

Jean Ayres szenzoros integrációs terápiájának néhány alapelve

I.

Varga Izabella és Szvatkó Anna

Mindennapos jelenetek a játszótéren, az óvodában: Pisti „ész nélkül” száguldozik, mit sem törődve azzal, hogy megsérülhet, hogy kárt okozhat a többi gyerekben, a tárgyokban és a játékokban. A „hiperaktív” gyermek mozgásossága mintha önálló életet élne, figyelmen kívül hagyja a környezet óvatosságra és kíméletre intő jelzéseit. Karcsi, úgy tűnik, éppen az ellenkezője Pistinek. Rémülten torpan meg a favár hídjánál, amelyről pedig a többiek nem győznek leugrálni. Mintha feneketlen szakadék tátongana előtte, amely leránthatná tehetetlen kis testét. Ha nem változnak, tudjuk, mindkettőjükre a kelleténél több probléma vár majd az iskolában és az életben.

Közös bennük, hogy nehezen tudják mozgásukat, tevékenységüket úgy szervezni, hogy közben folyamatosan figyelembe vegyék testük és az őket körülvevő világ jelzéseit. Nem képesek arra, hogy érzékelésüket és mozgásukat megfelelően integrálják. Tudjuk, a szokásos nevelési és oktatási módszerek többnyire csődöt mondanak náluk. Mit lehet hát velük tenni?

Jean Ayres, a világhírű amerikai gyermekpszichológus javaslata, amelyet 1972-ben megjelent „*Szenzoros integráció és tanulási zavarok*” című könyvében fogalmaz meg, első hallásra nehezen megvalósíthatónak tűnhet. A szenzomotoros zavarokat mutató gyermeknek „saját magának kell szabályoznia, megszerveznie agya működését. Akik foglalkoznak vele, csupán biztosíthatják azt a környezetet, amely majd felébreszti a gyermek vágyát az iránt, hogy ezt megtegye.” Miért olyan biztos benne Ayres, hogy a gyermek meg fogja tenni a szükséges erőfeszítéseket? Mert hitvallása, hogy „a gyermekben leküzdhetetlen vágy él az iránt, hogy cselekedhessen és növekedhessen”, hogy „ott rejlik benne a készlet az érés, a normális szenzomotoros fejlődés és kifejeződés iránt”. Ezt a vágyat, készletet tekinti a terápia legértékesebb eszközének. Újból és újból azt tapasztalta, valahányszor sikerült a gyermekeknek egy-egy újfajta tevékenységgel megbirkózniuk, kitörő lelkesedés, „a beteljesedés élménye” sugárzott arcukból. Így e tapasztalataikat a jövőbe mutató önmegvalósításnak tekinti, amely elősegíti a szervezet további érését, szerveződését, integráltságát.

Véleménye szerint a szenzoros integrációs zavarokat mutató gyermekeknél azért vallanak kudarcot az agy magasabb szintű önszabályozó mechanizmusai, mert sérültek náluk az ezek háttérét adó alacsonyabb szintű integrációs mechanizmusok. Olyan helyzeteket kell tehát teremteni, ahol a gyerek belső motivációjától hajtva tudja ezeket a mechanizmusokat működtetni, normalizálni. Miről is van szó? Ha az ingerekre gondolunk, amelyeket az élőlénynek feltétlenül figyelembe kell vennie az életben maradásához, úgy ezek közül kitüntetett jelentőségűek azon jelzések, amelyek a test térbeli helyzetéről, a gravitációs térben bekövetkező változásairól tájékoztatják a szervezetet. Mint ismeretes, ezek az érzéklek az izmokból, inakból, ízületekből, és végül, de nem utolsósorban a vesztibuláris rendszerből erednek. Az egyensúly megtartásához ezt a csak részben tudatos érzékelést természetesen gyors reflexes alkalmazkodásnak kell követnie. Ez a szintű szenzomotoros integráció tehát

egyik alapfeltétele az állat életben maradásának és lényegében az ember létezésének is. A vadonban pusztulásra van ítélve az az állat, amelyik nem tudja egyensúlyát megtartani.

