

Keresztesi Debora –
Mersdorf Anna – Surányi Zsuzsanna

A személyiségfejlődés útjai a kalandterápiákban –
A pszichés-, kapcsolati- és spirituális növekedés lehetőségei sziklamászás és barlangászás
során

Szeretnénk köszönetet mondani a sportolóknak és egyetemi hallgatóknak, akik beszámolóiból
az alábbiakban idézünk

1. Bevezető	2
2. Kaland- és élményterápia definíció, hatásmechanizmus	2
3. Személyiségfejlődés a kaland-terápiában Cloninger személyiségmodelljének tükrében.....	4
3.1. Önirányítottság fejlődése a kaland-terápia által	5
3.2. Kooperáció fejlődése a kaland-terápia által	7
3.3. Szelf transzcendencia fejlődése a kaland-terápia által	9
4. Komplex énefejlődés kalandterápiás modellje.....	10
4.1. Környezet szerepe	12
4.2. Krízis, életút-problémák.....	12
4.3. Kaland-élmény keresés motivációi.....	12
4.4. Kihívások legyőzése.....	13
4.5. Kapcsolat a jelennel, a tökéletesség pillanata.....	13
4.6. Karakter-fejlődés.....	14
4.7. Komplex-énefejlődés	14
4.8. Küldetés-megvalósítás.....	15
5. Összefoglalás.....	15

1. Bevezető

Évezredek óta vezetnek zarándoklatok hegytetőkre, különleges természeti helyszínekre, forrásokhoz, folyókhoz. Sokszor az odafele megtett út fontosabb, mint a megérkezés.

Ma is végzünk modern, nem feltétlenül vallásos indíttatású zarándoklatokat, amikor erőnk megfeszítésével megmászunk egy hegyet, végigvezünk egy folyószakaszon, hétvégén kirándulunk vagy hosszabb időt töltünk egy távoli országban túrázva.

Az átélt élmények jellegükben sokszor hasonlítanak a vallási élményekhez.

A megtett út során szükséges erőfeszítések olyan erőforrásokat mozgósítanak és olyan gondolatokat, kérdéseket ébresztenek, amelyek túlmutatnak a hétköznapi komfortzónájának erőfeszítésein és kérdésein.

Ezek a helyzetek kiváló lehetőséget nyújtanak az intenzív pszichológiai munkára, mint pl.: az önismeret fejlesztése, önbizalom-bizalom fejlesztése, függőségből való gyógyulás, társas interakciók fejlesztése, traumával való megküzdés, gyászmunka, válasz találása a „hol a helyem a világban”, „mi az életem célja” kérdésekre.

Lelki, de akár fizikai problémák alóli felszabadulást is eredményezhetnek ezek az „utak”.

A vándorlás során megélhetjük az egységet egy felettünk álló erővel, vagy részesei lehetünk katartikus-, megtisztulás-, megvilágosodás-élményeknek is.

A természeti környezet a maga harmonikus ingergazdagságával – egyben zavaró-inger „szegénységével”, esetenként a valós veszélyekkel szembesítő kihívásaival, a biztonságot nyújtó civilizációtól való elzártság miatti „vadon”-élménnyel elősegíti ezeknek az élményeknek a megjelenését és mélyebb átélését.

Fejezetünkben a kaland- és élményterápián keresztül történő személyiségfejlődési lehetőségeket mutatjuk be. Külön hangsúlyt fektetünk a szikla- és hegymászás valamint a barlangászás, mint természeti környezetben végzett olyan tevékenységek bemutatására, amelyek kiváló terepet adnak a személyiségfejlődésre és élményterápiás munkára.

Ezek az aktivitások zarándoklatok abban az értelemben, hogy a térben és időben egyértelműen behatárolt kiindulás és megérkezés között, a kitűzött cél elérése közben valami kézzelfogható lelki történés-változás-fejlődés zajlik le, ami különleges és felemelő élményt jelentett az egyén számára, és nagy hatással van a további életére.

2. Kaland- és élményterápia definíció, hatásmechanizmus

A kaland- és élményterápiák központi eleme, hogy lelki fejlődést elősegítő intenzív élményekhez jutassa a résztvevőket. Ezek a módszerek nem újkeletűek, az elmúlt évtizedekben számos elnevezést is kaptak: „kalandterápia” (adventure therapy, Bandoroff & News, 2004, Gass, 1991; Stich & Senior, 1984), „kaland alapú tanácsadás/ terápia” (adventure-based counseling/ therapy, Maizell, 1988; Schoel et al., 1988), „kihívás-élmény programok” (experiential-challenge, Roland et al., 1987), „outdoor-élménykeresés” (outdoor-adventure pursuits, Ewert, 1989), „terápiás kaland” (therapeutic adventure programs, Wichmann, 1991), „terápiás célú táborozás a természetben” (therapeutic camping, Rice, 1988; Walton, 1985), „vadonterápia” (wilderness therapy, Bacon & Kimball, 1989; Berman & Anton, 1988; Levitt, 1982), és „vadon kalandterápia” (wilderness-adventure therapy, Bandoroff, 1992).

Az élményterápia alapfeltételezése, hogy a pszichoterápia nem csak passzív lehet, hanem aktív élménymunka, mely az élmény pszichológiai feldolgozását, személyiségbe való beültetését foglalja magába egy harmonikusabb élet elérése érdekében.

A kalandterápia lényegéhez tartozik az önaktivizálás, amely a nem kívánatos állapotot megváltoztatja. Olyan feladatokat állít az egyén elé, melyek kihívást jelentenek a számára és megoldásra várnak, amellet élvezetes és önfeledt szórakozást, élményt nyújtanak számára, mely ahhoz vezet, hogy növekszik az egyén önbizalma, önértékelése, pozitívan változik az önmagáról alkotott képe, így válik képessé az életének más területén is jelentkező kihívások leküzdésére. Fontos tehát, hogy a terápia résztvevője aktívan vegyen részt a folyamatban, tevékenységekben, ugyanis az egyén önmagáról alkotott képe élményeire és cselekedeteire kapott visszajelzések hatására változik (Kun, 2010).

Az élményterápiás módszerek hatékonysága jól magyarázható Csíkszentmihályi (1997) elméletével, mely szerint azok az élmények örömteliek igazán, melyek lehetőséget teremtenek a pszichológiai fejlődésre, és az Én komplexebbé válását idézik elő. A pusztán élvezetes élmények hatására nem fejlődik az Én, a fejlődéshez önfegyelem és kitartás szükséges (Csíkszentmihályi, 1997).

Csíkszentmihályi „flow”-nak nevezte azt az állapotot, amikor az ember teljesen eggyé válik azzal, amit csinál, az eredményektől függetlenül úgy érzi, hogy minden milyen tökéletes, és teljes lényével átérzi az élet áramlását. Számos példát hozott sziklamászók beszámolóiból, és a sportot, mint egyik fő flow-kiváltó tevékenységet írja le.

A sport lehetőséget ad arra, hogy megszabaduljunk a mindennapokban átélt stressztől és feszültségektől, aggodalmainktól, és beleolvadjunk tevékenységünkbe. Ezen felül a sport még egy olyan érzést is ad, ami leginkább a spirituális beteljesülésre hasonlít: azt, hogy olyan szinten élünk, amely sokkal teljesebb és harmonikusabb, mint amit a mindennapi életünkben megszoktunk. Azt érezzük, valóban élünk, és összhangban vagyunk azzal, amit csinálunk.

Az extrém sportokat az különbözteti meg a többi sportágtól, hogy a testi erőfeszítésen túl kiemelkedő a pszichés igénybevétel szerepe.

A hegymászás és a barlangászás fokozottan igényli az önfegyelmet, higgadtságot és komolyságot. Lényeges az önkontroll és önismeret (a reális célok megválasztása miatt), a céltudatosság, akaraterő és a kitartás szerepe is. Ezekből adódóan fokozott a személyiség fejlődésének lehetősége is.

„A hegymászás titka magában a mászásban rejlik; amikor felérsz egy szikla tetejére, akkor örülsz, hogy vége van, de valójában azt kívánod, bárcsak örökké tartana...Nem győzől le semmit, csak az önmagadban lévő dolgokat.”(Csíkszentmihályi, 1997, 89. old).

