

Kodolányi János Egyetem

SZAKDOLGOZAT

Seiben Gabriella

Mentálhigiénés prevenció specialista

Budapest

2024

Kodolányi János Egyetem

Neveléstudományi Tanszék

Barlangjárás, mint mentálhigiénés lehetőség

Konzulens: Dr. Bordás Sándor PhD

Készítette: Seiben Gabriella
Mentálhigiéniai prevenció specialista szak

Budapest

2024

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék.....	1
1. Bevezetés	2
1.1. A témaválasztás indoklása.....	2
1.2. Hogyan kerültem a barlangba?	2
2. Szakirodalmi áttekintés	4
2.1. Mit nevezünk barlangnak?.....	4
2.2. Barlangok hasznosítása.....	5
2.3. Mit jelent a barlang? – Egy tágabb nézőpontból	8
2.4. Születés, csecsemőkor	10
2.5. Szorongás, élménykeresés, flow.....	11
2.6. Meditáció	16
3. Hipotézisek	18
4. A kutatás	19
4.1. A két barlangi esemény	19
4.2. A barlangi kúszós-mászós túra menete.....	20
4.3. A barlangi kúszós-mászós túra tapasztalatai	24
4.4. A barlangi hangfürdős meditáció menete	40
4.5. A barlangi hangfürdős meditáció tapasztalatai.....	43
5. Összefoglalás	50
6. Kitekintés	52
7. Irodalomjegyzék.....	53
8. Mellékletek	55

1. Bevezetés

1.1. A témaválasztás indoklása

Dolgozatom témáját az első néhány barlangos élményemet követően választottam, több évvel ezelőtt. Ez a választás nem volt teljesen tudatos, mert nem egy gondolkodási és döntési folyamat eredményeképpen született meg, hanem egyszerűen a tapasztalataim szülték meg: tudtam, hogy behatóbban akarok azzal foglalkozni, hogy milyen változásokat hozhat az ember testi, lelki, szellemi egészségébe, önismeretébe, és életébe a barlangi túrázás, vagy a barlangi meditáció. Amikor a mentálhigiénés képzésre jelentkeztem, nem volt kérdés, hogy arról szeretnék írni, milyen tapasztalatokon mentem keresztül, és milyen lehetőségeket látok a barlangban, mint lehetséges mentálhigiénés fejlesztési környezetben.

Dolgozatomat „pilot” dolgozatnak szánom, a saját mini-kutatáson kívül sok egyéb ötletet, irányt, lehetséges kutatási területet, kísérletezési lehetőséget látok még a témában.

A saját élmények és a szakirodalmi körütekintést követően leírom a hipotéziseimet, majd bemutatom a vizsgálatomat, amelyet két barlangi esemény köré szerveztem. Azt követi a két esemény tapasztalatainak megosztása, majd a konklúzió. A kitekintésben pedig az ötleteimet írom le, milyen egyéb kutatásokat végeznék még szívesen a témában.

1.2. Hogyan kerültem a barlangba?

„Csak akkor találjuk meg az élet kincseit, ha leereszkedünk a szakadék legmélyére. Ahol összerogysz, ott lapul a kincs. Amit keresel, az éppen abban a barlangban rejlik, ahová félsz belépni.” (Joseph Campbell: Az ezerarcú hős)

2007-ben egy banknál dolgoztam operációs munkatársként, és részt vettem egy karrier menedzsment tréningen. Az volt a feladat, hogy készítsünk egy posztert arról, hogyan képzeljük el a következő néhány évünket. Mindenféle újságokból lehetett képeket válogatni, aztán felragasztani egy A3-as méretű kartonra. Az én poszterem nagyrészen természetet ábrázoló képek voltak, nyugalmas, boldog jelenetekkel (elmélyedés, sátrazás a családdal, stb.). Megjelent rajta az egészséges életmód néhány gyümölcs és a páfrányfenyő (ginkgo biloba) levelein keresztül is, és nevető arcok, munkában elért sikerek. Amikor néhány éve a kezembe került ez a poszter,

nagy meglepetésemre azt is észrevettem rajta, hogy a központi, legnagyobb kép egy cseppkő-barlangból való, mellé az „élmény” szót ragasztottam anno, alá pedig a „barlangterápia” kifejezést. Jelentsen ez bármit is, ugyanis akkor még nem tudtam semmit a barlangokról, főképp nem a barlangterápiáról.

2012-ben vettem részt életem első kúszós-mászós barlangtúráján a Mátyás-hegyi-barlangban. Egy munkatársam hívott el egy hétvégén, és körülbelül annyit mondott, hogy 2-3 órát leszünk lenn, hideg van, de nem fogunk fájni.

Óriási élmény volt, ugyanis semmihez nem volt fogható, amiben addig részem volt. Teljesen felforgatta a világomat, amit ott megtapasztaltam; minden történés komfortzónán kívül esett... Sötét volt, a fejlámpa adott ugyan némi fényt, de azzal mégsem lehetett olyan biztosan tájékozódni, mint a szokásos körülmények között. A mozgásforma, amire ott szükség volt, a kisgyermekkort idézte, amikor állva alig közlekedtünk, viszont kúszva, mászva, hason, hanyatt, minden egyéb módon igen. Eszembe jutottak az óvodás tornagyakorlatok, a medvejárás, béka-ügetés, rákjárás, pókjárás... Nagyon fárasztó, ha az ember nincs jó kondícióban – de később megtapasztaltam, hogy a testünk nagyon gyorsan meg tudja tanulni, milyen mozdulatokra és milyen izmok használatára van szükség egy barlangban. Olyanokra is, amelyeknek a létezéséről nem is tudtam addig, de a túrák másnapján általában izomlázal jelezték létezésüket. Arra is emlékszem, hogy folyamatosan szomjas voltam, ami lehetett némiképp légszomj is. Izgalmasnak találtam azt is, hogy együtt megy ugyan a csapat, mégis libasorban egymás után kúszunk, mert általában nem férünk el egymás mellett a szűkös helyeken. Tehát ott is vannak a többiek, és nincsenek is. Egyedül is vagyok, de mégis csapatban. Minden kitettebb helyzetre, mászásra felkészítettek a gyakorlottabb barlangászok, és elmondták, honnan hová érdemes lépni, hová kell támaszkodni, ezen kívül fogtak, tartottak, ha szükség volt rá, tehát biztosítottak.

A túra közben többször megálltunk pihenni, inni, csokit enni. Olyankor meséltek a barlangról is, ami a köztudatban csak „Matyi” néven fut, és amolyan játszó és gyakorló barlangként tartják számon (a barlangász tanfolyamok, az edzőtúrák, és a turistáknak szervezett overallos túrák nagyrésze is ebben a barlangban zajlik).

Mondanom sem kell, hogy a háromórás túra végére mind fizikailag, mind mentálisan nagyon elfáradtam, és napokig nagyon élénken dolgozott bennem az élmény. Tudtam, hogy dolgom van a barlangokkal, de azt nem, hogy mikor és milyen formában.

A következő alkalom öt évvel később jött el. Barlangász tanfolyamot hirdetett a Ferencvárosi Természetbarátok Sportköre (az FTSK) Barlangkutató Szakosztálya – éltem a lehetőséggel,

és beiratkoztam, majd elvégeztem az alapfokú képzést. 2017 óta hol aktívabban, hol kevésbé, de velük barlangászom Magyarország barlangjaiban. Eleinte az vonzott nagyon a mélységben, hogy félelmetes, nem is megfogható igazán, miért, és közben izgalmas. Nemcsak fizikailag mozgat meg, tehát nemcsak sportértéke van, hanem önismereti szinten is elindított egy új úton: át kellett értékelnem, amit addig gondoltam magamról. Ingerszegény környezetben nőttem fel, később sem vonzott a mozgás, és semmi olyan tevékenység, ami kicsit is megerőltető, vagy ahol próbára kell tenni magam. Az ilyen inkább szorongást okozott, mivel esélyt jelentett a kudarcra, ezért elkerültem. A barlangjárás viszont nem sejtett sikerélményeket hozott, így mindig vissza- és visszavágytam térni egy újabb túrára. Azokat is túléltem. Valami erősödésnek indult bennem, és azt éreztem, meg akarom mutatni másoknak is, milyen jó ez a kicsi félelemmel, kicsi (nagy) izgalommal fűszerezett kapcsolódás a barlangtúrákon önmagammal, a természettel, és még ki tudja, mi mindennel. Szerettem volna, ha mások is áteshetnének ezen a tűzkeresztségen, és ennyi örömteli (vagy épp nem örömteli, de hosszú távon megtérülő) felfedezést tehetnének magukkal kapcsolatban.

2. Szakirodalmi áttekintés

2.1. Mít nevezünk barlangnak?

„A barlang a Föld szilárd kérgében természetes úton keletkezett, ember számára járható méretű üreg. Üreg – azaz zárt szelvényű, tehát nem számít barlangnak a sziklaeresz, a kőfülke, a tágas beszakadás és a sziklakapu sem. Ember számára járható méretű – azaz legalább 2 m hosszanti kiterjedésű, és olyan belső méretekkel rendelkezik, hogy egy ember beférjen. Természetes úton keletkezett – azaz nem az ember alakította ki. Tehát nem barlang a pince, a táró, a bánya, de barlangnak tekintjük a vízzel vagy törmelékkel kitöltött, egykori járatot. Két különálló barlangrész csak akkor nevezhető egységes barlangrendszernek, ha azokat nem mesterséges járatok kibontásával vagy szűkületek kitégítésével kötötték össze. A Föld szilárd kérgében képződött – tehát nem barlang a faodú vagy a talajban található rókalyuk. A legtöbb szakember a jégtakarót sem sorolja a szilárd földkéreghez, ezért a jégben képződött üregeket sem tekintjük barlangnak.” (A barlangjárás alapjai, 2022, 181. o.)

„Régészek, geológusok, biológusok és más szakmák kutatói számára a barlang egy archivált adattár, ahol rég letűnt koroknak a nyomait tanulmányozhatják, amelyeket a felszínen az időjárás már jórészt elpusztított.” (Slíz, 2014, 4.o.)

A geológiai fogalom tehát elég egyértelműen leírja, mi is az a barlang. Az már jóval sokrétűbb, hogy az ember eddigi története során milyen szerepet töltött be ez a képződmény, mikor mire használták, és kinek mit jelent ma.

2.2. Barlangok hasznosítása

Az ősembernek menekülés volt az időjárás viszontagságai és az állatok támadása ellen, aztán lakhellyé vált, biztonságot adott. Később temetkezési hely, isteneknek szóló szertartásokat szolgáló kegyhely. Az idő múlásával épített házakba költözve kamraként, tárolóként használták, de rejtekhelyként, háborúk idején óvóhelyként, (szikla)kórházként is funkcionáltak. A tudatalattiba, a morfogenetikus mezőbe az ezekben szerzett tapasztalatok, jó és rossz élmények egyaránt mélyen beivódtak, hatással vannak ránk ezek a lenyomatok.

Napjainkban is többféle hasznosítási módja ismert a barlangoknak, ezek egyike a barlangterápia. Az erre a célra kijelölt barlangokban a levegő tisztasága miatt légúti megbetegedésben szenvedők gyógyulhatnak. Magyarországon öt gyógybarlang működött az utóbbi években, jelenleg a tapolcai üzemel. Általában igaz a magyar barlangok levegőjére az alábbi összetétel:

- „állandó, 10-13 °C fokos hőmérséklet
- 98-100% relatív páratartalom
- az abszolút páratartalom 8,8-9,3 g/m³
- a levegő szennyeződés és allergénmentes
- az aeroszol porlasztott oldat
- cseppátmérője 0,01-10 mikrométer közötti
- magas Ca²⁺ és Mg²⁺ tartalom”

A levegőbe került baktériumokra lecsapódik az aeroszol, majd leülepszik a falra vagy a talajra, így a baktérium elpusztul.” (Horváth, 1999., 29.o.) Emiatt nem lehetséges például a barlangban cseppfertőzéssel megbetegedni, egymástól ilyen úton betegséget elkapni. A barlangi levegő por-, pollen- és csíramentes, így az allergiásokra is jó hatással van a lenn töltött idő.

Idegenforgalmi, turisztikai barlangokat is üzemeltetnek a nemzeti parkok, ezekben kiépített (betonozott) útvonalon lehet bejárni a barlangokat, és megcsodálni a képződményeket: a cseppköveket, borsóköveket, barlangi karfiolokat, kalcitkristályokat, és még sok egyéb szépséget.

Akik merészebb tapasztalásra vágnak, azok számára a kalandtúrákat teszi lehetővé a barlangi környezet: nem kiépített útvonalakon, sisakban, fejlámpákkal a nagy termek és szűk járatok között hason kúszva, négykézláb mászva lehet szembenézni a különböző kihívásokkal a természet „lágy” ölén, vagyis inkább a hűvös és kemény sziklák, kövek között.