Ahol pedig élet-halálról van szó, ott érzelmek, egész lényünket átjáró érzelmek bontakozhatnak ki, mozgósítva mindazokat a jelentéstartományokat, amelyeket az emberiség világba vetettsége során évezredek alatt megélt. Létünk alapvető kapcsolatait, helyzeteit a vesztibuláris ingerek és a velük kapcsolatos érzelmekkel telített élmények szövik át. A biztonság, bizalom és a szorongás, a félelem élményeinek mintázódása szempontjából egyaránt meghatározó lehet, hogy a testhelyzet változásaival kapcsolatos korai történések milyen lenyomatokat hagynak a szervezetben. Gondoljunk az „ösbizalom” archetipikus képére, a gyermekét ringató anyára, és az „összszorongást” kiváltó egyik alaphelyzetre, az egyensúlyvesztésre, a zuhanásra. Gyermekük szinte fáradhatatlanul üzik a vesztibuláris ingerléssel járó játékokat, és a tánc, a forgás, a vidámparki játékok később is fontos örömforrásaink közé tartoznak. A gravitáció legyőzése mindig lényeges hajtóereje volt az emberiség megismerő, alkotó tevékenységének, és a vesztibuláris ingerléssel kapcsolatos élmények szinte kimeríthetetlen nyersanyagát jelentik a képzeleti tevékenységnek.

Paul Schilder, a magyar származású világhírű neurológus és pszichiáter a vesztibuláris rendszerről írt átfogó tanulmányában már 1933-ban rámutatott arra, hogy e rendszer „természetesen más rendszerekkel együttműködve egyik nagyon fontos tájékozódási rendszerünk. E funkció betöltését az teszi lehetővé, hogy olyan érzékszerv, amely mind a külvilágból, mind a szervezetből vesz fel információt, és ezeket integrálva indít be a tájékozódás, a test térbeli stabilitása, a környezettel való megküzdés szempontjából döntő fontosságú reflexeket.” Rámutat arra, hogy a vesztibuláris rendszer alapvető szerepet tölt be a testkép szervezésében. Elsőként hívja fel a figyelmet arra, hogy ez a rendszer, elsősorban az izomtónusra gyakorolt hatása révén, fontos szerepet játszik a perceptuális tapasztalatok szervezésében. „Testünk tartásával és mozgásával kapcsolatos benyomásaink képezik tapasztalataink folyamatos háttérét” – írja.

A vesztibuláris rendszer szerepének e vázlatos ismertetése alapján is megérthetjük, miért szán a szenzomotoros integrációs terápiában Ayres olyannyira kitüntetett szerepet a sokoldalú, árnyalt vesztibuláris ingerlésnek. Az eredeti Ayres terápia nem gyógytorna, nem funkciógyakoroltatás, és nem a viselkedés egyes aspektusainak a megváltoztatására tett kísérlet. A terápia legfőbb célkitűzése, hogy a gyermek minél szabadabban kísérletezhessen a rendelkezésére álló eszközökkel, így a mennyezetről lelógó hálóval, a guruló hengerrel, a gördeszkával, a billenő hintákkal, a nagy terápiás labdával. Találjon rá önmaga azokra az ősi, az idegrendszer archaikus szintjein szerveződő mozgásmintákra, amelyek segítségével jobban tudja uralni testét a térben. A terapeuta tehet javaslatokat, de ne éljen utasításokkal.

Ayres megközelítésének egyik sarkköve az a számos szerző által megfogalmazott és az újabb kutatási eredményekkel teljes összhangban lévő gondolat, hogy a perceptuális tapasztalatok egyik leghatékonyabb szervezője a mozgás. A terápia legfőbb történéseit sematikusan így rekonstruálhatnánk. A világot kaotikusan, töredékesen, hibásan érzékelő gyermek számára a sokoldalú vesztibuláris ingerléssel biztosítjuk azt a lehetőséget, hogy teste térbeli változásaira adekvát mozgásmintákkal, mozgással tudjon reagálni. A strukturált adaptív mozgás mélyebben megélt érzékelést tesz lehetővé. Az érzékelés háttérén kibontakozó mozgás és a mozgás háttérén kibontakozó érzékelés egymásba fonódó, egymást feltételező mintázatai képezik a nyersanyagát megismerő tevékenységünknek. Ayres lehetőséget kíván teremteni arra, hogy ezt a nyersanyagot, amely alanyi jogon járna

mindannyiunknak, a gyerekek játékos örömmel, saját erőfeszítésük árán, aktív tevékenységgel szerezzék meg.