A mászás- és barlangászás alapú élményterápia kapcsán mindenképpen fontos megemlítenünk a pozitív izgatottságot és félelmeket is magába foglaló felfokozott izgalmi állapotot, megemelkedett általános aktivációs-éberségi-energetikai szintet.

Ennek a megnövekedett arousal-szintnek , élettani hátterével – a felszálló retikuláris rendszer aktivációjával, ARAS, Ascending Reticular Activating System) kapcsolatban végzett kutatások (Moruzzi és Magoun, 1949, id. Babocsay, 2002) már évtizedekkel ezelőtt megmutatták, hogy az aktivitási szintnek van egy optimuma, azaz mind a túl alacsony, mind a túl magas aktiváció problémákhoz vezethet.

Az optimális arousal-szintben egyéni, személyiségbeli különbségek is vannak, melynek legszélesebbkörű kutatása Zuckerman (1979) nevéhez fűződik. Zuckerman alapfeltevése az volt, hogy az idegrendszer nem a belső feszült állapotok csökkentésére törekszik, hanem regulációs szerepű. A rendszer alul stimulált állapotban is működésbe lép, és arra készíti az organizmust, hogy ingereket keressen. Zuckerman (1979) szerint az új ingerek keresésében megmutatókozó egyéni különbségek a személyiség egyik alapkövét határozzák meg, melyre a szenzoros élménykeresés fogalmát vezette be. A fogalom az új, szokatlan és izgalmas élmények akár fizikai vagy szociális kockázatok árán történő keresését és vállalását jelenti.

A mászást és barlangászást, mint szenzoros élménykereső sportot írja le, ugyanakkor arra is felhívja maga Zuckerman is a figyelmet, hogy e sportok az élménykeresés szocializált formáit jelentik, szemben a gátolatlan, impulzív élménykereséssel, mint amilyen az alkohol- vagy droghasználat. Nem véletlen tehát, hogy szenvedélybetegek gyógyításában és hiperaktív gyerekek kezelésében is Magyarországon már létező, jól működő élményterápiás programok működnek (pl. Vadaskert Pszichiátria, Megálló Alapítvány).

A mászás- és barlangászás olyan intenzív élményeket képes biztosítani még magasan szenzoros élménykeresők számára is, melyek révén teljes mértékben a jelenre irányul a figyelem. Az élményterápiák így összeköthetőek a tudatos-jelenlét technikákkal (mindfulness-based therapies).

Tehát a kalandterápiák hatásmechanizmusában fontos elem az is, hogy a folyamatos testi és lelki fókuszáltságot igénylő tevékenységek maximálisan a jelenbe hoznak. A távolkeleti filozófiai- és vallási gyakorlatból eredő „tudatos jelenlét” egy olyan magasabb szintű tudatosságra utal, amely nem csak az, értékelésmentes attitűdöt és fókuszált figyelmet jelent, hanem magát a tudatos cselekvést is magába foglalja. A tudatos jelenlét így az önszabályozást, stressz csökkentést és a pozitív érzelmi állapotokat elősegítő adaptív készségnek tekinthető. Számos kutatási eredmény is bizonyítja a tudatos jelenlét kapcsolatát a különböző mentális-, érzelmi- és kognitív folyamatok fejlettségi szintjével (Albu, Szondy, Surányi, 2012).

3. Személyiségfejlődés a kalandterápiában Cloninger személyiségmodelljének tükrében

Cloninger (1987, 1994, 1999, 2000, 2008; Cloninger, Przybeck, Svrakic, & Wetzel, 1994) bioszociális személyiségmodellje négy temperamentum- és három karakterdimenziót különít el. Az elmélet szerint a temperamentum-jellemzők nagymértékben biológiailag meghatározottak. Ide tartozik az, hogy mennyire vagyunk újdonságkeresők (mely Zuckerman szenzoros élménykeresés dimenziójával mutat kapcsolatot), ártalomkerülőek, jutalomfüggőek, kitartóak.

Ugyanakkor a karakterjellemzők főleg egyéni vagy társas tapasztalatok, tanulás által fejlődnek, a környezettel való folyamatos kölcsönhatásban (Cloninger és mtsai., 1993; 1997).

A karakter (szelf) fejlődését Cloninger három lépcsőfokban írja le. Az első az önirányítottság lépcsőfoka, mely révén a személy, mint autonóm individuum képessé válik célok kitűzésére, végrehajtására, kontrollált viselkedésre és különböző körülményekhez való alkalmazkodásra.

A másokkal való együttműködő kapcsolat kialakítása jelenti a második lépcsőfokot, mely az empátiát, másokkal való azonosulást, együttérzést, jóindulatot is magában foglalja. Itt az egyén, mint az emberiség/társadalom integráns része jelenik meg.

A harmadik lépcsőfok a karakterfejlődésben az ego meghaladása, az önmagunkról való megfélelkezés, transzperszonális egybeolvadás másokkal, a természettel vagy Istennel. A szelf-transzcendens személy képes saját magát minden dolgok egységének részeként észlelni.

Cloninger elmélete szerint tehát az élményterápia hatásmechanizmusait a karakterjellemzők fejlődésében, fejlesztésében kereshetjük, nem pedig a temperamentumjellemzők szintjének megváltoztatásában. A temperamentumjellemzők azonban fontos szempontok lehetnek abban, hogy kiknek ajánljuk az élményterápiát. Egy nagyon alacsony újdonságkereséssel és magas ártalomkerüléssel jellemezhető személynek elképzelhető, hogy túl nagy szorongást fog okozni az extrém sportban való részvétel.

Az alábbiakban összefoglaljuk azokat a karakter-fejlődési lehetőségeket, amelyeket a mászás/ barlangi kalandterápiás tapasztalások nyújthatnak. Modellünk (1. ábra) Cloninger karakterdimenzióinak szemléletére (Cloninger és mtsai., 1993; 1997) épül, melyet mászók, barlangászok és a saját, egyetemi hallgatók részére szervezett élményterápiás programjainkon való résztvevők beszámolóival egészítettünk ki.

3.1. Az önirányítottság fejlődése kalandterápia által

Bandura (1986) szerint a pszichés jóllét szempontjából az énhatékonyság észlelése kulcsfontosságú: a magukat hatékonyak észlelők olyan célokat állítanak maguk elé, amelyek az érdeklődésükkel összhangban vannak és aktivitást várnak el tőlük. Ha nem érik el a céljukat, akkor megduplázzák erőfeszítésüket, és a kudarcokat sikerorientált attitűddel értelmezik. Ők szorongás nélkül próbálkoznak akár kockázatosabb feladatokkal.

Brody, Hatfield és Spalding (1988), valamint Priest (1993) szerint a kaland-alapú programok az énhatékonyság növelése, és célorientált viselkedés elősegítése kap legnyagyobb szerepet. A gondolatmenet egyik központi eleme, hogy a természeti környezetben megélt sorozatos intenzív élmények egyre komplexebb és megerőltetőbb kihívásokkal állítják szembe az egyént – aki csak a sikeres feladatmegoldás esetén szembesül az újabb kihívással (Hahn, 1970). Brody és munkatársai (1988) eredményei szerint azok a sportok, amelyeknek az észlelt kockázata magas, egyértelműen növelték az énhatékonyság-érzést (Klint, 1990).

Kiklevich (2010) doktori disszertációjában 129 pszichológia szakos egyetemi hallgató (átlagéletkor: 20,35 év, $sd=4,164$) (bevezetés a pszichológiába kurzus) esetében azt találta, hogy egy kezdőknek való sziklamászás után a résztvevők **önbizalma** (self-esteem) és **énképe** (self-concept) szignifikánsan fejlődött.

Az általunk magyarországi egyetemi hallgatók számára szervezett sziklamászó és programokon résztvevők közül többen spontán módon is beszámoltak az önirányítottság dimenziójában való fejlődésről.

A sziklamászás elején megtapasztalt **önbizalom-hiányról**, majd **annak legyőzéséről** így írtak a résztvevők:

„Nagyon élveztem és jól éreztem magam közben. Először kicsit szorongtam, hogy ügyetlen leszek vagy sokan fognak nézni, de utána már nem volt ezzel problémám.”

„Összességében egy nagyon jó élménnyel gazdagodtam és az önbizalmamra is rakódott némi plusz. Ezt úgy értem, hogy rájöttem mennyi mindenre képes a testem.”