A barlangban történő gyógyuláshoz visszatérve, az MKBT (Magyar Karszt és Barlangkutató Társulat) Verocs nevű szakosztálya mozgáskorlátozott, látássérült, vagy egyéb fogyatékkal élők nem kiépített barlangban történő túráztatásával foglalkozik. Ez a tevékenység kb. 2000-től kezdődően zajlik Budapesten a Pál-völgyi-barlangrendszer Mátyás-hegyi-barlangjában, illetve alkalmanként az Aggteleki Nemzeti Park területén lévő barlangokban. A túrákra járó gyerekek és fiatalok úgy vesznek részt fejlesztő foglalkozásokon, hogy tulajdonképpen nem is tudnak róla, hogy éppen azon vesznek részt. Jól érzik magukat, nagyon különleges élményként élik meg, visszavágnak – és közben még gyógyulnak is. A módszer Mikolovics Veronika (Verocs) ötlete volt, aki konduktorként dolgozott a Nemzetközi Pető Intézetben, emellett a sziklamászás és a barlangászat volt a hobbija. Innen jött az ötlet, hogy miért is ne lehetne kombinálni a barlangi túrákat és a mozgásfejlesztést. Az is fontos volt számára, hogy ezeknek a (főként) gyerekeknek szabadidős tevékenységet is tudjon biztosítani. Veronika 2009-ben történt halála után a Verocs Szakosztály tovább vitte a módszert, és azóta is zajlanak a barlangtúrák, a barlangászok mellett a sérült gyerekekkel foglalkozó szakemberek segítségével – térítésmentesen, ugyanis mindannyian is szabadidejükben, önkéntesen vesznek részt a munkában. A túrára különböző életkorú és különféle fogyatékossgal élő gyerekek és fiatalok járnak: mozgásszervileg -, érzékszervileg -, értelmileg sérültek, halláskárosultak, autizmussal, vagy akár halmozott fogyatékkal élők is. A barlangi környezet a terep komplexitása miatt rendkívül sokrétű fizikai megtapasztalásra és fejlődésre ad lehetőséget:

- „mozgáskoordináció és mozgásegyensúly javulás
- általános erőnléti fejlődés
- megküzdési képesség fejlődése
- koncentráció fejlődése
- téri tájékozódás és mozgásos ügyesség fejlődése
- kommunikációs képességek fejlődése
- együttműködő képesség és viselkedés fejlődése
- csapatszellem megélése
- szociális beilleszkedés
- inkluzív szemlélet megalapozása

- saját sérültségről való önreflexió elősegítése
- testtudat kialakulásának fejlődése
- szabálytartás képesség kialakítása
- önfegyelem, alkalmazkodási képesség kialakítása”

(<https://barlang.hu/verocs/egyeb-hirek/egyeb/verocs>)

Ezek a gyerekek rengeteg szeretettel és hálával vannak tele egy-egy ilyen túrán és túra után, és büszkéik magukra. Nekem nagyon jó érzés volt látni, hogy egy életre szóló élményben van részük keddenként a Mátyás-hegyi-barlangban. A szülők is arról adnak visszajelzést, hogy a gyerekek nagyon élvezik a barlangot, és látványos a változás az önállóság, a figyelem, és a kognitív funkciók terén is.

A különleges barlangi környezet az űrkutatás figyelmét is felkeltette, az ESA (Európai Űrügynökség) eddig hat alkalommal szervezett néhány hetes lenn tartózkodást az űrhajósoknak az űrrepülés szimulálására azzal a céllal, hogy teszteljék és gyakorolják az emberi viselkedést, csapatban történő együttműködést, csapatdinamikát, a teljesítményt extrém körülmények között (külvilágtól való elszigeteltség, bezártság, fizikai kockázatok, a terep veszélyessége), illetve hogy tudományos kísérleteket végezzenek. A program minden résztvevő űrhajósa (főképp azok, akik az űrbe is utaztak aztán) a Föld egyik legjobb űranalóg élményeként ismerte el a kiképzést.

Szardínia szigetén például az űrhajósok egy számukra ismeretlen barlangrendszerben vettek részt egy egyhetes kiképzésen, ahol azt gyakorolták, hogyan oldhatnak meg problémákat egy jövőbeli űrmisszió lehetséges kihívásai során. Idézetek a szervezőktől, résztvevőktől arról, hogy milyen kihívásokkal kellett szembenézniük az egyhetes lenn tartózkodás alatt:

- „Ez a hideg, sötét, elszigetelt környezet még az asztronauták számára is okozhat érdekes, meglepő pszichikai és logisztikai problémákat.”
- „A barlangok teljesen elszigeteltek a kinti világtól. Az ilyen környezetben kevés a személyes tér, problémás a higiénia és meg kell küzdeni a technikai kihívásokkal is, pontosan, mint a világűrben.”
- „A misszió csapatmunkát igényelt, ami ezúttal különösen nehéz volt, hiszen szinte mindannyian különböző kultúrákból érkeztünk.”
- „A barlangászat kicsit hasonlít a hegymászáshoz, csak sokkal megerőltetőbb. Elszigeteltség, sötétség, folyamatos készenlét... folyton figyelniünk kellett arra, hogy ne sértsük meg magunkat az éles sziklákön.”

- „Számomra a legnagyobb siker az volt, hogy igazán jó csapattá, sőt, barátokká sikerült válnunk.”

Látható tehát, hogyha a barlangokra egyelőre csak úgy tekintünk, mint egy jó terep a fizikai, testi szintű egészségünk helyreállításához, megőrzéséhez, már akkor is érdemes nyitni feléjük. De mi történik, ha mélyebbre megyünk?

2.3. Mit jelent a barlang? – Egy tágabb nézőpontból

Amikor arról kérdezem az embereket, mit jelent nekik a barlang, leegyszerűsítve kétféle választ adnak: vagy biztonságot, vagy fenyegetettséget. Mi minden történhetett, történik a föld alatt, ami hatással van arra, mit gondolunk, hogyan érzünk a barlang szó hallatán?

Barlangban járva, a felszíntől nem olyan nagy mélységben találkozhatunk egyes növények gyökereivel. Érdekes látvány és érzés alulról látni őket. A föld alatt élet van, sőt. Azokat a barlanglakó élőlényeket, amelyeknek nincsenek felszíni példányaik, troglobionoknak nevezzük. Ők csak lenn életképesek.

Magot vetünk, a föld még szunnyad, lassan kel életre, ahogy a télből tavaszba fordul az évszak. Az elvetett mag szép lassan csírázásnak indul, először a föld alatt, aztán áttöri a föld felszínét, azt a vékony határt, ami a sötétséget a fénytől elválasztja, kibújik a csíra a napra. Mi ez a titokzatos határ, ami a sötétséget és a fényt határolja?

A barlang bejárata egy kapu, ami az ismeretlenbe nyílik. Nem elég, hogy a barlang egy ősmotívum, a bejárata is az. A kapunyitás a keresztény szimbolikában az újjászületés metaforája, így a kapun belépés egy új világba történő belépést is jelent, és az új világban új emberré válhatunk. A változás miatt szorongó, de megilletődött, átszellemült érzés kerítheti hatalmába az embert, ahogy belép a barlangba. A kapu „az átmenetet jelképezi két (térbeli vagy időbeli) állapot (pl. benn-kinn, barátságos-ellenséges, ismert-ismeretlen, természetes-természetfeletti, profán-szent, élő-holt), két életkor (magzat-csecsemő, ifjú-öregkor), két naptári időszak (világosság-sötétség, nappal-éj, óév-újév, tavasz-nyár), továbbá két világ (e világ-pokol, e világ-mennyország) között.” (Hoppál et.al., 1998, 107.o.) A kapun átlépés rituáléja tehát gyakran köthető valamilyen megmérettetéshez, megtisztuláshoz (Hoppál et.al.: I.m.).

Részlet a Gyöngyharmat János című magyar népmeséből: „Az út a fától egy barlang szájához vitt. Ott megállott a három királyfi tanácskozni, ki menjen be oda legelőbb. A két királyfi

azt mondta, hogy legjobb lesz, ha Gyöngyharmat János megy be, mert hisz ő a legvitézebb. János nem bánta, bement szívesen. Gyerünk! De előbb egy kis ágyást csinált a földön, s abba az ágyásba ibolyamagot vetett. S azt mondta a két királyfinak:

- Ha ez az ibolyamag kikel, akkor, pajtások, gyertek utánam, mert végem közeledik!

Azok megfogadták a szép szót, s kívül maradtak. János meg ment. Olyan sötét volt a barlangban, mint éjszaka szokott lenni. János alig látott egypár lépésnyire. De csak ment, ment. Ahogy beljebb ért, hát ott kezdett egy picit világosodni.” (Illyés, 495.o.).

A legvitézebb lépjen tehát be a barlangba, mert oda kell a bátorság. De azért biztos, ami biztos, amikor az ibolya kikel, menjenek érte, mert mégiscsak van valamennyi esélye a bajba kerülésnek – manapság, amikor barlangi túrára indul egy csapat, mindig van felszíni ügyelet, akik tudják, mikor volt az indulás, és mikor várható a kiérkezés. Ha nem jön fel a csapat időben, elindul utánuk a keresés.

„Barlang (odú): Az anyaméh, kozmikus síkon a nagy anyaistennő, a Földanya méhének jelképe. Mint ilyen jut szerephez az eredetmítoszokban a halál, a magzati állapot és újjászületés színtereként.” (Hoppál et.al., 2010, 39.o.). Amikor barlangászni kezdtem, és még egyáltalán nem foglalkoztam a tevékenység pszichológiai vagy mentálhigiénés hátterével, elkezdtem írni egy blogot az élményeimről. Tudattalanul is a Földanya Méhe címet adtam a blognak.

„Az a hős, aki az élet vizéért indul, paradox módon a halálba indul, és csak a holtak birodalmának megismerése után juthat hozzá az örök ifjúság vizéhez. A halálból visszatérő és a poklok poklát megjáró hős előtt nincs többé akadály, szabadon rendelkezhet az élet és a halál fölött: életre kelthet bárkit, és elpusztíthatja életére törő ellenfeleit. Mágikus felfegyverzettsége teszi őt bátorrá és magabiztossá, vagyis hősi jellegének titka épp mágikus tudásában és erejében van. Nem attól lesz hős, hogy „erényes”, „becsületes”, „jámbor”, vagy „tisztá szívű”, hanem attól, hogy birtokolja az élet vizét, azaz saját teremtmény erejét.” (Boldizsár, 2009, 6.o.). A mélyben a hős megbirkózik sárkányokkal, a sötétség erőivel, démonokkal. A küzdelem végül transzformációhoz vezet, és a hős elnyeri méltó jutalmát: a királylányt, a kincset, a felszínre visszajutás lehetőségét. Aki lemegy a barlangba, és átél belső küzdelmeket, megbirkózik azokkal, legyőzi a félelmeit, és meghaladja önmagát, erőteljes lépést tesz az önismeretben, közelebb kerül a belső középpontjához, életerejéhez, a stabilitásához. Mintha a tudatalattiról és az ott megbújó tartalmakról, azok feldolgozásáról szólnának a népmeséink. Misztikus, mágikus, titokzatos, megfoghatatlan – a barlang és a tudattalan is, de azért az ember törekszik mégis megfejtetni, megismerni.

2.4. Születés, csecsemőkor

Több évet töltöttem (és töltök most is) mozgásmeditációval, szabadtáncsal. Ennek nemcsak a gyakorlata, hanem az elmélete is érdekel, így került a kezembe a Merényi Márta és Korbai Hajnal által szerkesztett Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia című könyv. Merényi Márta egyik cikkéből emelnék ki egy részletet abból a fejezetből, amelyben a mozgás- és testélmény-alapú test-/tánc-pszichoterápiákról és más nonverbális módszerekről ír:

„E módszerek direkt módon érik el a "testi emlékezetet". Mai tudásunk szerint a testi-mozgásos helyzet a beíródás körülményeit idézi, és mind az implicit és testi, mozgásos memória működésével így az implicit (korai, nem szimbolikus) kapcsolati tudáshoz és a lehasított vagy mentálisan nem reprezentálódott élményekhez, traumákhoz és a (dinamikus) tudattalanhoz férhetünk hozzá.” (Bokor, 2011 idézi Merényi, 2021, 28. o.).

Véleményem szerint a barlangtúrák „mozgáskultúrája” is hasonló hatással van az egyénre: a hason kúszás, négykézláb mászás, hanyatt, és egyéb, éppen aktuális környezet által megkívánt mozdulat és mozgásforma is visszakapcsolhat a csecsemőkori emlékekhez, és felszínre hozhatja azokat, hogy feldolgozhatóvá váljanak, csak éppen a túra után nem feltétlenül tudatosul ez a túrázóknak olyan módon, ahogyan az a táncterápiás keretek között történik. Hiszen (egyelőre elsősorban) sporttevékenység lévén nem fektetnek hangsúlyt arra, hogy a túra után egy szakember facilitálásával megbeszéljék a résztvevők, kiben mi zajlott mentálisan.

Mivel a barlang erősen anyaméh szimbólum is, így szülés és születés élmények feldolgozására is alkalmasak tartom. A szülőcsatornákra emlékeztető szakaszokon történő átbújás, vagy már egy kisebb szűkület, ami aztán gyorsan kitágul, de fejfel (vagy nem fejfel) előre kell rajta átbújni, emlékeztethet arra, ami a szülőcsatornában zajlott: szűk volt a járat, hosszú útnak tűnt, lassan lehetett csak haladni, együtt kellett működni (vagy jó lett volna együttműködni) a környezettel – születés során ugye az anyával, míg a barlangtúra során a barlang adta lehetőségekkel (járat szélessége, magassága, hossza, levegő összetétele, fényviszonyok, hallótávolságon belül levő társak adta biztonság érzése, önszabályozási folyamatok, stb). Az ilyen szakaszokon történő áthaladás, majd tágasabb részre megérkezés, a feszült állapot utáni megnyugvás, biztonság érzés többszöri ismétlése során a helyzet (vagy emlék) okozta feszültség elveszíti blokkoló jellegét, egyre kezelhetőbbé válik, míg végül akár meg is szűnhet a hasonló helyzetekben fellépő nyugtalanság, szorongás. Hasonlóan ahhoz a folyamathoz, ahogyan Mérei leírta a gyermekek játékban való ismétléseit: „A „szülők veszekedése” bekerül a papás-mamás játékba, a

gyerek újra meg újra lejátssza, ezzel csökkenti az élmény kínos feszültségét, megszelídíti a hozzá tapadó indulatokat.” (Mérei – V.Binét, 1975, 123.o.). Az ismétléssel történő feldolgozás, szublimáció valószínűleg nemcsak a negatív érzelmi hatásokat hivatott feldolgozni, hanem a fizikai hatásokat is, amelyek a szülés-születés folyamatában érték a csecsemőt. De akár a csecsemőkorból fennmaradt reflexek negatív hatásait is segíthet enyhíteni a barlangi környezetben történő túra, gyerekek és felnőttek esetében is (lásd: Verocs túrák mozgáskorlátozottaknak). Jelen kutatásomban a szülés-születés feldolgozás témájára nem térek ki, a vizsgálatomnak nem képezte részét, de elméleti szinten mindenképpen említést érdemel.

