésben a „néző” alapvetően passzív szerepet játszik, vele mintegy *történik* az előadás. A látás érzékszervének kikapcsolása felerősíti a befogadás érzelmi-lelki szintjének intimitását, ennek révén a külső passzív szerep egyfajta belső aktivizálódásnak adhat teret. Ennek az aktivizálódásnak két legfontosabb feltétele a „néző” részéről a *bizalom*, amellyel megengedi, hogy a látás érzékszervétől ideiglenesen megfosszák; a társulat részéről pedig az *elfogadás* és *figyelem*, amellyel a vándort az előadás egyes állomásain átkísérik. Ezek együtt hatása révén a „néző” – a dramaturgia függvényében – tevéleges együttalkotója az előadás témájának, olyan élményben részesülve ezzel, amely konkrét – érzelmi, lelki, gondolati – tapasztalatok formájában jelenik meg benne.

Konstruktív vagy terápiás hatású személyiségváltozás eléréséhez bármilyen típusú terápiában – de nem csak terápiákban, hanem bármilyen egyéb kapcsolatban is – a kapcsolatot jellemző attitűdök a leginkább felelősek. Carl R. Rogers először több mint ötven éve publikált, nagy visszhangot kiváltott írásában¹⁴ a terapeuta három nélkülözhetetlen attitűdjét jelölte meg: *kongruencia, feltétlen elfogadás, empátiás megértés*. Fontos, hogy a kliensnek is észlelnie kell mindezeket. Amennyiben ezek a feltételek adottak, a kívánt pszichoterápiás hatás nagy valószínűséggel bekövetkezik.

A Láthatatlan Színház eddigi előadásainak tapasztalatai alapján kijelenthető, hogy ezek a feltételek alapján véve adottak. E módszer az elfogadó, empatikus légkör megteremtésével, a bizalom fokozódásával ideális körülményeket biztosíthat a kliens problémáinak lelki tudatosítására, a velük való szembenézésre, növelve ezzel a konstruktív személyiségváltozás esélyeit. Így, amennyiben egy terápiás, vagy akár kiegészítő terápiás alkalmazás viszonyaira sikerülne átszabni e módszert, az valószínűleg igen gyorsan megteremthetné a hatékony beavatkozás alapjait ezzel az eszközzel.¹⁵

Dr. Mézes Zsolt László

¹⁴ Lásd: Carl R. Rogers: *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*, Journal of Consulting Psychology, 1957, Vol. 21, No. 2, 95–103, valamint legújabban a Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training 2007, Vol. 44, No. 3, 240–248 (American Psychological Association) hasábjain megjelent tanulmány. Utóbbi szám több cikket is közöl Rogers munkásságát méltatva, ugyanakkor feltételeit részben kiegészítésre szorulóknak is találja (lásd pl. C. E. Hill, L. W. Samstag, P. L. Wachtel cikkeit).

¹⁵ Ez a munka a debreceni Láthatatlan Színház Társulatának szűkebb körében megkezdődött. Szakemberek együttműködésével óvatos és figyelmes kísérletezések sora vár a módszere. E munkába pszichiáterek, pszichológusok és egyéb segítő foglalkozásban hivatásukat betöltők érdeklődését és további tanácsai a Társulat szívesen fogadja. Elérhetőség: www.jelenletmuhely.hu