Egy barlangászásban részt vevő pedig így nyilatkozott az önismeret növekedéséről:

*„Nekem ez a barlangászás nem a csapatról szólt. Nem a közösségről. Magamról. Megtudni új dolgokat, megtapasztalni a határokat, és akaraterővel átlépni őket.”
(barlangi élmény után)*

A poszt-traumás stressz betegségben (PTSD)-ben szenvedőknek is segítségére lehet a kalandterápia, hogy visszaszerezzék az **események feletti kontroll** érzését, amit elveszítettek egy külső erő által okozott trauma következtében. Ezt a kontrollt egészséges, sziklamászó programon résztvevő egyetemi hallgatók is kiemelték:

„Megtanított, hogy a problémákat akkor is meg lehet oldani, ha megoldhatatlannak látszanak számomra, méghozzá az alatt az idő alatt, míg ezt átgondolom.”

„A küzdelem végig magamban játszódott le, a szikla/hegy "segített" a feljutásban.”

„Megtanított, hogy nincsenek határok, csak a fejemben.”

A félelem legyőzését barlangi élménytúrán résztvevők is fontosnak tartották:

„Magát a terepet is izgalmas és érdekes volt felfedezni, "bejárni", a lenti közös zenélés meg egyenesen fantasztikus volt. Azt is szívmelengető volt látni, hogy azok a társaim, akik tartottak valamennyire a helyzettől, hogyan vettek erőt magukon, és végül hogyan

lettek ők is gazdagabbak nem csak a barlang nyújtotta élménnyel, hanem a félelmeik legyőzésével is.”

„Félelmetesnek találtam néhány lehetőséget önmagam kipróbálására, ám amikor vettem a bátorságot, akkor hihetetlen élményt adott: azt erősítette bennem, hogy képes vagyok szembenézni a számomra hajmeresztőnek tűnő dolgokkal, el tudok fogadni segítséget másoktól, el tudom érni, amire vágyom. A barlang sötétje ideális terep volt vérfagyasztóan ijesztő árnyaimmal való ismerkedéshez, amelyekről lent kiderült, hogy valójában segítő szándékúak.”

A kihívásokkal való megküzdés a mászós és a barlangi élmények során fókuszált figyelmet, tudatos jelenlétet kíván:

„Kihívás volt, teljes mértékben csak az „itt és most”-ra koncentráltam, arra, hogy lejussunk és nagyon élveztem a szűk járatokat!”

A testre való folyamatos figyelem, a testi tudatosság révén összhangba kerülhetünk saját testünkkel, és így a fizikai megterhelés akár **felfrissülést** is jelenthet.

„Izgalmas, felpezsdítő és érdekes volt. Ki kellett lépniünk a komfortzónánkból, így fejlődhattünk is. Folyamatosan egymásra voltunk utalva, figyelniünk kellett a másokra. Annak ellenére, hogy milyen aktív tevékenység ez, a túrázás alatt feltöltődtem és ellazultam :)”

„Kifejezetten tetszett az a mozgásforma, amit a barlang megkövetelt, úgy éreztem magam mint Gollam vagy mint egy ősmajom, aki mind a négy végtagjával közlekedik, sokszor fenéken de két lábon szinte soha.”

„Az egyik legintenzívebben érzékelhető dolog a fáradtság teljes hiánya. Sőt a túra végére mintha több energiám lett volna, mint mikor megérkeztem. Egyszerűen jó volt egyre mélyebbre haladni, mintha világosan körvonalazódna valami célféle, de ennek az útnak semmi ilyesmi nem képezte a részét. Önmagáért volt jó megtenni minden egyes lépést.”

„Jó volt, hogy folyamatosan mozgásban voltunk, nem túl sok gondolat kavargott a fejem, folyamatosan a jelen pillanatra koncentráltam.”

A kalandterápiás helyzetekben okok és következmények között tisztábban látható az összefüggés, mint a hétköznapi életben. A döntések mindig egyértelmű pozitív vagy negatív következményekkel járnak (Szabó, 2006). Egy tapasztalt mászó pedig mindezt egy másik dimenzióba való repülésként írta le (idézet Keresztesi Debora szakdolgozatából, 2011):

„Egy másik dimenzióba repít, ahol teljesen világosak a célok, és hogy mit kell tenni ennek eléréséhez. Muszáj a fennálló nehéz helyzetre megoldást találni, mert nem lehet úgy elodázni a problémákat, mint a való életben. Csak saját magadra számíthatsz és ez erőt ad és nagyon-nagyon jó érzés. Olyan energiák áramlanak, amik sokszor napokra, hetekre vagy akár hónapokra fel tudnak tölteni. Közel visz egy olyan civilizáció előtti állapothoz, amire szerintem a legtöbb ember vágyik, maximum még nem tudja. A mászók ezt már tudják, és tudatosan keresik életük minden napján.”

A **depresszió kezelésében** is sikeresen alkalmazzák a kalandterápiát (pl. Pryor és mtsai, 2005), elsősorban a **pozitív én-megerősítéseken keresztül**, de már az 1970-es is például a neurológus és viselkedésterapeuta Helmut Schulze gleccsertúrázni és repülni vitte betegeit, majd arról számolt be, hogy a **pánikbetegség és depresszió tünetei jelentősen enyhültek** a kezelés hatására (Szabó, 2006).

A mindennapi stresszből a sziklamászás és a barlangászás során is ki lehet lépni, melyről a résztvevők így számoltak be:

„Mászás közben nincs sok gondolkodni való, ilyenkor tényleg nincs kapacitás az egyéb problémákon való rágódásra.”

„Megtanított kikapcsolódni, a jelenre figyelni.”

3.2. A kooperáció fejlődése kalandterápia által

A kalandterápiás élmények növelik a kooperációt egy csapat tagjai között, és fejlesztik az egyén társas készségeit. Az alábbiakban néhány olyan kutatást mutatunk be, mely eredményei ezt az állítást támasztják alá.

A természetes környezetben eltöltött közös élmények társas kapcsolatokra gyakorolt hatásait Frederickson és Anderson (1999) vizsgálatai kitűnően szemléltetik. Fredericksonék 1999-ben két, csak nőkből álló csoport naplóját elemezték, akik a vadonba tettek egyhetes túrát. Az egyik csapat a Grand Canyon sziklapárkányán gyalogolt, a másik csapat egy buja növényzettel és zúgókkal tarkított folyón evezett. A túra során írt élménybeszámolókat tartalomelemeztek, majd az abban feltárt szempontok szerint mindenkiel strukturált interjút készítettek, melyet szintén tartalomelemeztek.

A résztvevők az interperszonális kapcsolatok támogató érzéséről legalább olyan pozitívan számoltak be, mint csodálatos természeti környezet inspiráló hatásáról. A helyszín és a társas hatások is alapvető fontosságúak voltak a túra során szerzett élmények kialakulásában.

Érdekes, hogy sokaknak különösen nagy élmény volt a csak nőkből álló közösség erejének megtapasztalása, hiszen ebben a versengésmentes közegben, ahol nem kellett elvárásoknak megfelelni, teljesen önmaguk tudtak lenni. Azt is erőt adó élménynek írták le ezzel kapcsolatban, hogy ebben a kitartást igénylő, és sokszor valós kockázatot hordozó helyzetben a férfiak segítsége nélkül is helyt tudtak állni.

Egy 43 éves résztvevő így számolt be a tapasztalatról:

“...Még szinte soha nem tapasztaltam ilyen zökkenőmentes együttműködést ilyen kedves légkörrel együtt. Talán a hely, a helyzet tette, hogy az összes olyan akadály eltűnt, ami nemcsak azt gátolja meg, hogy az ember saját magához közel tudjon kerülni, hanem azt is, hogy egy csoporthoz tartozónak, annak részeseként élhesse meg saját magát. Tudom, hogy az tette számomra különösen jelentőségteljesé ezt a túrát, hogy ezekből a nőkből álló csapattal csináltam végig az egészet.”.

A kalandterápia a PTSD kezelésére a csoportban-levés miatt is alkalmas, hiszen a közösen átélt pozitív élmények az emberi kapcsolatok javulását vonják maguk után (Szabó, 2006). A PTSD -ben szenvedőkre (főleg, ha a traumát másik ember okozta) jellemző, hogy elveszítik az emberekbe vetett bizalmukat és barátaiktól, családjuktól is eltávolodnak. A természetben tartott csoportos terápia során bizalom tud épülni mások iránt, mivel a csapat tagjai egymástól függenek, és együttműködés nélkül nem tudják a feladatokat megoldani. Az érzelmi bizalom ilyenkor a sokkal megfoghatóbb fizikai bizalmon alapszik (Szabó, 2006).