2.5. Szorongás, élménykeresés, flow

Miért törekszik az ember néha a biztonságra, máskor pedig miért kacsintgat ki a megszerzett biztonságból, és feszegeti a komfortzónája határait, a félelmei vagy szorongásai ellenére is? Mi motiválja az embert abban, hogy ekkora kihívást jelentő sportokkal foglalkozzon, vagy különleges helyekre látogasson? Miért olyan jó elmerülni egy-egy tevékenységben, és teljesen kikapcsolni a hétköznapi problémáiból, mókuskerekéből? Nemcsak a változatosság lehet vonzó a könnyű és a nehéz feladatok, kihívások között, hanem a pszichés és a fizikai fejlődéshez is szükségünk van mindig az eggyel magasabb lépcsőfokra.

A sportpszichológia az alábbiakat mondja a félelem, szorongás, izgalom háromszögéről: „Ezt a három fogalmat gyakran összekeverik az edzők és a sportolók is. Ahhoz, hogy egy problémát a sportoló és az edző is tisztán lásson, azonosítani kell, hogy mitől fél a sportoló, mi vált ki benne szorongást, és hogyan viselkedik ilyenkor. A szorongás ugyanis nem azonos a félelemmel. Míg a félelem konkrét tárgyhoz vagy eseményhez kapcsolódik, addig a szorongásban több a bizonytalanság. A szorongás úgy is felfogható, mint a tárgy nélküli félelem. Sportolóként félhetek attól, hogy hibázni fogok egy kevésbé begyakorlott mozdulatsor vagy taktika során, de szoronghatok akár magától a verseny tényétől is. Nehezebb a helyzet a szorongás és az izgalom szétválasztásával. Mindkét jelenségnek hasonló tünetei lehetnek, de a szorongást elsősorban érzelmi, az izgalmat inkább fiziológiai jelenségnek tekintjük. Fontos különbség az is, hogy amíg a szorongás mindig valami negatív élménnyel, érzéssel párosul, az izgalom lehet kellemes is. Egy sportolónak az a tudat, hogy elérheti a célját az adott versenyen, vagy kiállhat a riválisa ellen, okozhat olyan izgalmi állapotot, ami nemhogy gátolja, hanem motiválja őt. Egy bizonyos fokú izgalmi állapot szükséges ahhoz, hogy megfelelő legyen a rajt, hogy kitartsunk az utolsó

500 méteren, vagy hogy kibírjuk az utolsó menetet. A versenyeknél a cél tehát nem az, hogy teljes nyugalmi helyzetet teremtsünk, és megszüntessük az izgalmi állapotot, hanem éppen az, hogy megtanítsuk a sportolót kordában tartani azt. Az igazán hatékony sportoló nemcsak a mozgása, hanem az érzései felett is képes uralkodni.” (Gyömbér 2012, 28-29.o.).

A barlangtúra természetesen nem verseny, és nem egy külső ellenféllel történő megméretetés miatt izgul, vagy szorong a túrázó, hanem inkább az ismeretlen kihívások miatt. A barlangban a környezet adta körülményekkel kell megbirkózni elsősorban, illetve fogalmazhatunk úgy, hogy magukat kell legyőzniük a résztvevőknek, hiszen kúszás-mászás közben a gondolataikkal, belső monológjaikkal, magukról alkotott (sokszor önbizalomhiányos) elképzeléseikkel küzdenek. Nem könnyű ugyanis megadni a lehetőségét annak, hogy nem is vagyok olyan ügyetlen, hanem – minden addigi, magamról alkotott elképzeléssel ellentétben – végig tudom csinálni azt a sok és változatos akadályt, amit a barlang gördít elém, és még élvezem is.

Ahogy a sportolók és az edzők tudatosan beszélnek a félelmekről, szorongásról, izgalomról, hogy a felkészülés és a verseny során kezelhető mértékűek legyenek ezek az érzelmi állapotok, úgy a barlangi túrán résztvevőkkel is lehetne ilyen tudatossággal beszélni a túrák előtt arról, hogyan érkeztek a túrára. Majd a túra után arról, hogy milyen megéléseik voltak, mi zajlik bennük. Mentálhigiénés mélységű beszélgetések véleményem szerint sokat segítenének a tudatosításban. Ennek az egyik szerepe az lehetne, hogy ne egyedül kelljen feldolgozniuk, mi történt ott lenn a mélyben velük, a másik pedig, hogy egyáltalán feldolgozásra, tudatosításra kerüljenek fontos események, fejlődési lépések, és ne vigye el ezt a lehetőséget a hétköznapiok mókuskeze. Ez egy nagy kincs, amit ki tudnánk aknázni.

A szorongás témakörébe tartozik a sötétségtől való félelem is. A sötétség beindítja az ember fantáziáját, és olyankor nem a kellemes élmények jutnak először az eszébe. Természetesen nem mindegy, milyen környezetben ér minket a várt vagy váratlan, fény nélküli állapot. A barlangtúrák részét szokta képezni, főképp a kezdő túrákon, hogy néhány percre lekapcsoljuk a fejlámpákat, és a teljes sötétségben üldögélünk. A túravezető előre jelzi, sőt megbeszéli a résztvevőkkel, hogy beleegyeznek-e mindenki, nem okoz-e esetleg extrém diszkomfort érzést valakinek. Amennyiben igen, akkor kihagyjuk, de arra is van lehetőség, hogy aki nem szeretne részt venni benne, azzal egy másik teremben várjuk ki a világosban, amíg a többiek a sötétséggel kísérleteznek. A kísérletezés annyit jelent, hogy a túravezető elmondja, milyen érdekes, amikor az ember ebben a teljes sötétségben van: a külvilágban szinte sehol sincs lehetőségünk ezt megtapasztalni. Nem kell becsukni a szemet, hiszen ugyanazt „látjuk” akkor is, ha nyitva van: semmit – hiába tudjuk ezt, elsőre mégis meglepő tapasztalat. Várjuk a különbséget a nyitott és a csukott

szemes érzékelés között, de nincsen. Más környezetben egy rövid idő elteltével a szemünk alkalmazkodik a rosszabb fényviszonyokhoz (ez a fényadaptáció folyamata), és sötétben is elkezdünk jobban tudni tájékozódni. A barlangban viszont nem jön el ez a változás, mert egyáltalán nem szűrődik be fény sehonnan. Szoktunk ilyenkor azzal is játszani, hogy látjuk-e a kezünket, ha mozgatjuk a szemünk előtt – érzéki csalódásként megesik, hogy van, aki látja, hiszen az agyunk tudja, hogy mozgatjuk a kezünket, ezért látni is véli azt. Ha pedig elég bátrak a résztvevők, egy kb. 3 percig tartó szakaszt négykézláb, teljes sötétségben teszünk meg. Ezt a Mátyás-hegyi barlang Gilisza nevű részén szoktunk megcsinálni, mindig előre megbeszélve, hogy egy rövid kúszás így fog zajlani. Lassan haladunk, közel az előttünk lévő lábához (gumicsizmájához), tehát lehet érintéssel is, és persze szóban is jelezni, ha valaki elbizonytalanodna, hogy merre van a továbbhaladás iránya, és bevárjuk egymást. Ezt a rövid szakaszt egészen biztonságosan lehet megtenni, nincs lehetőség leesni, beszorulni, vagy másik útvonalra tévedni: egy minden oldaláról zárt, cső alakú lyukban megyünk végig négykézláb. Csak 1-1 alkalommal kell összebb húzni magunkat, ahol a járatban egy kis lefelé, majd felfelé irányuló kanyarodás van. Általában viccelődve, nevetve megyünk végig rajta, egymás lábának piszkálásával is játszva – a humorral is csökkentve a feszültségét annak, hogy teljes sötétségben haladunk, fogalmunk sincs, hogy mi vesz körbe minket, nem látjuk, csak érezzük, tapintjuk. Az alagút végén, amikor már mindenki kiérkezett, felkapcsoljuk a lámpát, és jót nevetünk magunkon, felszabadulva az addigi izgalmas feszültség alól.

Amikor csak egyhelyben ülünk, vagy állunk a sötétben, a csendre is fel szoktuk hívni a figyelmet. Igyekszünk minél hosszabb időt benne tölteni, ugyanis nagyon pihentető a barlangi teljes csend. Rajtunk kívül máshonnan nem jöhet zaj sem, ahogyan fény sem. Egy idő után minden résztvevő elcsendesedik, a pótcselekvések, mozgólódások megszűnnek, az emberek beleengedik magukat, kvázi megadják magukat a csendnek, bele tudnak lazulni. Van ennek a sötétségnek és csöndnek is „terápiás” ereje – ellazulnak az izmok, megnyugtató lehet, hogy nem lát senki, önmagunk lehetünk, letehetjük a maszkot egy kis időre. Persze félelmetes is lehet, mert találkozhatunk a Jung által árnyéknak nevezett énrészünkkel is a sötét mélyben: az elfojtásainkkal, elfogadhatatlannak vélt tartalmainkkal, destruktív ösztöneinkkel, indulatainkkal. „A tudatos beállítottság egyoldalú álláspontjáról nézve az árnyék a személyiség egy alacsonyabb értékű része, amelyet ezért erős ellenállással elfojtunk. De az elfojtott személyiség-résznek tudatossá kell válnia, hogy az ellentétek közti feszültség létrejöhessen, amely nélkül minden fejlődés lehetetlen. A tudat bizonyos mértékig felül van, az árnyék alul; mivel minden, ami magas, a mélybe vágyik, s a forró hideget keres, a tudat is, esetleg anélkül, hogy sejtene,

tudattalan ellentéte után kutat, különben stagnál, tehát elsivatagosodik és elfásul. Az életet csak az ellentét lobbantja lángra.” (Jung, 2016, 56. o.).

A sötét mobilizálja a fantáziát, a barlang mobilizálja a tudattalant... Nem hiába kerülnek elő a szorongások. Viszont jó túravezetővel, jó túratársakkal, egymásra és magunkra irányuló tudatos figyelemmel jó irányba befolyásolható ez a folyamat.

Amikor barlangászni kezdtem, felforgatta a világot. Nagyon sok kellemes és kellemetlen érzést és gondolatot indított el bennem, ezeket hol váltakozva, hol egyszerre éreztem és gondoltam. Azt érzem a barlangban, hogy valóban élek, és végre valami igazi dolog történik velem. Nagyon érdekes kettősség, hogy nagy önfegyelemre és figyelemre van szükség lenni, de ezzel együtt jelen van az önfeledtség és a játékosság is.

Intenzív élmény volt maga a barlangi tapasztalás is, de az azt követő hol tudatos, hol nem tudatos élményfeldolgozás is. Úgy gondolom, egy barlangi kúszós-mászós túra során hasonló megélései lehetnek másoknak is.

„Láttuk, hogyan írják le az emberek a tökéletes élményt: olyan érzés, hogy általa képesek megbirkózni az előttük álló feladattal egy adott cél felé irányuló, szabályokhoz kötött cselekvérendszerben, amely világos visszajelzéseket ad teljesítményükről. Olyan erősen összpontosítanak arra, amit csinálnak, hogy semmiféle egyéb dologra nem figyelnek közben, problémáik miatt sem aggodalmaskodnak. Az éntudat eltűnik, az időérzés eltorzul. Az ilyen élményt nyújtó tevékenység jutalomértéke oly magas, hogy az emberek hajlamosak pusztán emiatt végezni tevékenységüket, és még akkor sem nagyon érdekli őket, mi hasznuk lesz az egészből, ha nehéz, vagy veszélyes az, amit csinálnak.” (Csíkszentmihályi, 2010, 105.o.).

A barlangban csak a fejlámpánk világít a sisakon, és amikor nem egy nagyobb térben vagyunk, hanem szűkebb folyosókon, mindenki csak a saját lámpájának fényével tájékozódik. Fel kell mérni a terepet, milyen útvonal, tereptárgy, akadály van előttem, milyen mozdulat kell ahhoz, hogy tovább tudjak haladni, kell-e hozzá mások segítsége, vagy menni fog egyedül, félek-e (és most ezzel akarok-e vagy nem akarok foglalkozni), mi kell ahhoz, hogy ismét biztonságban legyek (vagy ki se kerüljek a biztonságos érzésből). Minden egyes szituáció után megerősítést, sikerélményt élünk át, és minél több ilyen nehéz, de megoldható helyzeten vagyunk túl, annál inkább kialakul egyfajta gyakorlottság, és büszkeség érzés is. Ezernyi gondolat és érzés képes tehát cikázni bennünk. Emellett az embernek eszébe sem jut, hogy a „külvilági” életében milyen problémái és feladatai vannak éppen, vagy melyik folyamatában hol tart. A „kinti” életünkre jellemző erős zivaj, gondolati zsongás, hangzavar eltűnik, és vannak ugyan

helyette mások, de szellemileg mégis inkább pihentető a lenn töltött néhány óra, mint megterhelő. Sőt, a nagyfokú figyelem teljesen az „itt és most”-ban tartja az embert, nincs velünk a „szokásos” mókuserék, és ez jó hatással van az idegrendszerre. Ha valamit valahogyan csinálunk, azonnal megvan az eredménye: átjutok egy szűkületen, felmászok egy magasabb kőtömbre, átlépek egy nagyobb hasadék fölött, felsegítem az előttem mászót. Vagy éppen az, hogy nem tudom megcsinálni, tehát másképp kell megpróbálni, vagy segítséget kell kérni. Napjainkban túl sok a fejben töltött idő, és kevés a valódi cselekvés, nagyon sok mindent meg lehet oldani az interneten, online módon: bevásárlás, filmnézés, online színház, tanfolyamok, iskolai oktatás, munka, társkeresés... A jelenleg élő generációk nagyrésze még úgy nőtt fel, hogy több volt a gyermekkorában, az életében a fizikai jelenlét és tapasztalás szerepe, ezért nagyon fontos, hogy valódi, fizikai értelemben is megérintő dolgokat is csináljunk, ne mindig csak fejben legyünk.