A IX. kerületi Nevelési Tanácsadóban gyűjtött tapasztalatok messzemenően egybecsengenek Ayres tapasztalataival. A testi és a lelki egyidejű megélése adja az órák alaphangulatát. Jellemző erre, hogy egyetlen gyermeknél sem történt baleset az eddigi terápiás munka hét esztendeje alatt, pedig az eszközök az úgynevezett veszélyes játékok kategóriájába tartoznak. A módszer nagyfokú rugalmasságot igényel, olyat, amely a gyermek reakcióit teljes mértékben felfogja és hozzájuk idomul.

A gyermekek teljes szabadságot élveznek a választásban, hogy melyik tevékenységet és meddig akarják üzni. Téri és idői összefüggéseiket úgy élhetik meg, ahogyan az a számukra legmegfelelőbb. Ha a gyermeknek például az a jó, hogy vészes gyorsasággal pörgeti önmagát, akkor azt hadd tegye, hadd élje át saját testét ilyen különös körülmények között is. Feltehető, hogy ilyen módon – a mozgáskésztetés szélsőségeinek is teret adva – a gyermekeknek lehetőségük nyílik arra, hogy a hibás mintázatú neurofiziológiai rendszereket normalizálhassák, származzon az akár korai organikus, akár lelki sérülésből.

„Alkalomadtán a gyermek többet tudhat működési zavarának természetéről, és arról, hogy mi a teendő ezzel kapcsolatban, mint a terapeuta” – írja Ayres. Érettebb és integráltabb mozgások nem taníthatók, megjelenésük nem erőltethető, legfeljebb előcsalogathatók olyan ingerek felkínálásával, amelyek a gyermek szükségleteire szabottak.

Tudjuk, hogy testünk működtetése örömforrást jelent. Csak az érző, cselekvő test ismerheti meg a maga teljességében önmagát. Töredékes, rosszul szervezett testképpel rendelkező gyerekek számára ez igen jelentős fejlődési hajtóerő. Egy-egy új, megfelelő kihívást tartalmazó játékhelyzet felkínálása a gyermek kompetencia igényét is felkeltheti, és ezzel a személyiségfejlődés az autonómia irányába terelhető. A sikernek még a reményét sem sejtető mozgásforma felajánlása egy új eszközön keresztül nem kihívás, hanem a kudarcra való szembesítés volna. Ezért a terapeutának a már említett nondirektivitása mellett tudnia kell, hogy milyen fejlődési szakaszban van a gyermek, és mely diszfunkciók jellemzőek rá.

Ayres általános szabályként említi, hogy amit a gyermek kellemesként él meg, annak valószínűleg integráló a hatása. Ha pedig valami félelmet, szorongást kelt benne, azt tartsuk tiszteletben. Szorongását úgy értelmezhetjük, hogy megsemmisítőnek éli meg a gravitáció hatalmát. A gyenge szenzomotoros integrációval rendelkező Karcsi esetében a félelem nagyon is helyénvaló lehet, amely életben maradását szolgálja. Hisz az a magasság, amelyről a gyermek nem tud biztonsággal talpra esni, számára valóban veszélyes.

A módszernek pszichoterápiaként való alkalmazása természetesen erre képzett szakembert igényel. Az alapelvekből azonban meríthet, sőt kell is, hogy merítsen minden pedagógus és szülő. Hisz mindannyink közös felelőssége, hogy a gyerekeknek lehetőséget, esélyt adjunk a mélyen bennük szunnyadó vágy valóra válásához: ahhoz, hogy örömmel cselekedve növekedjenek, hogy eközben teljesebben éljék és ismerjék meg önmagukat és a világot.