Tóth (2007) „Élménypedagógia a gyermekotthonokban” alcímű összefoglaló tanulmánya számos kalandterápiás programot idéz, melyek alapján elmondható, hogy az ilyen programokban résztvevő gyerekeknek javult a kommunikációja és fejlődtek a szociális készségeik is a csoportos feladatmegoldások hatására.

A kalandterápia a párterápiában és családterápiában is hatékony módszer lehet. A párok-családok tagjai aktivitást és interakciót igénylő helyzetben vannak együtt, ahol a konfliktusok világosabban tudatosulhatnak és a megoldási módokra valós tapasztalatok szülehetnek. A kaland és élmény elősegíti a párkapcsolat gazdagítását, az intimitás fokozását és a bizalom helyreállításában (pl. Gillis 1996; Gass, 1993; Hickmon, Protinsky, Singh, 1997). A család, mint rendszer felőli perspektíva bevezetése is fontos lehet a kalandterápiában (Wells és mtsai. 2004). Serdülők kezeléséről szóló kutatások azt bizonyítják, hogy a fiatalok kezelésébe a családokat is be kell vonni, amelynek integráló szerepet kell játszania a folyamatban (Liddle et al. 2000).

A sziklamászás- és barlangászás során – amellet, hogy megtanulhatunk bízni saját mozdulatainkban – társainkban is meg kell bízunk. Ha sarkítani kell a helyzetet, ez a bizalom gyakorlatilag azt jelenti, hogy rábízunk társunkra az életünket. Hiszen a másik kezében van a kötél vége, ami a biztonságukért felel. És akkor merünk felfelé mászni – mint ahogyan csak a biztonságosan kötődő gyermek mer eltávolodni az Anyja mellől egyedül explorálni a világot (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978) - ha a megbízunk a másikban. A kötődés ezekben a tevékenységekben nem csak egy homályos pszichológiai fogalom, hanem kézzel fogható; fizikailag is jelen van a mászótársakat, barlangászokat összekapcsoló kötél formájában.

Keresztesi Debora (2011) a mászás személyiségfejlesztési lehetőségei között említi a felelősségtudat (hiszen a minket összekötő kötéllel a társam életét tartom a kezemben), a bátorság (a mindig jelenlévő félelem legyőzése), az önkontroll (reális célok megválasztása), hatékonyság (cél teljesítése, a sziklaút megmásítása), a higgadtság és gyors problémamegoldó képesség, az akaraterő, önuralom, kitartás, és figyelemkoncentráció fejlődési lehetőségeit is. A mászás során megtanulunk felelősséget vállalni egymásért. Hiszen a kötél vége a mi kezünkben is van. Nem véletlen az sem, hogy Huxley (In: Csíkszentmihály, 2011) a sziklamászást ajánlotta a nevelés megalapozására.

Sziklamászók beszámolói szerint a mászásban elengedhetetlen egymás segítése, és ennek révén nyitottabb, elfogadóbb attitűd alakul ki (idézetek Keresztesi Debora szakdolgozatából):

„Barátok, szerelmek, bulik, egymás segítése, csapatmunka, közös öröm, különböző személyiségek egy célért vannak, nincs korlát, befogadóak, segítőkészek egymással a mászók.”

„Teljesen kikapcsol, elfelejtem ezt a rohanó világot és nyitottabbá válok a természetre, embertársaimra. Mász, hogy teljesebb, nyitottabb ember váljék belőled.”

„Mert fejleszti a testtudatot, a személyiséget, tudatossá tesz, és megtanít egy helyes értékrend követésére a természet közelségének és a társaságnak köszönhetően. Megtanít az együttműködésre, mások elfogadására, a nyitottságra és a bizalomra.”

Ugyanakkor az egy alkalmas mászó-kalandterápiás programok résztvevői közül, csak kevesen emelték ki a csapattársakkal való kapcsolatot.

Ezzel ellentétben a barlangi élményterápiás programok már egy alkalom után is rendkívüli erejű csapatépítő programnak bizonyultak:

„Mi tetszett? A közösségi élmény kitolása a pozitív végletig ebben az intim, kis meghitt közösségi térben.”

„Természet közelsége, meghitt hangulat, ugyanakkor kalandos színezet. A közös éneklés összekovácsolta a csapatot.”

„Igen, jó érzés volt, hogy mindenki figyelt az előtte-utána haladóra, segítettünk egymásnak és bátorítottak a továbbhaladásban. :)”

„Tetszett, hogy egymásra kellett hagyatkoznunk, jobban kapcsolatba kerültünk egymással, megismertük egymást. Aki félt, annak is segítettetek túllépni a félelmén. Tetszett az éneklés is a nagyteremben, meg hogy mindenkit kihívás elé állított.”

„Kicsit olyan érzésem volt, mintha mindannyian egy nagy egész kicsi részei lennénk, egymással összekapcsolódva, ez az érzés áthatott és nagyon megható volt. A tanult dalokat azóta is dúdolgatom magamban (és hangosan is) néha... :-)”

„Igazából a velem lévő társaimat ismertem meg egy-egy újabb oldalukról, ami mindig jó érzés. Szerintem a bizalom erősítéséhez sokat hozzáad egy ilyen közös barlangjárás.”

3.3. A szelf-transzcendencia fejlődése kalandterápia által

A civilizációtól távol, az „itt és most” varázslatos pillanatában, a társainkkal és saját fizikai létezésünkkel megélt összhang magasztos állapotában lehetőség nyílik a befelé figyelésre és a kapcsolat megtalálására valami magasabb erővel.

A bevezető gondolatmenetéhez visszatérve, nem véletlen, hogy a pszichoterápiás munkában is gazdag szimbolikával bíró „hegyek” és „barlangok”, „magasságok” és „mélységek”, „levegő” és „föld” adták meg a zarándokoknak, remetéknek, önmagukat keresőknek, krízishelyzetben lévőknek azokat a katartikus élményeket, melyek választ tudtak adni az út bejárására motiváló feszítő kérdésekre. Hiszen óriási készletet, belső dinamizmus, szenvedés-nyomás kell a nagy testi és lelki erőfeszítést követelő utak bejárásához.

Az alábbiakban példákat mutatunk be a spirituális élmények természeti környezetben és élményterápiás közegben való megjelenéséről.

A Frederickson és Anderson (1999) fent bemutatott kutatásában részt vevő személyek által írt élményterápiás összefoglalók szerint számos résztvevő élt át valamilyen spirituális élményt is az egyhetes túra során.

A résztvevők gyakran számoltak be olyan érzésekről, mint például: a táj végtelensége, a természet nyers erői, kapcsolatba kerülés valami embert meghaladó erővel, ami által saját magukhoz is közelebb kerültek, stb.... A beszámolók alapján többen is vallási élményhez hasonlót éltek át.

A szerzők Eliade-t (1961) idézve a vallási élményt a következőképpen határozták meg: az egyén tudatának hirtelen megvilágosodása, ahol a tapasztalati élmény csak egy rövid időpillanatig tart, és nélkülözi a specifikus tartalmat, mégis azt a felemelő érzést kelti az egyénben, hogy kapcsolatot teremtett valami nála nagyobb, transzcendens erővel. Általában az történik, hogy az egyén ráébred saját jelentéktelenségére a végtelen világegyetemben, és élesen érzékeli az összes életformával való kapcsolatát, ami a béke és az alázat érzését kelti benne. Amikor a hely vált ki egy ilyen tapasztalatot, akkor azt mondhatjuk, hogy egy „szent helyre” érkeztünk, és a szerzők szerint, Gaber-t (1976) idézve, a vadon ideális helyszín ilyen tapasztalatok szerzésére. Hiszen ott lehetőséget és időt kap az ember a befelé figyelésre, olyan kérdések felvetésére, és válaszok megfogalmazására, amelyek a hétköznapi életben nem tudnak előkerülni. Bizonyos spirituális önvizsgálatra nyílik lehetőség, amikor például a „hol a helyem a világban” kérdések válnak fontossá.