A barlangban nincs lehetőség túlagyalni, hiszen kevesebbet kell gondolkodni, és többet kell cselekedni. Ez a pihent állapot utat engedhet az új ötleteknek, a kreativitásnak, vagy éppen a rég meg nem oldott problémákra is be tudnak villanni ilyenkor jó ötletek, megoldások. Természetesen nem a barlangban, hanem majd az élmények feldolgozása során, vagy után.

„Feladatunk tehát az, hogy nyitottá tegyük magunkat a rögzült értelem-összefüggéseket szétfeszítő benyomásokra, a bontakozó élményre. Így olyan tartalmak kifejezését kell lehetővé tennünk, melyek spontaneitásuk, egyediségük okán szétfeszítik megismerő- és kifejezőképességünk rögzült struktúráit, és újak alkotására készítetnek.” (Merényi, 2021, 105. o.) – írja Incze Adrienne A testtudati munka, mint a testi kreativitás mozgósítója című cikkében. Igaz, ő a mozgásterápiáról ír, ahol a mozdulatok szabadon születnek meg, a barlangban pedig a barlangi környezethez alkalmazkodik a mozgás, és más a tudatosítás foka is, de a csecsemőkori mozdulatvilághoz való hasonlósága, és a hétköznapi élet mozgásmintázatától merőben eltérő volta miatt erős párhuzamot érzek a táncterápia és a barlangi mozgáskultúra hatásaiban.

A hétköznapi életünkben a testtudat háttérbe szorul – a barlangban viszont érdemes odafigyelni, mert fontos felfedezéseket lehet tenni. Sok testrészünkről kapunk visszajelzést: hogyan működik, jobban-e, mint hittük, vagy kevésbé, milyen izmaimat használom éppen (eleinte olyanokat is, amelyek létezéséről sem tudtam), gyenge a csuklóm, de többet bír a combom, mint hittem, kisebb helyen is át tudok bújni, mint azt gondoltam, könnyebben jutok előre hasonló kúszva, ha a lábaimmal is hajtom magam, nemcsak karral húzom, hogyan kell a barlang falára lépni, hogy stabilan tartson, milyen izmaimmal tudom beszorítani magam egyes helyekre, hogy

ne csússzak meg, vagy hogy napközben emésztési problémám volt, de most észre sem vettem, hogy megszűnt.

Mi olyan vonzó az emberek számára az extrém sportokban? Miért van, hogy valakinek nagyon sokat ad az életéhez, míg mások természetétől nagyon távol áll? Extrém sport alatt általában azokat a tevékenységeket értjük, amelyek testi és pszichés erőfeszítést, kitartást kívánnak az embertől, határok feszegetésével járnak, izgalmat, veszélyt, kockázatot hordozhatnak. Intenzív élményt jelentenek, az ezekben elért teljesítmény nagyobb sikerélményt okozhat, mint a szokványos értelemben vett sporttevékenységek. Fontos az is, hogy ezeket a kihívásokat az ember önként vállalja, ezért ha teljesíti, növekszik az önbizalma is. Zuckerman szerint az ember idegrendszere arra törekszik, hogy optimális szinten legyen az éberségi szintje. Az sem jó, ha alacsonyan van, és az sem, ha túl magasan. Alulstimulált állapotban ingereket fog keresni, erre a jelenségre vezette be a szenzoros élménykeresés fogalmát (Zuckerman, 1979).

Nem hiába van létjogosultsága a kalandterápiáknak, vagy élményterápiáknak. Az élménykeresés nem annyira szociális formáiból (alkoholizmus, drogfüggőség, és egyéb gátolatlan függőségek) nagyon jó átterelési forma az elfogadottabb, mégis ingergazdag tevékenységek felé. Sokat ad a módszer hatékonyságához, hogy a barlangászatban nálunk van az események feletti kontroll, és nem csak úgy megtörténnek velünk a dolgok, nincs sodródás.

2.6. Meditáció

Egy természetgyógyász ismerősöm, aki hangtálakkal is végez kezeléseket, megkeresett az-al, hogy kíváncsi lenne, hogyan szólnak a hangtálak egy barlangban, és hogy milyen hatással lenne a meditáció résztvevőire, ha egy barlangban szerveznénk egy hangfürdős eseményt. A kíváncsiságot szervezés követte, és nem sokkal később lehetőségünk nyílt barlangban meditálni. Nagyon új, és felemelő érzés volt ezen a nagyon más módon megtapasztalni a barlangot, és a meditációt is. Meditációim során máskor is elmélyülök, megnyugszom, kikapcsolok, feltöltődést élek meg, de ez a közeg mintha egy új dimenziót nyitott volna a saját mélységeim megismerésében, és abban, hogy milyen közel tudok kerülni, lenni magamhoz. Ezeket a meditációkat eleinte ülve végeztük, amikor is egy alkalommal úgy döntöttem, feküdni fogok a poli-foamon. Nagyon jó érzés volt ennyire átadni magamat a barlangnak, a talaján hanyatt feküdni, a fölöttem nagy magasságban teljesen szabálytalanul látható képződmények által övezve. Nehезemre esett becsukni a szememet, mert akkor el kellett volna szakadni a kövek és sziklák

látványától, ezért hol nyitott, hol csukott szemmel végeztem ott a meditációimat, és a nyitott szem, a látás nem vett el az élményből. Jól esett többször is tudatosítani a folyamataim során, hogy hol is vagyok tulajdonképpen. Egy anyaméhben? Egy kihalt dinoszaurusz megkövült csontjain belül? Egy elvarázsolt kastélyban? Vagy egy barlangban? A képzeletem elkalandozott néha.

Kisebb-nagyobb kihagyásokkal, de több alkalommal is volt szerencsénk hangfürdős meditációkat szervezni, tartani, részt venni rajtuk, és úgy tapasztaltam, a barlangi környezet sokat ad a meditáció egyébként is áldásos hatásaihoz. Részben más élmény, mint a kúszós-mászós túrák, hiszen itt nincs intenzív mozgás, nincs sportérték és kockázatos helyzetek sincsenek. Ami viszont van helyette: a lelki munka, az elmélyülés lehetősége, a meditáció pihentető és felfrissítő hatása, és a barlangi környezet által működésbe lépő szimbólumok világa is. A csendben közel kerülhetünk a valódi, legbenső önmagunkhoz. Az izmok ellazulnak, nem lát senki, és mi sem kell, hogy másokkal legyünk elfoglalva. Ebben a csendben létrejöhet a gyógyulási folyamat, az önmagunkkal találkozás, saját gondolataink meghallása, saját érzéseink megérzése, megtapasztalása, és az együttérzés magunkkal.

A meditáció segít a feszültség csökkentésében is, a figyelem tudatos irányításában, csökkenti a stresszt, a szorongást. Segít az önismeret elmélyítésében. Ehhez a barlang egy csodás környezet, ahová mindig valamiféle áhítattal lépünk be. A barlang belseje felé vezető úton elindul a belső elcsendesedés, amíg besétálunk a konkrét helyszínre. Ott leterítjük a polifoamokat, ülő- vagy fekvőpárnákat, rétegesen és alaposan felöltözünk, és beszélgetünk, ki hogyan érkezett aznap. Aztán amikor elfogy a mondanivaló, és mindenki elhelyezkedett, a meditáció vezetője megszólaltatja a hangtálakat, egyiket a másik után. Egyes esetekben az 5-6 hangtál mellett gongot is használ. A rezgések és a barlang hangjainak keveredése szép összhangban vannak egymással: itt a falakról csöpög néha a víz a talajra, esetleg ránk, vagy éppen a hangtálakba. A hangfürdőben hol vezetett a meditáció, hol pedig instrukciók nélkül indulhatunk el a belső mélyülés felé, akár egy mélyebb relaxációs állapotba is. A folyamat vége felé közeledve a hangtálak hangját arra irányítja a vezető, hogy lassan elinduljunk vissza, az éberebb állapot felé. Egy idő után a szemünket is újra kinyitjuk (aki épp csukott szemmel van), és a szemkontaktus felvételével jelezzük, hogy megérkeztünk. Ilyenkor is beszélgetés következik; aki beszélni szeretne róla, hogy mit élt meg, az megteheti. Amikor a vezető meggyőződött róla, hogy mindenki megérkezett a teljesen éber tudatállapotba, elkezdődhet az összepakolás, majd kisétálunk a barlangból. A kifelé, felfelé vezető út szimbolikus is, a mélyből a felszínre tartunk, vissza a „remete barlangjából” a külvilágba.

Ezeknek az alkalmaknak a hossza változó szokott lenni, általában 45-90 perc között, igazodva a résztvevők szabadidejéhez, és a barlangi lehetőségekhez (pl. nyitvatartás). Az élmény a meditációkat követően is napokig velem van, és nagyon jó felidézni, mert vissza tudok kapcsolódni abba a mély, pihent, nyugodt lelkiállapotba, amit ott sikerült megtapasztalnom. Nagyon sokat ad a hétköznapi rohanásához és zajosságához, hogy fel lehet idézni ezt a csendes és lágy, önmagammal békés kapcsolódást.

3. Hipotézisek

A mentálhigiéné és a mentálhigiénés események célja, hogy az ember közelebb kerüljön a testi, lelki, szellemi és szociális jóllét állapotához, illetve megőrizze azt. Erre az alap feltevésre épülnek a hipotéziseim, amelyek az alábbiak:

1. A barlangok a különleges körülményeik miatt kifejezetten alkalmasak mentálhigiénés foglalkozásokra.
2. Egészségtudatos, egészségmegőrzési szempontból a kúszós-mászós túra és a barlangban történő meditáció is jó hatást gyakorol a résztvevőkre: a kifejezetten tiszta, csíra-mentes barlangi levegő jót tesz az egészségnek. Mindkét barlangi esemény kapcsolódási lehetőség a természettel. A barlangtúra erős sportértéket is képvisel.
3. A kúszós-mászós barlangtúra önismereti túraként is működhet, ugyanis a résztvevők az extrém körülmények és a komfortzónájukból történő kilépés miatt sokféle módon szerezhetnek önmagukról tapasztalatokat. A merőben új helyzetek, amelyekbe egy barlangban kerülni lehet, intenzív fizikai és belső (pszichés) munkára készítik a résztvevőket. Érintett témák egy ilyen túrán többek között: szorongással és félelemmel történő megküzdés (extrém helyzetek, sötétség, főképp fóbiák esetén), a barlang rejtett (és sokszor misztikus) jelentései miatt kapcsolódás a tudattalan jelentéstartalmakhoz, a gyerekkorra jellemző mozgásforma miatt kapcsolódás a gyerekkori képekhez és emlékekhez; felszabadultság és játékosság, csapatmunka (segítséget kérni, adni), fizikai mozgás, erőnlét, kikapcsolódás, önbizalom, önreflexió.
4. A barlangban végzett meditáció jó hatással van az egyénre. A meditáló más, vagy mélyebb kapcsolódást élhet meg önmagával, mint a szokásos meditáció(i) során. A különleges helyszínen más, vagy mélyebb énrészek is megszólításra kerülhetnek egyrészt a barlang magával ragadó (szép) környezete amiatt, másrészt azáltal is, hogy a barlangon

belüli, meditációs helyszínre vezető úton a séta során lefelé haladunk (majd a meditáció végeztével felfelé). Ezzel a résztvevők egy valódi, egyben jelképes mélyülésen és kiemelkedésen is átmehetnek.

4. A kutatás

A kutatásomhoz két budapesti barlangi eseményt szerveztem meg: egy kúszós-mászós túrát egy nem kiépített barlangban (ezt azt jelenti, hogy a barlangban nem lehet sétálva, és védőfelszerelés nélkül közlekedni), és egy hangfürdős meditációt egy kiépített, azaz sétálós barlangban. Mindkét esemény előtt és után egyéni interjút szerveztem a résztvevőkkel. Az interjúk nagyrészt online megbeszélés keretében zajlottak (azaz videóhívások képpel és hanggal), egy esetben a meditációt megelőző kérdéssort írásban küldtem ki az egyik résztvevőnek (mivel nem sikerült közös időpontot találni az interjúhoz). A beszélgetések diktafonnal történő rögzítéséhez a résztvevőktől engedélyt kértem és kaptam azzal a kitétellel, hogy a feldolgozást követően törlésre kerülnek. Azt is egyeztettük, hogy a dolgozatban név nélkül szerepelnek a történeteik. Az eseményeket megelőző interjúk első részében a WHO Jól-lét kérdőívet alkalmaztam, ezt a saját kérdéseim követték. Az utánkövető interjúk során csak saját kérdéseket használtam. A kérdéseket az 1-es számú melléklet tartalmazza. Magukon az eseményeken nem zajlott megfigyelés, igyekeztem nem befolyásolni, hanem hagyni, hogy minél természetesebb módon történjen minden.

4.1. A két barlangi esemény

Kúszós-mászós túra egy nem kiépített barlangban: a megérkezéssel, készülődéssel, előtte-utána történő átöltözéssel együtt kb. 3 óra 45 perc volt az esemény időtartama, ebből a barlangi túra 2 óra 45 percet tartott. Résztvevők: 1 túravezető, 3 segítő (gyakorlott barlangászok, köztük én is), és 6 résztvevő, összesen 9 fő. A résztvevőket arra kértük, stabil túracipőben vagy tornacipőben vegyenek részt a túrán, és a szükséges öltözetről előzőleg leírást küldtünk nekik. A védőfelszerelést, ami a sisakot és a fejlámpát jelenti, biztosítottuk azoknak, akiknek nem volt (volt, aki a barlangász ismerősétől tudott kölcsönkérni).

Hangfürdős meditáció egy kiépített barlangban: a megérkezéssel, készülődéssel, utána laza beszélgetéssel, elbúcsúzással együtt kb. 2 óra volt az esemény időtartama. Maga a meditáció 45-50 perces volt. Ezen az eseményen rajtam és a meditációs vezetőn kívül 3 résztvevő volt, tehát 5-en voltunk összesen. A részvétel nem igényelt védőfelszerelést.

Egy résztvevő mindkét eseményen ott volt. A meditációt egy szombati napon tartottuk, a kúszós-mászós túrát pedig utána 5 nappal, csütörtökön.

A fenti résztvevők közül dolgozatomban annak a 8 embernek a tapasztalatait osztom meg elsősorban, akik még sosem, vagy csak kevés alkalommal jártak barlangban ezelőtt. Azért nem kilenc, mert az egyik résztvevő mindkét eseményen jelen volt. Velük az interjút az események előtt néhány nappal, majd az eseményt követően néhány nappal készítettem el, ezen kívül mindkét esemény végén – még a barlangon belül – zajlott egy-egy beszélgetés arról, ki hogyan van éppen, és hogyan érezte magát.

4.2. A barlangi kúszós-mászós túra menete

A túrát egy csütörtök kora esti időpontra szerveztük a Pál-völgyi-barlangrendszer Mátyás-hegyi barlangjába. 3 résztvevővel két nappal korábban zajlott az előzetes interjú online módon (videóhívás képpel és hanggal), 2 fővel egy nappal előtte, és 1 fővel a túra délelőttjén. A 6 ember közül egy fő már több, mint öt alkalommal járt ilyen túrán, egy fő kétszer, egy fő egyszer, és ketten voltak, akik még egyszer sem. A résztvevők életkora 28-46 év között volt.

Az utánkövető interjút mindenkivel 4 nappal később folytattuk le.

A túra menete az alábbi volt: a találkozó a Pál-völgyi-barlang mellett lévő Barlangterazon volt. Amikor mindenki megérkezett, bemutatam a résztvevőket egymásnak, és megbeszéltük, ki honnan ismeri egymást. Átsétáltunk a Szépvölgyi út túloldalára, lementünk a barlanghoz, és a barlang előtti területen átöltöztünk, majd kiosztottuk a sisakokat a lámpákkal. A barlangba egy táron át vezet az út, ennek a végén van egy előtér, itt raktuk le a táskákat és a barlangász bag-eket. A túravezető ismertette a szabályokat: ha bármi gond van, jelezzük egymásnak, vagy neki. Ez lehet fájdalom, rossz érzés, félelem, minden esetben tudunk tenni valamit, ami változtat a helyzeten. A résztvevők között az előzetes interjú során ketten jelezték, hogy klausztrofóbiájuk van, egy résztvevőnek a csúszdán történő lecsúszás miatt vannak félelmei, egy pedig a pókoktól tart. A sorrendet is kialakítottuk – a biztonságos túrázás miatt ezt végig tartani szoktuk, persze ha valami indokolja, és a résztvevőknek is rendben van, lehet néha helyet cserélni. A túra tempóját és nehézségét úgy alakítjuk ki, hogy a körülményekkel legkevésbé komfortos résztvevő is végig tudja csinálni. A túra során megfontoltan közlekedünk, nem ugrunk, nem megyünk lendületből (ez alól kevés kivétel van), és igyekszünk úgy haladni, hogyha az érkező lábunk nem stabil helyre kerülne, akkor biztonságosan vissza tudjunk lépni egyet. Gyakran nézünk hátra, tud-e minket követni a mögöttünk lévő, és ha azt látjuk, lemaradtak, szólunk a sor

elejének, hogy lassabban haladjunk, vagy jelezzük, hogy várjuk be őket. Ezen kívül, ha azt látjuk, veszélyben van, vagy ha kéri, biztosítjuk őt, azaz segítséget adunk. A másik lecsúszását a falról úgy lehet megakadályozni vagy lassítani, ha a falhoz nyomjuk – tehát fontos, hogy nem elkapni kell esés közben, mert azzal mindkét fél sérülhet, hanem a falhoz kell szorítani, mert azzal lelassul, és lesz ideje gondolkodni, újra tervezni is. Ezen kívül a segítség kérésre is felhívta a túravezető a figyelmet. A barlangászat csapatmunka, közösségben érdemes gondolkodni, és jöhet olyan szituáció, amit csak együtt lehet megoldani. Egyeztettük a sorban előttünk és utánunk lévő résztvevő nevét, ha útközben szólni kell egymásnak, ne jöjjünk zavarba.

A túra során nem terveztem semmi olyan beleavatkozást, ami mesterséges lett volna egy szokásos túrához képest. A túra végére tervezett beszélgetést viszont jobbnak láttam akkor megtartani, amikor még lenn vagyunk, mert a barlangban jobbak ehhez a körülmények, mint a barlang előtti öltözős terepen, ahol hideg is van, és más túrázók is jelen lehetnek.

Egy kb. 8 méteres létrán történő lemászással kezdtük a túrát. Egy-két perc, és a barlang Nagyterem nevű helyére érkeztünk, ahol a túravezető mesélt a barlang kialakulásáról, majd megbeszéltük az útvonaltervet, és elindult a kaland: kúszás, mászás, gilisztázás négykézláb, pókban, rákban, fókában, hason, hanyatt, lefelé csúszás, felfelé kapaszkodás...

A túra menetéből kiemelnék néhány izgalmas, érdekes momentumot. A túra elején van egy olyan rész, ahol guggolva is lehet ugyan közlekedni, de leginkább fenéken szoktunk lecsúszni, gyorsabb is, és játékosabb is. A csúszdán félelmet érző résztvevővel váltottunk pár szót, elmondtam, hogy többféleképpen meg tudja tenni ezt az utat, de igazából rendben volt számára a csúszás is, nem okozott szorongást. Itt kontrollálni tudta a sebességet, kézzel tudott közben kapaszkodni, támasztani, vagy akár hajtani magát.

A túra egy pontján az egyik klausztofóbiás résztvevőn láttam, és beszélünk is pár szót, hogy a mozgáskultúra rendben van neki, nem nehéz (falat mászik egyébként), de maga a barlangi környezet nem igazán komfortos. Megkérdeztem, esetleg tudna-e úgy tekinteni a barlangra, mint egy játszótérre (ahol a különböző elemek a szórakozást jelenthetik), azt mondta, erre még így nem gondolt, de megpróbálja.

A másik klausztofóbiás résztvevő végtelen humorral kezelte a nehezebb helyzeteket is, illetve volt egy pont, ahol olyan légzéstechnikát alkalmazott, ami más esetekben is segít neki, ez most is bevált. A fizikailag szorult helyzetben egy élethelyzet villant be neki, mintegy párhuzam, amiben ugyancsak szorult helyzetben érzi, vagy érezhetné magát, ha hagyná, de tudatosan arrafelé tereli a gondolatait, felhívja a saját figyelmét arra, hogy igen is van választása, és vannak eszközei, lehetőségei a változtatásra.

A túra egy pontján megálltunk, és a túravezető elmondta, hogy le fogjuk kapcsolni egy kis időre a lámpákat, hogy megvizsgálhassuk, milyen a teljes barlangi sötétség. Így is tettünk. A kezünkkel is játszottunk, látjuk-e, vagy csak látni véljük azt. Ez a sötétség játékos is tud lenni, de félelmetes is – a résztvevők között volt, aki már nagyon várta, hogy kapcsoljunk lámpát, mert nehéz érzései kezdtek kialakulni, és volt, aki nagyon élvezte, maradt volna még ebben a nyugalmas és csendes állapotban. Olyan is volt, akit nem érintett meg különösebben, sem különleges, sem nehéz érzése nem volt.

Az egyik gyakorlottabb résztvevő, aki már ötnél több alkalommal járt ilyen túrán (és már első alkalommal is érezte, hogy nagyon komfortos és izgalmas sport számára a barlangászat), a BETE-átlépőnél lévő lemászásnál megcsúszott. Az ezt megelőző pillanatokban a túravezető biztosította őt, ami azt jelenti, hogy állt a szikla alatt (amiről a túrázónak lassanként le kell csúsznia), egy másik túrázó a lábával támasztotta (stabilizálta) a túravezető lábát, ezen kívül a túravezető karjai is készenlétben voltak, hogyha olyan helyzet jönne, azonnal tudjon cselekedni. A lefelé érkező résztvevőnek feltette a kérdést, kér-e segítséget, de mire válaszolt volna, megcsúszott (utólag úgy érzi, karból talán nem támasztotta magát elég stabilan), és nagyobb lendülettel érkezett le, mint ahogyan tervezte. Egyenesen a túravezető karjaiba. Nagyon neveltünk egyébként, de ők is, mivel az rögtön látszott, hogy nincs veszély – de azt is tudni lehetett, hogy nagyon rosszul is elsülhetett volna. A résztvevőt meglepte, és emiatt némiképp ostromozta is magát, hogy a gyakorlottsága ellenére ilyen történik vele. Semmi oka nem volt rá, nem csak a gyakorlottságon múlik. Utólag arra jutott, lehet, hogy abban a pillanatban nem volt ott teljesen gondolatban. Éppen az ilyen helyzetek miatt van szükség a folyamatos figyelemre a túrázótól és a társaktól is. Itt mindenki a legjobbat tette, amit tehetett, és a nem tervezett esés (vagy csúszás) a lehető legjobb módon végződött: sérülés nélküli résztvevő, sérülés nélküli biztosítást végző túravezető és túravezetőt biztosító résztvevő (aki a lábával támasztotta őt), és a jó humorral megáldott csapat. A túravezető először szerencsének nevezte, hogy így végződött az eset, de aztán az utánkötő interjú során jobban belemélyedtünk, és látható volt, hogy a sok éves barlangászat, túravezetés, rengeteg hasonló helyzet megélése mindkét oldalról (van, hogy esik az ember, és van, hogy biztosít) azt eredményezte, hogy nagyon gyors reakcióidővel nagyon jó döntést tud hozni – nem csak a szerencsén múlt tehát.

Egyébként a túránk során találkoztunk egy másik csapattal: a barlangi mentősök közül néhányan ugyancsak lenn voltak. Így a csapatunkkal azt is meg tudtuk beszélni, mi célt szolgál az ő munkájuk, és egyébként mennyire megnyugtató, hogy ők is itt vannak, mert ha gond lenne, azonnal ott teremnének segíteni.

Volt olyan résztvevő, aki úgy emlékezett, nem volt még ebben a barlangban, de a túra egyik állomásán azt mondta, ő már biztosan járt itt. Akkor jött a felismerés.

Szülőcsatornás élmény is volt. Van egy kb. másfél-két emberhossznyi szakasz a „talajon”, egy cső tulajdonképpen, amibe hanyatt kell belefeküdni, fejjel előre felé. Aztán kicsit felfelé, és előre felé kell átkúszni rajta, a haladást pedig a karokkal és a lábakkal, toló mozdulatokkal lehet elősegíteni. Küzdelmes csinálni is, de látni a többieket is, ahogyan átszuszakolják magukat ezen a részen. Aki még nem ment át, az erőt gyűjt, és kíváncsi, mi várja a túloldalon, aki pedig már átment („megszületett”), az várja a többieket, és drukkol. A sorban az utolsó résztvevő annyira szűkösnek és szenvedősnek érezte, hogy már nevetett saját magán, ezen felbátorodva az „érkezési” oldalon drukkoltunk, hogy „nyomjon, anyuka!”. Volt nagy nevetés...

Még egy érdekesség: az egyik résztvevőnek táncos múltja van, és azt mondta, úgy érzi, mintha egy kontakt improvizációban lenne benne éppen, csak nem egy társsal, hanem a barlanggal mozdul együtt. Nagyon megfogott ez a képzettársítás, mert én is erős párhuzamot érzek a mozgásmeditációs, szabad táncos tapasztalataim, testi megéléseim és a barlangi mozgáskultúra között.

Miután az időnk a vége felé közeledett, még egy utolsó gyakorlósabb terepre vitt minket a túravezető. Erre a helyre és élményre többen is hivatkoztak az utánkötő beszélgetésben. A két fal, ami között haladnunk kellett, egymással nagyból párhuzamos. A köztük lévő távolság olyan haladást tesz lehetővé, amit traverzálásnak nevezünk, röviden travizásnak. Többször is alkalmaztuk ezt a mozgásformát a túra során, ez volt talán az utolsó ezen az alkalmon. A hátunkat a falnak vetve kellett szinte beleülni a két fal közötti semmibe, a talpunkat pedig a szemközti falnak tolni – ezzel a nyomással szorítva be magunkat a két fal közé, biztosítva a tapadást, hogy ne essünk le. Kb. 2-3 méter magasságban lehet a hely, és kb. 5 méternyi távot kell így megtenni: lábakkal jobbra lépni, tolni a falat, majd mellé „lépni” a szemközti falon a hátunkkal is. Majd ismét lábak, hát, stb., míg meg nem érkezünk. A művelet bonyolultnak hangzik, egyszerűsége mégis talán abban rejlik, hogy nem kell sietni. A barlangtúrának egy fontos része az, hogy nem vagyunk úgy kitéve az időnyomásnak, mint a való életben. Nem kell határidőre, és nem kell gyorsan csinálni a dolgokat (adódhatnak kivételek persze). Itt egy-egy mozdulat után meg lehet állni és megtervezni a következőt: ott esetleg jobban be kell húzni a fejet, kisebbet kell lépni, vagy úgy összeszűkül a hely, hogy nem talppal érdemes taposni a falat, hanem térdrel. Aki a túra ezen pontján már nem érezte, hogy jól jönne még egy kis kihívás, kerülő úton is eljuthatott a következő ponthoz.

Azt követően nem sokkal megérkeztünk újra a Nagyterembe, a túránk azon pontjára, ahol az útvonalat megbeszéltük. A túravezető elővette a térképet, és megmutatta rajta az útvonalat,

amit bejártunk, és beszélt arról is, hogy egy barlangtérkép a 3 dimenzió miatt kicsit máshogyan néz ki, mint egy túratérkép. Utána körbeültünk, és megosztottuk egymással a tapasztalatainkat. Jó volt tudatosítani, ki min ment keresztül, hogyan érezte magát, és megtalálni a közös pontokat: más is érezte azt, amit én, vagy legalább is hasonlót.

A beszélgetést követően felmáztunk a létrán, és a barlang előtt átöltöztünk. Időközben besötétedett, búcsút vettünk egymástól, és hazaindult mindenki.