Hosszú távú pozitív eredménye lehet ezeknek a vadonban tett túráknak, hogy ezeket az építő tapasztalatokat át lehet vinni a mindennapi életbe is.

Williams és Harvey (2001) az erdőbe látogatók, ott élők és dolgozók transzcendens élményeit vizsgálták. A 131 fő adataira támaszkodó eredmények azt mutatják, hogy az erdő, mint környezet, fontos a transzcendens élmények megjelenése szempontjából. Ezeknek az élményeknek legalább két megkülönböztethető formáját találták: az egyik a kicsiség és jelentéktelenség érzése, a másik pedig a flow-élményhez hasonlítható annyiban, hogy erős összhang és meghittség érzéssel jellemezhető.

Barlangász programon résztvevők közül többen egy alkalom után különleges spirituális élményről számoltak be:

„A barlang adottságai miatt, jobban tudtam magamra, a létezésemre figyelni. A saját lételem irányít Istenre, így könnyebb volt odafigyelni rá. Illetve a fény terjedése, mindig eszembe juttatja, hogy kis dolgoknak mekkora hatása lehet, ahogy az életben is egy-egy kis jó javítja a világot.”

„Az egészet picit egy életre vonatkoztatható szimbolikus útmutatásként éltem meg, az egyéni küzdelmek izgalmát, a közösség erejét - és annak belátását, hogy a kettő létszükséglet. Teljességet éreztem. Teljesség nincs Isten nélkül.”

„Olyan mintha kicsit újjászülettem volna, maradtam volna lent még pár órát.”

„Megtapasztaltam Isten jelenlétét a barlangban. Nagyon jó érzéssel töltött el, mivel teljesen más volt így megtapasztalni Isten jelenlétét, mint egy templomban.”

„Ott tudatosodott bennem, hogy milyen fontos és megnyugtató ha befelé figyelek. Azóta többször is próbáltam ezt a befelé figyelést, de olyan bensőséges élményt önmagammal és a természettel ott tudtam csak megtapasztalni.”

„A barlangi meditáció külön szót érdemel. Nem ugyanolyan, mint amikor a szobánkban ülünk sötétben és csöndben. Valahogy más a csönd és más a sötét. Jobban körülvesz. Rátapad az ember bőrére, aztán nap végén nem viszi le a forró fürdő se. Ott marad míg meg nem feledkezünk róla, de felidézni már nem nagyon lehet. Újra le kell menni érte. Vagyis kellene, gondolom.”

Spirituális élményről egyszeri kalandterápiás mászó program után nem számoltak be a résztvevők, azonban egy tapasztalt mászó így beszél a saját, mászás során megtapasztalt spirituális élményeiről:

„Nem feltétlenül a mászás segít legyőzni a félelmeket, hanem a mászás úgymond olyan eszköze ennek, amivel elő tudom azt idézni, hogy szembemenjek a félelmemmel. A félelem az csak és kizárólag az én uralma, ha legyőzöd a félelmeidet, önmagadat győzöd le... És akkor előjön onnan valami isteni én, ami közelebb van a világmindenséghez ... És azért mászunk, hogy ezt az érzést minél többször bevonzzuk.”

4. A komplex énefejlődés kalandterápiás modellje

„A szellem felemelkedését mindig a mélységbe való alámerülésnek kell megelőznie.”

Jung (1944)

A kalandterápiás irodalmak összegzése, Cloninger személyiség- Lee Robert (2005) azon modellje alapján, amely a kalandot mint lehetőséget mutatja be a személyiség-transzformálódására, valamint az általunk szervezett mászós- és barlangász élményterápiás csoportok tapasztalatai alapján olyan kalandterápiás modellt javasolunk, mely a komplex énefejlődés négy aspektusára, a bio-pszicho-szociális- és spirituális dimenziókra egyaránt vonatkoznak.

A bio-pszicho-szociális modell Engel (1977) nevéhez köthető, aki az orvostudományban hangsúlyozta a testi-lelki-társas jóllét kölcsönhatásait. Napjainkban egyre többen egészítik ki ezt a modellt egy negyedik, spirituális dimenzióval (Frecska, 2013).

Modellünkben ezen négy dimenzió mentén mutatjuk be a kalandterápiák által generált pszichés fejlődés folyamatát. Ezen a fejlődési úton nyolc állomást-csomópontot különítettünk el: környezet, krízis, kaland, kihívás, kapcsolatok, karakter-fejlődés, komplex fejlődés, küldetés. A nyolc csomópont kezdőbetűi alapján, és Keresztesi Debora szerzőtársunk emlékére – a modellt 8K-KERESZTesi modellnek neveztük el.



1. sz. ábra: 8K-KERESZTesi kalandterápiás modell
(Környezet-Krízis-Kaland-Kihívás-Kapcsolat-Karakter-Komplex-Küldetés)
A grafikát készítette: Kasek Roland

4.1. Környezet szerepe

A kultúránkat egyre inkább átható fogyasztói életstílus egyre nagyobb veszélyforrást jelent a nyugati ember számára. Például újabb és újabb háztartási gépeket halmozunk fel, észre nem véve, hogy bizonyos számú háztartási gép felett már kevesebb időt spórolunk meg velük, mint amennyit a karbantartásuk, javításuk igényel (Linder svéd közgazdász és államférfi erre hívta fel a figyelmet, és úgy vélte, hogy a jólét növekedésével párhuzamosan az embereknek egyre kevesebb idejük lesz). A felgyorsult világ, információs túlterheltség azt is eredményezi, hogy egyre nagyobb igény lesz a „teljes kikapcsol(ód)ásra”. Minél több gondolat (vagy érzelem) kavarg a fejünkben, annál nagyobb igényünk lesz arra, hogy kiürítsük, és egyre intenzívebb élményekkel tudjuk csak kiüríteni a fejünkben keringő gondolatokat.

A barlangok és a sziklafalak olyan különleges környezetet biztosítanak a kalandterápián résztvevők számára, melyek révén már maga a látvány is gyógyítólag hat: kikapcsolja őket a mindennapi nyüzsgésből, és lehetőséget biztosít a természet csodájának, így az élet csodájának és tökéletességének felismerésére.

„Újra átéreztem mennyire összetett a világ és mennyi minden felfedezendő van benne. Fentről nem is látni, micsoda útvonalak rejtőznek a föld gyomrában. A szűk járatokban mászva úgy, hogy alig látok az orromig sokkal inkább befelé kellett figyelnem.”

4.2. Krízis, életút-problémák

A kaland- és élményterápia számos pszichés probléma vagy életút-krízis esetén kínálhat megoldást: hatékonyan bizonyult az anorexia nervosa (Comer, 2005) kezelésében, mivel javítja az önértékelést, önbizalmat, a testtel való elégedettségét, valamint általában a coping mechanizmusokat. A kalandterápiát sikeresen alkalmazzák depresszió kezelésében (pl. Pryor és mtsai, 2005), vagy egyéb hangulatzavarok, neurotikus szimptomák, PTSD, pánikbetegség esetében, ill. kritikus élethelyzetek (pl. válás) okozta distressz enyhítésére (Szabó, 2005) az átélt pozitív én-megerősítések jótékony hatása miatt.

Figyelemzavart és hiperaktivitást mutatók (ADHD), szenvedélybetegek, impulzív-agresszív személyek számára kifejezetten ajánlott a kalandterápia (Gádos, 2010).

Egy-egy élményterápiás barlangászás vagy hegymászás alkalmával megélt útkeresés pedig azok számára kifejezetten tanulságos lehet, akik saját – sokszor magányos, elidegenedett – útjuk „értelemvesztettségével”, küzdenek.

4.3. Kaland- és élménykeresés motivációi

Zuckerman (2005) szerint az új élmények keresése – a szenzoros élménykeresés – háttérben genetikai és környezeti tényezőket egyaránt feltételeznek, :egyrésről génjeink, másrésről körülményeink (pl.: családi háttérünk) határozzák meg, hogy mennyire intenzív ingerekre, élményekre van szükségünk az optimális működéshez.

Cloninger elméletében láthattuk, hogy az újdonságkeresés egyik alapvető temperamentum-dimenzió, mely természetesen befolyásolja, hogy nyitottak leszünk-e az élményterápiákra, mászásra, barlangászásra. Ezeknél a programoknál fontos az, hogy a résztvevők maguk döntsék a programok, helyzetek, feladatok vállalásáról.

Természetesen vannak olyan különleges élethelyzetek, amikor nyitottabbak vagyunk új élményekre, vagy az új élmények létszükségünké válnak. Ilyen helyzeteket jelenthetnek a

krízisek (pl. válás), a kiegészés, vagy éppen egy-egy nagyobb munka befejezése után is jobban vágyódunk a teljes testi-lelki kikapcsolódásra és megújulásra.

4.4. Kihívások legyőzése

A mászás és barlangászás során jól körülhatárolt célokkal, problémákkal, kihívásokkal találja szembe magát a résztvevő. A jól definiált problémák és azok megoldása azért is fontos, mert ezek a stratégiák a későbbi, egyéb helyzetekben is mintául tudnak szolgálni. Ha a személy meg tudja tapasztalni, hogy képes akadályok legyőzésére, akkor az énhatékonyaságáról alkotott képe is megerősödhet. A jól definiáltság azért fontos, mert egyértelmű, hogy melyik feladatra kell fókuszálnunk, és milyen kihívásra kell megoldási stratégiákat kialakítani. Ez a fajta egyértelműség és letisztultság ritkán van jelen a hétköznapokban.

„Egy másik dimenzióba repít, ahol teljesen világosak a célok, és hogy mit kell tenni ennek eléréséhez. Muszáj a fennálló nehéz helyzetre megoldást találni, mert nem lehet úgy elodáznunk a problémákat, mint a való életben.” (részlet Keresztesi Debora szakdolgozatából, 2011)

A kalandterápiás kihívásokat is a bio (testi) – pszicho (lelki) – szociális (társas) - spirituális (transzcendens) modell részeként értelmezzük.

A testi kihívások és erőpróbák mind a mászás, mind a barlangászás egyúttjárói.

„A hétköznapi rutinból különösen azért zökkentett ki, mert olyan réseken, utakon haladtunk, ami megkövetelte a sajátos mozgásokat, testhelyzeteket. A túra folyamán végig nagy jelentudatoságot és fokozott testtudatoságot éreztem.”

A fizikai megerőltetés ugyanakkor lelki kihívásokkal, a félelem legyőzésével, az akaraterő és a kitartás próbára tételével is párosul. Társas szinten is fontos kérdésekkel szembesít, hogy képesek vagyunk-e életünket másokra bízni. Megtapasztalhatjuk, hogy merjük-e bizalmunkat mások felé megélni és kifejezni.

Mindeközben pedig olyan egyéb élmények feldolgozása is kihívást okozhat, melyeket a spirituális szinthez köthetünk. Mind a barlang, mind a hegy spontán módon nagy erejű archaikus élményeket képes előhívni, melyek által rossz – akár már régen elfelejtett – emlékek is spontán felidéződhetnek. Egy barlangi túrán résztvevő a születésekor a nyakára tekeredett köldökzsinór érzésének újraéléséről számolt be:

„Ugyan volt egy pillanat, amikor úgy éreztem, hogy elfog a pánik egy szűk járatnál, amikor is az előttem lévőek elborzadva hördültek fel, utólag semmi borzasztó nem volt ebben sem. ... Amikor a családomnak meséltem az élményeimről, akkor derült csak ki – amiről eddig soha nem esett szó -, hogy születésemmel a köldökzsinór a nyakamra volt tekeredve és oxigénhiányos állapotba kerültem emiatt.”

4.5. Kapcsolat a jelennel, a tökéletesség pillanata

Mind a kalandterápiás szakirodalom, mind a mászó- és barlangász kalandterápiákon résztvevők kiemelik a flow-élmények, a tudatos jelenlét, a tökéletesség pillanatának megélését. Keresztesi Debora (2011) ezt így fogalmazza meg:

„Ilyenkor testünkben és lelkünkben érezzük létezésünk minden pillanatát, a jelen uralkodik, nem lehet előre megfutamodni, de nemsokára rájövünk, hogy nem is akarunk.”

Bio-pszicho-szociális-spirituális modellünk értelmében, a tökéletesség pillanatában biológiai szinten nagyobb fokú testtudatosságra tehetünk szert, mélyebb kapcsolatot élhetünk meg a saját testünkkel.

Lelki szinten ezt a pillanatot, önmagunkkal, lelkünkkel való mélyebb kapcsolatként élhetjük meg, melynek révén önismeretünk, önfogadásunk nőhet.

Szociális szinten megtapasztalhatjuk mások feltétel nélküli elfogadását, a szeretet áramlását, a közösség érzését. Az egyén „egyedül-léte” a közösségi mászás- és barlangász-élményben feloldódik, és elfogadással tudunk tekinteni a hasonló helyzetben levő „sorstársainkra”, akik éppen ugyanazokkal a problémákkal küszködnek (az adott helyzetben a barlang sötéttségével vagy a szikla nehéz útjaival).

Ezeknek az élményeknek a kapcsán azonban nem csak magunkkal és társainkkal, hanem az egész világmindenséggel is kapcsolatba kerülhetünk, és így azt mondhatjuk, hogy spirituális szinten egy transzcendens egység megélését is lehetővé teszi az élményprogram.

Itt azonban meg kell jegyeznünk azt a fentebb már említett tapasztalatunkat, hogy a barlangi élményterápiás programok mind a közösségi érzést, mind a spirituális érzést gyakrabban idézik elő, mint a mászós programok.

4.6. Karakter-fejlődés

A harmadik fejezetben bemutattuk, hogy a Cloninger személyiségmodellje szerinti összes karakterdimenzióban spontán fejlődési lehetőségeket rejtnek a mászós/ barlangi élmények.

Az önirányítottság fejlődését (önkontroll, énhatékonyság, önbizalom, cél-orientált viselkedés, felelősségvállalás erősödése) az engeli modell „pszicho” dimenziójához kapcsolhatjuk, ugyanis mindkét összetevő az egyéni képességekre, kompetenciákra vonatkozik.

A modell „szociális” aspektusa a cloningeri karakter kooperáció-szintjének emelkedésében érhető nyomon. Láthattuk a szakirodalom, és az egyéni élménybeszámolók alapján is, hogy az együttműködés, közösségvállalás, csapatmunka megtapasztalása fontos személyiségformáló hatással bír.

A „spirituális” szinten történő karakterváltozást Cloninger szelf-transzcendencia dimenziójához köthetjük. A társakkal és a természettel való egység átélése mellett a résztvevők gyakran egy felsőbb segítő erő jelenlétét is megtapasztalhatják. A barlangászás során tapasztalt teljes sötéttség megélését sokan egy újfajta, mély béke érzéséhez hasonlították:

„Egy újfajta nyugalmat, spiritualitást tapasztaltam meg.”

4.7. Komplex énefejlődés

A komplex énefejlődést abban tartjuk egy következő állomásnak a karakter fejlődéséhez képest, hogy a karakter-fejlődés spontán módon, pusztán az élmények hatása alatt létrejöhet. Az élmények pszichológiai munka során történő tudatosítása és feldolgozása után a kaland-tapasztalások pozitív hozadéka azonban más élethelyzetekre is alkalmazhatóvá válik. Ez a transzfer járul hozzá a komplex énefejlődés kiteljesedéséhez.

Propst & Koesler (1994) is azt találta, hogy a vadon-kalandterápia során, outdoor körülmények között megélt énhatékonyság-érzés növekedésének hatása még egy év múlva is kimutatható volt.

Az élményterápiák magasabb szintű céljával valóban azt érdemes kitűzni, hogy amit a résztvevők a önmagukról, a társaikról, saját új képességeikről megtapasztalnak, azt az életük során más kihívásokkal találkozva is alkalmazni tudják. Gass (1993) szerint ez az átvitel/átvihetőség (transzfer) a legfontosabb eleme a kaland-alapú pedagógiának.

„Azóta többször is relaxálok itthon a vaksötétben pár perceket, feltölt.”

A pszichológiai munka ahhoz is szükséges, hogy a sokféle élményt egységbe tudjuk integrálni, hogy a teljességet ne csak a barlangban vagy épp a sziklafalon, hanem a mindennapi életben is át tudjuk élni.

Természetesen a bio-pszicho-szocio-spirituális folyamatok állandó kölcsönhatásban vannak egymással, azonban az önmagunkkal-, másokkal- és az egész világmindenséggel (Istennel) megélt testi-lelki harmónia sokszor csak mély, akár fájdalmas pszichológiai munkával érhető el.