4.3. A barlangi kúszós-mászós túra tapasztalatai

Ebben a fejezetben bemutatam a résztvevők gondolatait és érzéseit, amelyeket az utánkötő interjúk során osztottak meg velem, és a témához tartoznak. A mellékletben látható kérdéseket sorvezetőnek használtam a beszélgetés során, de nem minden interjúban tartottuk azt a sorrendet, menetet.

1. Szabadon meséld el, mi történt veled, mit éltél meg, hogyan érezted magad a barlangtúra során!
 - a. „Elég feszülten érkeztem, nagyon mérges voltam. Elterveztem a dolgokat, és valaki keresztbe húzta, és az ilyen nagyon nehezen bírom. De ahogy elkezdünk barlangászni, ez így sutty, eltűnt a fejből.”
 - b. „...amikor beszélgettünk a végén, olyan jó volt, amit mondott az egyik résztvevő, hogy hiába csapatmunka, ő próbálta egyedül megoldani a feladatokat, nem akarta a segítséget. Ebben én is hasonló vagyok, de emellett nagyon jó volt, amikor a túravezető elkapott.”
 - c. „az is tetszett, amit a túravezető mondott: amikor belekerült a barlangászásba, őt nem a barlang szépsége fogta meg, hanem a sport része, a kúszás-mászás, visszamenni gyerekekbe. Jó volt meghallgatni mindenkinek a nézőpontját.”
 - d. „Érdekelnek az extrém sportok. Amiben benne van az, hogy nekem próbára kell tenni a saját erőmet, az szintén nagyon vonzó számomra. Nagyon vártam, mint egy kisgyerek, és nagyon élveztem a kúszós-mászós dolgokat.”
 - e. „Nagyon tetszett a túra. Jó volt a társaság, a túravezető, és tetszett a hozzáállása, olyan barátságos volt az egész. Nem éreztem elvárásokat, értékítéletet.”
 - f. „Érdekes, hogy most is (a meditációs esemény után is) jobb volt az emésztésem, de azt hiszem, ez nem a barlang, hanem a társaság, pontosabban, hogy én jól éreztem magam az emberek között, tehát a kapcsolódás.”

- g. „Viszont a barlangban az a rész, ami a saját problémámnak szimbolikusan a jelentés adását segíti: az, hogy ez valami konkrét, amin keresztül lehet menni, nemcsak a fejemben létezik. Hogyha félek tőle, mert kihívás, akkor nemcsak fejben kell megcsinálni, nem csak egy absztrakt, hanem fizikailag kell keresztül menni rajta: magasságok, meg kapaszkodás. Ott is közvetlen visszajelzést kaptam rögtön a saját testemről. Meg ahogy keresztül megyek a barlangon, úgy keresztül megy rajtam az étel.”
 - h. „egy kis feszélyezettség volt bennem, hogy ugye nem tudom, hogy kikkel fogunk menni. Tehát ez az ismeretlen faktor. (...) Amikor már gyülekeztünk, akkor már úgy jobban a helyére kerültek a dolgok. Tehát már nem volt meg az izgalom. Láttam a többieket, hogy mindenki normális ember, és nem én leszek a legamatórebb ebben a témában.”
 - i. „én nagyon-nagyon izgultam előtte. (...) Amikor elkezdünk sorba állni, tök nagy biztonságérzetet adott, hogy a túravezető mögött mentem. Szerintem tényleg az számított a legtöbbet, hogy ismerős, ismerem, tudom, hogy jól végzi a munkáját – kellett az a biztonságérzet. (...) Sokkal szűkebb utakra számítottam, sokkal bezártabb érzésre. Megvolt azért a nyomás, hogy úristen, egy barlangban vagyunk, de amikor a traverzálás volt, akkor arra figyeltem, és tényleg teljesen elvonatkoztattam attól, hogy én egy barlangban vagyok, a feladatra összpontosítottam, és ez így jó volt számomra. Viszont amikor eszembe jutott újra, hogy barlang, akkor jaj, jaj, jaj, jaj! Megvolt ez a kettős érzés végig.”
 - j. „Szembesültem vele, hogy fizikálisan mennyivel rosszabb állapotban vagyok, mint gondoltam, és ez utána rányomta a bélyegét. Utána én ezzel nem foglalkoztam, de azért biztosan hatott, mert szembesültem is vele egy-egy ponton. A barlang maga jó élmény volt. Meg az - ezt eddig nem is gondoltam végig -, hogy viszonylag az elején voltam a sornak, nekem csökkentette a közösségi élményt. Nem tudom, hogyha többen vannak itt először, és őket látnám, hogyan mennek át, jobb lenne. Így most általában gyorsan megérkeztünk, és utána a többieket vártuk. És ugye van olyan, ahol nem is látod, hanem egyszer csak ott vannak a többiek is melletted. Úgyhogy ez nekem most lehet, hogy jobb lett volna, hogyha hátrébb vagyok.”
2. Volt izomlázad a túra után? Esetleg zúzódások, kék-zöld foltok? Elfáradtálál? Mennyire érezted nehéznek?

- a. „Egy kis izomlázam volt vállban, de nem tudom, hogy a barlang, vagy a frissen elkezdett otthoni mozgás okozta-e. Vagy a kettő összessége.”
 - b. „Kicsit éreztem, mert rögtön az első alkalommal, amikor nagyon mélyről felálltunk, elkezdtem érezni a combomnál, hogy mintha meghúzódott volna, feszült. Izomlázam volt, tegnapi múlt el, de legalább van izmom. Foltok nem, de a könykömet lehorzsoltam egy kicsit. Elfáradtam, de nem is pihentem előtte, és a túra előtt is volt egy kis probléma, szaladgálás. (...) Utána még fent voltam vagy 2 órát.”
 - c. „A bokám fáj. A barlangban a csuklóm, bár régebben nem volt vele probléma. Meg a nagy hátizom, pedig sokat edzek hátra. Nem találtam nehéznek egyébként.”
 - d. „Nem volt egyáltalán izomlázam utána. A térdemen volt egy varasodó seb, ott még nem volt úgy megerősödve a bőröm, és így nem bírta a túrát, de ezt most nem a barlangnak tudom be.”
 - e. „Mondjuk elfáradni nem fáradtam el egyáltalán. (...) A falmászásnál inkább húzzuk, itt viszont tolni kellett. Tehát mászófalán is van olyan, ahol tolni kell magad, de itt én azt vettem észre, hogy csak tolni kellett magunkat. (...) Nagyon érdekes volt, hogy mennyire sokfélék voltunk ott mindannyian. Voltak az edzettségi szintesek, nekik igazából fizikailag nem sok kihívást jelentett. Volt, akinek meg teljesen a fizikai síkra vitte a fókusz, mert nem volt meg az edzettsége hozzá.”
 - f. „Nem kellett kipihenni, annyi, hogy a felsőtestemben volt izomláz. Foltok a két térdemen, meg az egyik könyökömön, de igazából a múltkor nem volt. Szóval most nem voltam túl technikás, mert a kétségbeesés dolgozott bennem egy csomó helyen.”
3. Mire fókuszáltál leginkább? A fizikai szintű történésekre (hogyan kell mozogni, stb.), vagy a lelki (hogyan érzed magad éppen), vagy valami szellemi szintű történésekre?
- a. „Mindháromra, mindegyik fontos volt, de igazából nem koncentráltam rá egyikre sem, hanem csak csináltam, élveztem, hogy megyünk.”
 - b. „Felváltva. Amikor úgy kellett menni a végén, amit travinak neveztek, amikor a hátunk a falon, és a lábunk a szemközti falon, az volt az utolsó olyan, hogy össze kellett szedni magam, ott abszolút a gondolataimmal szkanderozás volt bennem, hogy meg tudom csinálni? Nem tudom megcsinálni? Amúgy is olyan vagyok, hogy akárhogy is, de meg kell csinálni, szóval a gondolataimmal voltam sokat.

Amúgy gyönyörködtem, hogy milyen szép (geológus akartam lenni régen). A kúszás-mászásnál meg ott volt a fókusz, és megvolt a jelenlét szerintem, amire szükség volt. A végén volt nehezebb, ahol le kellett gyűrnöm magamban a dolgokat, még mielőtt a gondolataim gyűrnek le engem.”

- c. „Voltam a fejemben. Olyan sok érzés nem jött fel, inkább fejben voltam, meg fizikailag. Nem voltak félelmetes helyzetek, inkább az volt a jellemző, hogy voltak helyzetek, ahol meg akartam próbálni saját magam, hogy én hogyan tudnám megoldani, de valaki megtámasztotta a lábam. Szóltam, hogy ne tegye, de nem hagyta abba, gondolom, a saját megfontoltságából. De én szerettem volna kipróbálni, mert nem éreztem, hogy ott szükségem lenne támaszra, kibírtam volna, ha lecsúszok. (...) Nekem van inkább az a hiedelmem talán (most csak így analízálom magam), hogyha valaki segít, akkor amit csinálok, azt nem tartom teljes értékűnek. (...) Igazából nézni az egyik résztvevőnek a szenvedését ezzel az egészszel, ott az nekem fontos volt, mert magamra ismertem, eléggé önmagamra, és láttam, hogy milyen nehéz neki, és miért. Tudtam, hogy mi lehet benne.”
 - d. „Inkább a fizikai, tehát hogy a feladatot meg kell csinálni, most így nagyon leegyszerűsítve.”
 - e. „Szerintem inkább az érzelmi oldalról fogtam fel, hogy akkor én egy barlangban vagyok. Aztán ezt el tudtam engedni, utána azon gondolkoztam, hogy jaj de jó, hogy az előbb elengedtem azt, hogy én egy barlangban vagyok, szóval ez ment végig.”
 - f. „Szerintem fizikailag. Szerintem az volt inkább, ami elvitte a fókusz, és közben emiatt néha nem éreztem jól magam. Vagy nem tudom. Ez sem igaz, hogy nem éreztem jól magam, csakhogy így nem volt olyan áramlós.”
4. Volt benned félelem vagy szorongás? Tudnál róla beszélni, mit éltél át?
- a. „Azt hiszem, én ezen már túl vagyok. De bocsánat: amikor át kellett menni ott, ahol az egyik falnak a hátamat, másoknak a lábamat kell támasztani (a visszaúton), és ülő pózban oldalra eltipegni. Ezt is sokszor csináltam már, de mivel épp előtte estem le, most volt egy kis parám, hogy nem kellene lecsúszni. Végigvittem azért.”
 - b. „Volt egy pont, ahol elkezdtem légzőgyakorlatokat csinálni, 1 mp-ig be, 5 mp-ig ki, mert azt éreztem, hogy volt egy kis meghasonulás a saját életemmel kapcsolatban. Elkezdtek jönni gondolatok a saját életemmel kapcsolatban. Sokszor járt a fejemben, de sikerült általában elhessegetni, vagy túltenni magam rajta,

hogy beragadok, beleragadok. És most is azt érzem, hogy elég kellemetlen élet-szituációban vagyok, mintha beleragadtam volna egy helyzetbe. Közben fejben mindig megvagyok, és megerősítem magam, hogy nem, és ott vennem kellett a levegőt, hogy visszataláljak, hogy megnyugtassam magam, szorongásoldó módszer gyanánt. A barátnőm kérdezte is, hogy rosszul vagyok-e, de mondtam neki, hogy most hagyjon, mert lélegzem. Nem akartam ezzel foglalkozni itt, mert úgy éreztem, nem most és itt van annak a helye, hogy mi van most az én életemben, hanem hogy ki kell jönni! És ha még azzal is elkezdek foglalkozni, akkor lehet, hogy nagyobb slamasztikát csinállok. Tudom, hogy nem voltunk abban, de benn voltunk egy barlangban. Ennek a szimbolikus jelentésére, hogy ott ragadni, benn ragadni – de nem konkrétan a barlangban, hanem ez a fejemben volt egy meccs. (...) Ha sokáig vagyok is benne a kellemetlen helyzetekben, akkor jól megszemelem, teljesen átjár, és akkor, mint a fénix, kijövök az egészből. És utólag sokszor én magam sem tudom, hogy csináltam. Megmagyarázhatatlanul sok energiát tudok megmozgatni, de fogalmam sincs, hogy ez mindig tudatos-e, vagy szerencse, véletlen-e. Vannak mantráim, hogy képes vagyok rá, meg tudom oldani, ügyes vagyok, stb., szoktam pozitív gondolatokat használni, és a légzőgyakorlatokat is használom. Szoktam meditálni is. Tehát nem vagyok teljesen eszköztelen. Ha a jelenlegi élethelyzetemet nézem, akkor sem az van, hogy eszköztelen vagyok, hanem csak még nem találtam meg a megfelelő eszközt. (...) De volt az a szülőcsatorna! Vagy hasonló. Nekem az testalkatilag nem volt kényelmes szituáció, ha egy picit ducibb lennék, tuti beragadnék. Ott még mondta is a túravezető, hogy ne nevéssenek ki, mert nevettek, de együtt poénkodtunk amúgy. Ha nem nevettünk, vagy poénkodtunk volna közben, akkor kellemetlen lett volna. Ez a humorral való fűszerezés hatalmas áldás az életben! Volt egy pont aztán, ahol megfeneklettem, mert a csípőm is elég széles, ott megültem egy pillanatra, elernyedtem, és újra erőt vettem magamon, hogy kikukacozzam magam. Igazából a klausztofóbiámmal nem szembesültem azóta, hogy ért az a régi, kellemetlen élmény, itt rosszabbra számítottam, de nem volt olyan vészes. Egyáltalán nem éreztem. Talán ha szűkebb lett volna a lyuk, vagy tovább tart belőle kijönni, akkor tovább kellett volna légzőgyakorlatozni.”

- c. „Nem”
- d. „Egyrészt az, hogy én tudom, hogy nem vagyok egy olyan hű, de mozgékony, meg hajlékony ember. Tehát ahol hajlékonyság kell, azoknál egy kicsi félelem

van bennem, hogy ezt meg kell csinálnom. De azért nem mondanám úgy, hogy szorongás. Inkább csak tudom, hogy ez most nekem lehet, hogy egy kicsit nehezebb lesz, vagy másképp megy, mint másoknak. (...) Amikor egy nagyon szűkben bent kell lenni, és még mondjuk a fejem nincs kint, akkor azért az egy kicsit szorongás jellegű. Kicsit olyan magatehetetlen a helyzet, hogy nem tudok olyan szabadon mozogni, és hogy nem tudom csak úgy akárhogy mozgatni a kezem a lábam, hanem ott tényleg azok a pár centik vannak, amivel lehet haladni. Itt most arra gondolok, amikor ott abba a kis gödörbe háttal be kellett feküdni, és úgy átmenni.”

- e. „Ahol lekapcsoltuk a lámpát, ott éreztem a legmélyebb dolgot.”
 - f. „Szerintem nem. De rám jellemző, jó kis minták öröklődtek bennem, hogy ne tartsak föl másokat, ne hátráltassak másokat, ne okozzak problémát, és bár senki sem siettetett, sőt, mindig mondtátok, hogy nem kell sietni, mégis volt ez az önsürgetés, és szerintem az csak rontott a helyzeten. Ha elégedetlenséget érzek magammal szemben, akkor az még ront a helyzeten. Ez volt a rossz érzés bennem, és ha úgy mentem volna le, hogy megengedem magamnak, vagy jobban szeretem, vagy elfogadom magam, akkor ez sokkal kisebb problémát okozott volna, sőt, nem okozott volna problémát. Tényleg mellbevágó élmény volt, hogy húha, ennyivel gyengébb vagyok? És amúgy ezzel sincs semmi gond, mert a felépülési folyamatnak lehet a része ez is. (...) Nem egy rossz érzés van bennem, hanem inkább motivál.”
5. Éltél meg a túra során örömet, felszabadultságot? Tudnál róla beszélni, mit éltél át?
- a. „A legnagyobb örömet nekem a felmászás adja, ami kicsit falmászás jellegű, nem sok ilyen volt, de nekem az a legjobb, azt nagyon tudtam élvezni. Meg volt a Laci lépcső, ott láttam, hogy többen kínlódnak vele, és néztem, hogy ez tényleg ilyen nehéz-e, nem így emlékeztem rá, de ott is pikk-pakk felmentem, szóval örültem neki.”
 - b. „Ahol az első nehezebb feladat volt, ahol le kellett úgy ereszkedni, hogy a bal kézzel szorítva tartjuk magunkat azon a kiálló kövön, és mondtátok, hogy milyen jól és gyorsan megoldottam a helyzetet, akkor volt bennem egy elégedettség érzés, hogy na, én vagyok a legpufibb, sikerült megcsinálnom, pedig még klausztrofóbiám is van. De én végig nagyon élveztem. Még másnap is extázisban voltam, és írogattam a barátnőmnek, hogy milyen jó volt.”
 - c. „Örültem, hogy közben tudtunk beszélgetni.”

- d. „Szinte mindegyik, ami technikásabb volt, és pont, amit az előbb mondtam, hogy azért nekem nem biztos, hogy a hajlékonysági dolgok jól mennek. Tehát amikor sikerült egy-egy ilyenén átmenni, az volt az egyik ilyenebb. Ez az oldalra lemenős dolog, mert szerintem most sokkal jobban tudtam csinálni, mint legutóbb.”
 - e. „Amikor fel kellett mászni azon a nagyon csúszós dologon, egy ilyen ferde falon. Az nagyon egyszerűen könnyen ment. És akkor ott boldog voltam, hogy jaj, de jó.”
 - f. „Amikor négykézláb kellett mászni valahol, ott éreztem, hogy nem is akarok fölállni. A négykézláb menés okozott ilyet. És nagyon érdekes, hogy szerintem gyerekkorunk után így négykézláb nem megyünk sehova.”
6. Mit gondolsz a csapatmunkáról, hogyan élted meg az alábbiakat? Tudtál segítséget kérni? Tudtál segítséget adni? Tudtál segítséget elfogadni?
- a. „Nem nagyon volt rá lehetőség. Kaptam segítséget, mert a túravezető elkapott. Kérdezte is előtte, kell-e segítség, és mondtam neki, hogy még nem tudom, erre abban a pillanatban lepotyogtam. Ott kértem volna, de úgy éreztem, nem fogok leesni, csak pont, ahogy mondtam volna, hogy kérem a combját, hogy ráléphessek segítségképpen, le is estem azonnal. De a tv. elkapott azonnal. A barátnőm meg, aki először volt velünk, annyira ügyesen jött, hogy nem kellett neki segítséget adnom (előtte voltam a sorban). Volt már más túrán, hogy segítettem másnak, és könnyebb segítséget nyújtani, mint kérni, legalább is nekem.”
 - b. „Segítséget adnom nem kellett, pont két gyakorlott volt előttem és mögöttem. Az jó volt, hogy a túravezető mindig mondta, hogy mit hogy érdemes megoldani. Nem volt most jellemző téma itt nekem a segítséget adni-kapni. Nekem az is elég volt, hogy ott voltatok. A való életben is ez van, hogy nem feltétlenül az a segítség, ha az ember konkrétan segít, hanem elég, ha csak meghallgat, és támogató jelleggel ott áll mellettem.”
 - c. „Én nem tekintettem a hátam mögé, hogy mi történik mögöttem. Nem tudom miért. Általában nagyon odafigyelek másokra, hogy mi történik ott. De most én úgy éreztem, hogy mostanában elkezdtem azt érezni, hogy nem tudok mindenre odafigyelni. Szóval így, de egyébként nyitott vagyok. Meg nagyon idegen volt számomra az a résztvevő. (...) De amúgy nem éreztem, hogy segítséget kéne kérnem. Meg éreztem azt, hogy most ez nekem fontos volt, nem is a függetlenségem, nem is azért, merthogy nem akarok másokkal együtt dolgozni,

vagy merthogy elvenné a sikerét. De fontos volt, hogy önállóan csináljunk dolgokat. Amit mondjuk nem kéne szembe állítanom a csapattal, a segítségkéréssel. (...) Kérni szabad. Mármint mostanában kifejezetten tisztában vagyok vele, hogy kérni jó. (...) Azért ott közben bennem az zajlott le, hogy szeretném, hogy pozitívan lenne értékelve, hogy milyen megoldásaim vannak.”

- d. „Már megtapasztaltam, hogy vannak helyek, ahol szükség lehet rá. Én, mint amatőr, anélkül, hogy valaki segítene, nem biztos, hogy meg tudom csinálni. Tehát abszolút ezzel nincsen semmi gond. Én viszont nem kellett, hogy segítsek másnak. De érdekes kérdés abból a szempontból, hogy egy kicsit fejben lehet, hogy úgy voltam vele, hogy nem az én dolgom segíteni másnak, merthogy itt vannak azok, akik ehhez nagyon értenek. (...) Nyilván, ha most valaki ott előttem úgy elakad, és kell segíteni, akkor nem állok hátra, hogy jöjjön valaki, és tartsa meg őt. Tehát akkor megteszem.”
- e. „Nekem a túravezető segített, hogy hova lépjek, mert ott volt előttem a sorban, amikor ezeket elmondta. Tehát igen, kaptam segítséget. Olyat is, amit én is úgy csináltam volna, viszont jó érzés volt mégis, hogy így segítettek. Néha jobban segített, mint amennyire szükséges lett volna. De hát szerintem ez egy nagyon jó tulajdonság volt, főleg így a kezdő barlangászásnál.”
- f. „Ugyanaz az érzés előjött, mint legutóbb, hogy amikor odateszed a lábához a kezéd, hogyha megcsúszna, akkor tudjad segíteni. Ott van bennem valami olyan, hogy hú, hát ha valóban megcsúszna, akkor nem biztos, hogy meg tudnám tartani. És ez ilyen szorongást kelt, hogy oké, odateszem, de van-e értelme, ez ilyen nagyon buta érzés. Pedig értettem, hogyan tartjuk meg: hogy neki nyomjuk a falnak. Amúgy nem egy óriási nagy dolog, de ott az. És a múltkor is emlékszem, hogy volt egy ilyen, hogy ó, jaj, hogy ott az az én felelősségem, hogy ha ő megcsúszik, akkor én legyek ott. (...) Segítséget elfogadni: ahol ráállhattam a túravezető combjára, az nekem különösen komfortzónán túl volt, mert ott aztán másnak tényleg kényelmetlenséget okozok úgymond. És még ment is bennem a hang, hogy de ha te lennél lent és azt mondanád, hogy odaléphetnek, akkor az egyébként nem olyan nagy dolog, de föntről, hogy én ezt elfogadjam, onnan nagyon nagy dolognak tűnt, hogy én rátaposok a koszos bakancsommal.”

7. Hogyan hatott rád az, hogy a barlangban megszűnt a külvilág zaja?

- a. „Nagyon pozitívan, tényleg megnyugtató. Hirtelen azt is elfelejtettem, hogy van két gyerekem. Máskor nem szoktam tudni ilyen csendet teremteni magamnak, de nem is akarok, azért kötöm le inkább valami zajossal magam, hogy ne zakatoljon az agyam, ne kattanjak be, de amúgy jó lenne. De nekem ez is nagyon jó, hogy itt pár óráig egyedül vagyok.”
 - b. „Nagyon jól. Minden jel arra mutat, de nem vizsgáltattam még ki, hogy van egy minimális ADHD-m. Többnyire sikerül a fókuszált állapotot tartani, és fontos, hogy ne terelődjön el a figyelmem. Szeretek a természetben lenni, nagyon fel tud tölteni, és el tudok benne mélyülni. Lehet, ha hegyet kellett volna mászni, meg csüngeni, nehéz lett volna. De ennek a helynek, a barlangnak tetszett a fixsége, a stabil közetréteg, biztonságot adott.”
 - c. „Hát engem az zavart meg, hogy milyen nagy forgalom volt lenni. Tényleg egy gyakorló barlang.”
 - d. „Alapvetően ritkán van ilyenre lehetőség, hogy ennyire kizáródjon, de most nyilván hosszú távon nekem is nehézség lenne, ha mondjuk nem lenne internet, meg egy csomó minden. De úgy gondolom, hogy – pont azért is, mert annyira a technikára, meg mindenre rá vagyunk függve – annyira jó, amikor egy kicsit tényleg úgy magunkra hagyva tudunk lenni. Én ezt szeretem.”
 - e. „Hát a mobiltelefont egyáltalán nem bántam. Én nagyon jól elvagyok így, hogyha nincs mobiltelefon. Például pont ezért csinálom azt, hogy este 10-től nekem már alvó módban van a telefonom, nem kapok értesítéseket semmit, hogy ne arra figyeljek. (...) Hogyha szerintem sport van, akkor a sportról, vagy hogyha van egy társaság, akkor a társaságról szóljon az idő.”
 - f. „Isteni volt, és olyan szinten tudtam ebbe belefeledkezni, hogy a csoportunk minden hangjával, zajával az rendben volt. És ha jöttek szembe, vagy megelőztek mások, idegesítettek, jaj, köszönni kell, jaj, rájuk kell nézni, jaj, odébb kell állni. Tökre bezárultam és csak a mi csoportunk volt. (...) És utána, amikor fel kellett jönni, az nem volt jó érzés. Hirtelen jött, pedig sötét is volt, meg viszonylag már nyugodt este, de akkor azt éreztem, hogy visszafátlanodik a zaj az életembe.”
8. Hogyan hatott rád a sötétség? Amikor lekapcsoltunk minden lámpát, és teljes sötétségben ültünk egy ideig?

- a. „Teljesen őszintén bennem nem nagyon mozgat meg dolgokat. Nem is félek tőle, de azt sem mondanám, hogy ez nekem nagyon kell, szóval abszolút semleges.”
- b. „A sötétség és az analógiái számomra nem ijesztőek. Én szeretek élve boncolni, a dolgok mélyére menni, a mélymegismerés felé, és a sötétség is csak egy ilyen állapot. Nem volt ijesztő, ebben is otthonosan tudom magam érezni. Nagyon sokáig ellettem volna még ott, már csak önismereti jelleggel is, hogy meddig bírom. Többet kellene meditálnom, többet lenni a tudatos jelenlétben. A sötétben nincs az, hogy kinyitom a szemem, és ott van a mosatlan. Ott is csak magammal lennék, mint amikor becsukom a szememet. Az ember belül van, magával, teljesen, olyankor a belső hangunkra kell helyezni a fókusz és befelé kell kommunikálnunk. Amikor lekapcsoltuk a lámpát, akkor persze ez egy kényszer szülte helyzet, az ember hirtelen összekerül saját magával, nincs más választás, és ez nagyon tetszett, ez kell! (...) Annyira jó volt, hogy nem is kellett becsukni a szememet sem ahhoz, hogy a bent az kint legyen, vagy a kint az bent legyen. Elüldögéltem volna még pár órát ott a sötétben.”
- c. „A sötétség az jó volt. Lehetett volna hosszabb is akár. A szemem először csukva, aztán kinyitottam. Rájöttem, hogy mindegy. Aztán viccelődni kezdtünk, hogy én nem a saját, hanem a másik túrázó kezét látom.”
- d. „Nem lepett meg. Félelmet egyáltalán nem okozott. Most nyilván, hogyha lett volna utána egy olyan, hogy mit tudom én, egy gyertyafénnyel menjen ki az egész csapat, azért abban lett volna egy kis izgalom. (...) Nyugalom, nyugodtság, szabadság, ilyeneket éreztem.”
- e. „Amikor lekapcsoltuk a lámpát, akkor én majdnem szóltam, hogy hát lassan lehet, hogy fel lehetne kapcsolni, és ott ilyen tehetetlenség érzésem volt. Úristen, tuti, hogy nem jutnék ki, mert nekem amúgy is nagyon rossz a tájékozódási képességem, Szerintem nekem ez a tájékozódással függ össze, azért volt az a rossz érzés, amikor lekapcsoltuk a villanyt. (...) Voltam már a láthatatlan kiállításon, ahol teljesen sötétség van. És pont ott is ugyanezt éreztem, a tehetetlen érzés rám ragadt. Hogy Úristen, fogalmam sincs, hogy hol vagyok és mit csinállok, és hogy mit fogok csinálni. Nagyon durva, hogy mennyire fontos az, hogy lássak valamit a szememmel.”
- f. „Az nagyon jó volt. Megnyugtató, vagy természetes. Senki nem mert megszólalni, és akkor jó sokáig volt csönd is. (...) Azt éreztem a legjobban, hogy mintha

a természet része lennék, vagy a barlang része. Ha azt mondtátok volna, hogy oda elmegyünk, és utána 30 percig ülünk csendben és sötétben, akkor azt mondtam volna, hogy oké, menjünk, csináljuk. (...) Imádtam azt a sötétet, amikor ott üldögéltünk. Még el is játszottam a gondolattal, hogy én itt nagyon jól tudnék aludni, csak ha felébrednék, mivel ez egy szokatlan és nem mindennapi tapasztalásom lenne, valószínűleg első pillanatban nem tudnám, hogy hol vagyok, és lehet, hogy meg is ijednék, de ennyi.”