Az élményterápia tehát nem csak a folyamatos öröm és pozitív élmények előidézését célozza meg, hanem azt is, hogy a programok során átélt félelmekkel, szorongással, negatív érzelmekkel szembe merjünk nézni, azokat át merjünk élni, és meg tudjuk tapasztalni, hogyan tudjuk azokat legyőzni.

4.8. Küldetés-megvalósítás

Seligman (2002) szerint három szintje létezik a „boldog” életnek. Az első, az élvezetekkel teli élet. A beszámolókból láthattuk, hogy mászás és barlangászás kétségkívül élvezetet is jelent a résztvevőknek. Azaz ezek a tevékenységek mindenféle tanulás nélkül is hozzájárulnak az effajta „boldogság-szint” emelkedéséhez.

Ha a cselekedeteink nem csak élvezetet nyújtanak, hanem teljesen beléjük tudunk merülni, és át tudjuk magunkat adni nekik (és átéljük a Csíkszentmihályi által leírt flow állapotot), akkor Seligman (2002) felosztása szerinti második szintű „boldogság”-ot éljük át.

A boldog életnek azonban a legmagasabb szintjét az jelenti, ha cselekedeteink értelemteliek, egy magasabb rendű cél érdekében végezzük azokat, és ráatalálunk életünk igazi küldetésére.

A legmagasabb szintű fejlődési lehetőség tehát az, hogy a kaland- és élményterápiák tapasztalatait képessé váljunk személyes küldetésünk megtalálásában, a célunk felé haladás közben megjelenő akadályok leküzdésében, és küldetésünk beteljesítésében is alkalmazni.

5. Összefoglalás

A kaland- és élményterápiák meghatározó jellemzője, hogy olyan intenzív élményeket adnak a résztvevőknek, mely kikapcsolja őket a mindennapi nyüzsgésből, gondokból, és egy olyan „jelenbe” hozza őket, ahol nincs se helye, se ideje a múlt eseményein való szomorkodásnak, vagy a jövő történésein való aggódásnak. *„A múlt már nincs. A jövő még nincs. Egyetlen valóság a jelen.”* (Popper Péter, 1981).

Sok résztvevő beszámolója olyan „csúcs-élményeket” tartalmaz, melyeket talán legjobban Paul Ferrini szavaival összegezhetnénk, aki így fogalmazta meg a tökéletesség pillanatát:

„A tökéletesség pillanatában felismerjük önmagunk és minden létező spirituális tökéletességét. A tökéletesség sosem a múlttól vagy a jövőről szól. Csak és kizárólag a

jelenre vonatkozik. Most, a jelen pillanatában vagyunk tökéletesek, függetlenül attól, mit érzünk vagy gondolunk, függetlenül problémáinktól vagy befejezetlen ügyeinktől.”

Modellünkben – és résztvevők beszámolóí alapján – arra mutattunk rá, hogy jóllehet a „tökéletesség pillanatának” átélése révén a személyiség spontán fejlődése is bekövetkezhet, mégis fontos hangsúlyt fektetnünk az élmények feldolgozására, a további pszichológia munkára. Az élmények tudatosítása révén a résztvevők képessé válhatnak a tapasztalatokat a mindennapi életben is kamatoztatni így mélyebb és komplexebb személyiségfejlődést érhetünk el.

Az élményterápia célja tehát nem pusztán az élménykeresési motivációk kielégítése, hanem alkalom teremtése az élményeken keresztül történő tanulásra, aktív -sokszor nehéz-pszichológiai élményfeldolgozási munkára.

Az élménykeresési késztetés kétségkívül minden emberben benne van, kiben nagyobb, kiben kisebb mértékben. Ez a jellemvonás személyiségünk, temperamentumunk egyik fő meghatározója, így a pszichológiai mindenki számára rendelkezésre álló terepe.

Az egyén a felelős azért, hogy milyen formáját választja az élménykeresésnek, és a tapasztalások általi karakter-fejlődésnek. Láthattuk, hogy az élményterápia pontosan erre nyújt alternatívát: olyan pozitív, szocializált formáit kínálja az élményeknek, melyek révén testünk-lelkünk erősebb és teljesebb lehet, szorosabb kapcsolatba kerülhetünk önmagunkkal, társainkkal, a természettel és Istennel is.

Mindezek közben pedig a mindennapi környezetünk érzelmi és információs terheitől is meg tudunk szabadulni:

„Ha megérintem a sziklát, megszűnik a külvilág. Azok a problémák, amikkel a hétköznapi találkozunk, teljesen megszűnnek. Nem hogy elfelejtem, hanem mintha nem is léteznének.” – mesél Markos Huba, sportmászó-edző.

Befejezésül pedig Keresztesi Debora pszichológus szavait idézzük, aki életcéljául a szenvedélybetegekkel folytatott élményterápiás munkát választotta.

„Amikor megismerkedtem a sziklamászással, hét éve egy nagyon varázslatos világba csöppentem, mely szerencsére a mai napig az életem része. Az első élményt, nehéz leírni, csak egy idő után válik megfogalmazhatóvá. Nincs is annál értelmesebb, világosabb, motiválóbb cél, mint feljutni a szikla tetejére, főleg, ha már a kellős közepén találjuk magunkat. A kérdés itt nem kevesebb, mint lenni vagy nem lenni. Ilyenkor testünkben és lelkünkben érezzük létezésünk minden pillanatát, a jelen uralkodik, nem lehet előle megfutamodni, de nemsokára rájövünk, hogy nem is akarunk. Figyelmünk arra irányul, amit csinálunk, s közben arra törekszünk, hogy összhangba kerüljünk a szikla furfangos, rejtélyes, meglepetésekkel teli repedéseivel, és amint ez sikerül, megteszünk egy lépést, feljebb fogunk, érezzük azt, hogy jó helyen vagyunk, innen feljebb lehet jutni, lépésről-lépésre egyre nagyobb örömben és biztonságérzetben. A tudat kitisztul és kitágul, a kellemetlen gondolatok és rossz érzések mintha soha nem is léteztek volna, azt csináljuk, amit a legjobban szeretünk: élünk. Az utazás végére megtisztultan, fáradtan, elégedetten, és kiteljesülve élvezhetjük a hús patak nyújtotta kényeztetéseket. A természet másik csodája. Az ember csak ül a parton és bámul, rácsodálkozik mindenre, nézi a patak alján ezer színben pompázó kavicsokat, lassan belelép, érzi a friss hideg vizet a lábán, s csak elmélázik, hagyja, hogy a mindenség átfolyjon rajta és ő is belefolyjon a mindenségbe. Ez a jól megérdemelt jutalom: a tökéletes élmény. Aki átéli, tudja, hogy ennek így kellene lennie a mindennapokban is.”

(Keresztesi Debora)

Debora emlékét, szavait, gondolatait és a vele közösen átélt élményeket, a felejthetetlen mászásokat szívünkben őrizzuk, és bízunk abban, hogy minél több embernek továbbadhatjuk a fényességét.

Irodalomjegyzék:

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Albu, M., Surányi, Zs., Szondy, M. (2012). *Tudatos jelenlét hatása az exekutív folyamatokra*. MPT XXI. Nagygyűlése 2012. május 30- június 1. Szombathely.
- Babocsay, Á. (2002). *A szenzoros élménykeresés és a tömegkommunikációs eszközök használatának összefüggései*. Budapest, ELTE. Phd: 282.
- Bacon, S. B. & Kimball, R. (1989). The wilderness challenge model. In R. D. Lyman, S. Prentice-Dunn, & S. Gabel (Eds.), *Residential and inpatient treatment of children and adolescents*, (pp. 115-144), NY: Plenum Press.
- Bandorff, S. & Newes, S. (2004). *What is adventure therapy? In: Coming of Age-The Evolving Field of Adventure Therapy*, AEE, Publishing, p. 1-30.
- Bandorff, S. (1992). *Wilderness family therapy: An innovative treatment approach for problem youth*. (Doctoral dissertation, University of South Carolina, 1992).
- Bandura, A. 1986. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Berman, D. S. & Anton, M. T. (1988). A wilderness therapy program as an alternative to adolescent psychiatric hospitalization. *Residential Treatment for Children and Youth*, 5(3), 41-53.
- Brody, E., Hatfield, B., & Spalding, T. 1988. Generalizations of selfefficacy to a continuum of stressors upon mastery of high risk sports skills. *Journal of Sports Psychology*. 10: 32-44.
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants - a proposal. *Archives of General Psychiatry*, 44(6), 573–588.
- Cloninger, C. R. (1994). Temperament and personality. *Current Opinion in Neurobiology*, 4, 266–273.
- Cloninger, C. R. (1999). *The Temperament and Character Inventory—Revised, 140-item version (TCI-140)*. St. Louis, MO: Center for Psychobiology of Personality, Washington University. (Available from C. R. Cloninger, Washington University School of Medicine, Department of Psychiatry, PO Box 8134, St. Louis, MO, 63110; <http://psychobiology.wustl.edu>).
- Cloninger, C. R. (2000). Biology of personality dimensions. *Current Opinion in Psychiatry*, 13, 611–616.
- Cloninger, C. R. (2008). The psychobiological theory of temperament and character: Comment on Farmer and Goldberg (2008). *Psychological Assessment*, 20(3), 292–299.
- Cloninger, C. R. (2012). *The Temperament and Character Inventory—Revised, 60-item version (TCI-60)*. St. Louis, MO: Center for Psychobiology of Personality, Washington University. (Available from C. R. Cloninger, Washington University School of Medicine, Department of Psychiatry, PO Box 8134, St. Louis, MO, 63110; <http://psychobiology.wustl.edu>).

- Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M., Wetzel, R. D. (1994). *The Temperament and Character Inventory (TCI): a guide to its development and use*. Washington University, St Louis, Missouri: Center for Psychobiology of Personality.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50, 975–990.
- Cloninger, C. R., Svrakic, N. M., Svrakic, D. M. (1997). Role of personality self-organization in development of mental order and disorder. *Development and Psychopathology*, 9, 881–906.
- Ewert, A. (1989). *Outdoor adventure pursuits: Foundations, models, and theories*. Worthington, OH: Publishing Horizons, Inc.
- Csikszentmihályi, M. (1997). *Flow, az áramlat*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Csikszentmihályi, M. (2011): *A fejlődés útjai: a harmadik évezred pszichológiája*. Ford. Buda, Júlia. Budapest, Akadémiai Kiadó.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196, 129-136.
- Frecska, E., Andrejkovics, M. (2013). Az orvoslás új paradigmája: a biopszichoszociospirituális modell. *Magyar Pszichiátriai Vándorgyűlés*, Győr, 2013. január 25.
- Frederickson, L. M., Anderson, D. A. (1999). A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. *Journal of Environmental Psychology*, 19, 21-39.
- Gass, M. 1993. *Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming*. Dubuque, IA. Kendall/Hunt.
- Gass, M. A. (1991). Enhancing metaphor development in adventure therapy programs. *Journal of Experiential Education*, 14(2), 8-13.
- Gillis, H. L., Gass, M. A. (1993). Bringing adventure into marriage and family therapy: An innovative experiential approach. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19, 275-286.
- Gillis, H. L., Thomsen, D. (1996). *A Research Update of Adventure Therapy (1992-1995): Challenge Activities and Ropes Courses, Wilderness Expeditions, and Residential Camping Programs*.
- Hahn, K. 1970. *The education of thought*. In *Kurt Hahn and the development of Outward Bound: A compilation of essays*. Outward Bound. London.
- Hickmon, W. A., Protinsky, H. O., Singh, K. (1997). Increasing Marital Intimacy: Lessons from Marital Enrichment. *Contemporary Family Therapy*. 19(4), 581-589
- Keresztesi, D. (2011). *A sziklamászás szerepe szenvedélybetegek rehabilitációjában*. Szakdolgozat, PTE-BTK. Személyiség-, Fejlődés- és Klinikai Pszichológia Tanszék.
- Kiklevich, A.M. (2010). *Subjective experience and psychological effects of participating in adventure experiences: an exploratory study*. Dissertation. The University of Montana, Missoula, MT

- Klint, K. 1990. *New Directions of inquiry into self-concept and adventure experiences*. In: Miles, J. & Priest, S. 1990. *Adventure Education*. State College, PA: Venture. 163-172.
- Kun Zsuzsanna (2010): *Élményterápia a Bátor Táborban*. *Fejlesztő Pedagógia* 2010/4. szám, 48-53.
- Lee Roberts, A. (2005). *Adventure as a transformative experience*. Doctoral Dissertation. University of Utah.
- Levitt, L. (1982). *How effective is wilderness therapy: A critical review*. In F.E. Bolteler (Ed.) *Proceedings: Wilderness Psychology Group Third Annual Conference*, 81-89.
- Liddle, H. A., Rowe, C., Diamond, G. M., Sessa, F. M., Schmidt, S., & Ettinger, D. (2000): *Toward a developmental family therapy: The clinical utility of research on adolescence*. *Journal of Marital & Family Therapy*, 26(4), 485–501.
- Maizell, R. S. (1988) *Adventure-based counseling as a therapeutic intervention with court-involved adolescents*. Dissertation Abstracts International, 50/06-B, 2628. (University Microfilms No. AAD89-21901).
- Popper, P. (1981). *A belső utak könyve*. Magvető Kiadó, Budapest.
- Priest, S. (1993). *A new model for risk taking*. *The Journal of Educational Education*. 16: 50-53.
- Pryor, A., Carpenter, C. & Townsend, M. (2005): *Outdoor education and bush adventure therapy: A socio-ecological approach to health and wellbeing*. *Australian Journal of Outdoor Education*, 9(1), 3-13, 2005.
- Propst, D. B, & Koesler, R. A. (1998). *Bandura goes outdoors: Role of self-efficacy in the outdoor leadership development process*. *Leisure Sciences*, 20, 319-344.
- Rice, S. (1988). *A study of the impact of long-term therapeutic camping on self-concept development among troubled youth*. Dissertation Abstracts International, 49/07-A, 1706. (University Microfilms No. AAD88-19365).
- Roland, C., Summers, S. Freidman, M. Barton, G., & McCarthy, K. (1987). *Creation of an experiential challenge program*. *Therapeutic Recreation Journal*. 21(2), 54-63.
- Schoel, J., Prouty, D. & Radcliffe, P. (1988). *Islands of healing: A guide to adventure-based counseling*, Hamilton, MA: Project Adventure, Inc.
- Stich, T. F. & Senior, N. (1984). *Adventure therapy: An innovative treatment for psychiatric patients*. In B. Pepper and H. Ryglewicz (Eds.) *Advances in training the young adult chronic patient, New directions in mental health services* No. 21, (pp. 103-108), San Francisco: Jossey-Bass. (ERIC Document Reproduction Service No. ED292928).
- Szabó Gábor (2006) *Az Outdoor módszer alkalmazásának lehetőségei a tanácsadásban*. *Kalandterápiás beszámoló*. Szakpszichológusi szakdolgozat. ELTE PPK. <http://www.kette.siteset.hu/fajl.php?id=3686>Budapest
- Tolle, E. (n.é.) http://www.citatum.hu/szerzo/Eckhart_Tolle

- Tóth Julianna (2007): A gyermekvédelmi szakellátásban élők speciális helyzete. Élménypedagógia a gyermekotthonokban. *Család, gyermek, ifjúság*. XVI. évfolyam, 2.szám. 51-65.
- Walton, R. A. (1985). *Therapeutic camping with inpatient adolescents: A modality for training in interpersonal cognitive problem-solving skills (self-esteem residential treatment)*. Dissertation Abstracts International, 47/08-B, 3549. (University Microfilms No. AAD86-28822).
- Wells, M. S., Widmer, M. A., & McCoy, J. K. (2004): Grubs and grasshoppers: Challenge-based recreation and the collective efficacy of families with at-risk youth. *Family Relations*, 53(3), 326–333.
- Wichmann, T. F. (1991). Of wilderness and circles: Evaluating a therapeutic model for wilderness adventure programs. *Journal of Experiential Education*, 14(2), 43-48.
- Williams, K., Harvey, D. (2001). Transcendent experience in forest environments. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 249-260.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation Seeking: Beyond the Optimal Level of Arousal*. Lawrence Erlbaum, Hillsdale, NJ.
- Zuckerman, M. (2005). *Psychobiology of Personality*. Cambridge University Press. New York.