9. Mi újat tudtál meg önmagadról?

- a. „Hát hogy le tudok esni, és nagyon profin. Amiatt, hogy már sokszor voltam barlangban, nem annyira tudtam már meg újat. De az, hogy ennyire el tudom engedni a külvilágot, az új, mert amúgy máskor állandóan a problémákon zaka-
tol az agyam, és eddig, amíg nem beszéltünk róla, fel sem tűnt. Amikor először voltam, akkor az nagyon új volt, és jól jött ki, hogy mennyire meg tudtam ugrani a helyzeteket, annak nagyon örültem.”
- b. „Megerősített inkább azokban, amiket eddig is tudtam. Amit fejben tudtam, azt sikerült a gyakorlatban újra meg újra megélni. Meg talán megbölcslülni.”
- c. „Segített tovább bontogatni az önmagam analizálását.”
- d. „Hát én szerintem nem annyira.”
- e. „Hát, amikor kiértem, akkor úgy éreztem, hogy nagyon menő vagyok. Hogy ezt így végigcsináltam.”
- f. „Biztosan. Ez szerintem az a része, ami majd később megérkezik, hogy mit tanított a barlang. De például érzésben, hogy igen, még mindig félek a magasságtól, tehát a létrán felfelé is. Ha fölfelé megyek, akkor érdekes, lefelé meg tudtam tenni, hogy nem néztem le és fölfelé. Valami miatt sokkal jobban a látóterembe került a mélység. Nem néztem le direkt, és akkor ott jött ez, hogy még mindig félek a mélységtől valamennyire. És hát az, hogy még mindig nem vagyok elég elfogadó magammal, de ezek nem új dolgok, csak ez így megérkezett.”

10. Hogyan érezted magad, amikor kijöttünk?

- a. „Kicsit lassabb volt a túra, mint amit megszoktam, így egy kicsit már fáztam, emiatt a végére már pont elég volt, ebben a lassú tempóban. Azért a 3 óra nem kevés.”
- b. „Maradtam volna még. Egyébként jól. Azért még dolgozott az adrenalin, de nem éreztem magam rosszul, kicsit fizikailag fáradt voltam, de jól. Minden előképzettség és testalkati adottság, és belső negatív gondolat, elvárás ellenére is úgy

érezem, hogy sikerült egy olyan szintet hoznom barlangszűzként, hogy büszke lehetek magamra.”

- c. „Hát sokkal oldottabb voltam”.
- d. „Volt egyfajta ilyen megkönnyebbülés, hogy akkor na, túl vagyunk rajta, megcsináltuk, meg büszkeségnek lehetne mondani. Azért ez nem egy hétköznapi dolog.”
- e. „Hogy végre kijöttünk. Pár feladatot még szerintem megcsináltam volna egyébként bent, de úgy már nem bántam, hogy kijöttünk.”
- f. „Hát egyrészt azt, hogy de jó, hogy kijöttünk és mehetek haza, mert éreztem, hogy fel kell dolgoznom ezt, hogy nem voltam annyira fizikai erőnlétemnél. Ez nem ennyire volt direkt, csak most próbálom megvilágítani magamnak. Aztán volt az, hogy de kár, hogy kijöttünk, mert milyen jó lett volna még lent maradni. Nem tetszett kinn a zaj, és hogy sokan vannak.”

11. Éreztél aznap, vagy azóta valami olyan (fiziológiai) változást, ami ennek eseménynek lehet a hatása? Pl. változott-e valami az alvásodban, az álmodásodban, volt valamilyen hatással az egészségedre, vagy bármire?

- a. „Nem igazán. Az alvással sosem volt problémám. Az evéssel alapból problémám van, de nem vettem észre, hogy befolyásolná.”
- b. „Abszolút jól aludtam. Az izomláz is jó érzés volt, mert azt éreztem, hogy megdolgoztam.”
- c. –
- d. „Akkor este nehezebben aludtam. (...) Elég későn is feküdtem le, és ez sokszor van, hogyha ilyen intenzív élmények vannak, főleg így a délutánban, estében, akkor az nehezen kapcsolódik ki a fejemben.”
- e. „Akkor ott jól aludhattam. Úgy annyira nem emlékszem rá, de én szombaton (két nappal a túra után) meghúztam a derekam, és azóta nem alszom kábé semmit, mert minden fordulásnál fáj.”
- f. „Igen, éreztem, hogy nagyon jól fog esni az alvás. Mindig jól alszom, de éreztem is, hogy le kell feküdnöm.”

12. Jelent neked a barlang valami mélyebbet, misztikusát, elvontat?

- a. „Nem nagyon. Talán mintha egy nyugalom szigetére térnék. Ez most fogalmazódik csak meg bennem, hogy mennyire ki tudtam kapcsolni a külvilágot. Mintha egy másik dimenzióba lépnék. Bemegyek, és a probléma megszűnik.

Lehet, hogy ezért szeretem ennyire ezt a dolgot, mert annyira kell lenn koncentrálni, hogy ez biztos átveszi az ember agya fölött az uralmat, hogy az kizárja a többi problémát.”

- b. „Igen. A mélység, a saját magunk mélységeihez való visszanyúlás is benne van. Kapcsolódni azokkal a nehéz vagy sötét oldalunkkal, amivel az emberek jórésze nem szeret kapcsolódni, és a szőnyeg alá söpri, vagy tagadja. Pedig ezekkel nagyon fontos a kapcsolódás, máskülönben a gyógyulás sem lehetséges, ha nem fogadjuk el, hogy igenis vannak ilyen dolgaink. Ezeket szimbolizálhatja talán.”
- c. „Hát azt, hogy keresztül menni dolgokon. Ez annyira nem mély, nem hangzik misztikusan, de nekem fontos.”
- d. –
- e. „Ha a barlangra gondolok, akkor sötétség jut egyből az eszembe. De így, hogy már voltam lenn, már lehet, hogy nem egyből az ugrana be, hanem inkább mondjuk a feladat.”
- f. „Rögtön jött a biztonság. Simán el tudom képzelni, hogy előző életekben, vagy transzgenerációsán valamikor barlanghoz volt közöm, ami nekem biztonságot nyújtott, bármilyen összefüggésben. Mert mindig lenyűgöz. Tehát temető, barlanglakások, vagy cseppkőbarlang, bármi, aminek a barlanghoz van köze, ott valahogy mindig úgy érzem, hogy közöm van hozzá, jó értelemben, szóval a biztonság. Hát, ami így adná magát, az még az anyaméh, de azt meg nem tudom, hogy azt jelenti-e nekem, csak ahhoz tudom még kapcsolni.”

13. Ha egy percben ajánlanád (vagy nem ajánlanád) másnak, mit mondanál neki? Tegyük fel, egy ismerősöd azt mondja neked: „Meghívtak egy kúszós-mászós barlangtúrára, szerinted menjek?”

- a. „Mindenképp, mert nem olyan nehéz, mint az ember gondolná, és egy nagyon jó buli!”
- b. „Menjél, hatalmas élmény lesz, kúszni-mászni lehet! Meg amit a túravezető is mondott, hogy visszamenni a gyerekkorba. Ez a játszótér feeling. És az is tetszett, hogy az egyik segítő azt mondta, milyen jó volt, hogy ez most egy lassabb túra volt – a Buddhisták is azt mondják, amit ő, hogy át lehetett lélegezni (a barlangot).”
- c. „Azt mondanám, hogy menjen. Meg elmondanám, hogy azért jó, mert közben élményt szerez valamiről. És szimbolikus is. És talán megváltozik az ember kicsit, amikor lent van. Ez félelmetes és hívogató is.”

- d. „Hogyha bizonytalan benne, akkor biztos, hogy azért azt megkérdezném, hogy ő hogy van az ilyen bezárt helyeken, meg ahonnan nem lehet csak úgy akármikor kijönni, hogy erről mit gondol. Nagyon ügyes a túravezető, abszolút biztonságos. Vannak ott mások is, akik tudnak segíteni. Azért valószínűleg nem ez a világ legnehezebb barlangja. Tehát, hogy ez teljesíthető, nem kell félni, mert nagyon sok helyen vannak más útvonalak is. Meg akár azt is hozzá tudnám tenni, hogy ugye itt volt egy kicsit ducibb résztvevő is, és ő is végig tudta csinálni. Döbbenetes volt nekem.”
- e. „Mindenképpen menjen.”
- f. „Azt mondanám, ne hagyd ki. Utána inkább arra kanyarodnék, hogy őrá figyeljek, és hogy ő egyébként vajon egy ilyet szeretne-e.”

A barlangi záró körben arra kértem a résztvevőket, hogy osszák meg velem, és egymással, hogy hogyan érezték magukat, és hogy vannak most. Ha valaki nem szeretné megosztani, az is rendben van, az utánkötető interjún is lehet az élményekről beszélni. Az elhangzott beszélgetésből az alábbi gondolatokat emelném ki:

- „Amikor lekapcsoltuk a lámpát, nagyon féltem. Az ijesztő volt, de amúgy egyre jobban el tudok vonatkoztatni attól, hogy egy barlangban vagyok.”
- „Én azt vettem észre a túra közben magamon, és ez az életemben is jellemző, hogy én valahogy mindig a nehezebb utat választom. Ami nem biztos, hogy baj, mert ez attól függ szerintem, hogy honnan nézzük. Rengeteg élménnyel leszek gazdagabb, ami az ember önbizalmának jót tesz. Ahogy ezt is kibírtam, megcsináltam... Szóval tényleg a legtöbb esetben tudatosan választom a nehezet, ez itt is jól megfigyelhető volt, de próbálom azt is humorosan végigcsinálni. Van ez a minimális klausztrofóbia. Nem éreztem annyira, mint amennyire gondoltam, hogy esetleg fogom. Szóval fejben rendben vagyok, tudom, hogy meg tudom csinálni. Onnantól kezdve már tényleg csak a kivitelezésen múlik. Volt egy szakasz, amikor föl kellett tolnunk magunkat, és nem tudtam, hogy hogyan forduljak, hogy a lábam átférjen, mert ugye hosszú a lábam, és akkor fura érzés volt, de mondogattam, hogy jó, jó, megleszek, megleszek, csak még nem találom az irányt. És meglett. Jól éreztem magam. (...) De fogalmam sincs, hogy jönnék-e máskor is.
- „Én totálisan jönnék!”
- „Én igazából már voltam egy jó párszor, és volt ettől intenzívebb túra is, ami egy kicsit gyorsabb volt, meg volt sokkal intenzívebb túra is, ami mondjuk már nekem is sok volt,

de én úgy kibírnék egy kicsit intenzívebbet. Egyébként ezt is baromira élvezem, meg örülök neki, hogy a barátnőm is baromira élvezi, mert hogy én hoztam ide. Hát továbbra is azt állítom, hogy elég ciki, hogy leestem. (...) Nagyon jól bemutattuk ott közösen, hogy miért fontos biztosítani a másikat. És hát én várom, 4 éve folyamatosan, hogy minél többet tudjak jönni. Ez nem változott, nem is fog.”

- Egy segítőként jelen lévő barlangász: „A sima edzőtúrákban az a nehéz, hogy nem lehet megállni nézelődni, nem lehet megállni, megfogni egy kicsit a követ, egy kicsit átlélegezni a dolgokat. Most volt rá idő, hogy kényelmesen leüljek, megtapogassak egy követ, hogy beleképzeljem magamat egy gömbüstbe, vagy bármi. Nagyon kényelmes volt.”
- „Volt, ami nekem nagy öröm volt, és volt, amin nagyon elméláztam. Egyrészt volt egy csomó helyzet, amikor nagyok lettek a terek, és nem akartam elengedni a különböző testrészeimmel a földet, mert jó volt. Örültem, amikor nehéz helyzetbe kerültünk, mert akkor igazából nem is az, hogy izgalmas volt, hanem kényelmes volt, hogy mindenho-
gyan fogom a barlangot. De volt, ahol konfliktusba kerültem magammal, hogy mintha túl komplexen akarnám megoldani a különböző lépéseket, ami nem tudom, hogy lelassít vagy bebiztosít, de önmagában ez nem tűnt rossznak, csak élveztem talán, hogy komplexen próbálom megoldani, de közben meg nem tudom, hogy jó-e nekem, hogy komplexen próbálom megoldani. Meg azt vettem észre, hogy nem engedem magam, hogy függjek. Attól, hogy valaki ott legyen, hogyha megcsúsznék, vagy valami. Csak most esett le, hogy tulajdonképpen nem akarok segítséget véletlen’ se. Egyértelmű, hogy csapatmunka szempontjából ez pedig jó tulajdonság lenne. De inkább az az érdekes, hogy saját magamnak nem okozok vele jót, ha nem akarok függeni.”
- „Én azt érzem, hogy jönnék még, csak hát az erőnlétemen szeretnék javítani, mert most az hátráltatott.”
- „Én már voltam kétszer is ebben a barlangban. Most nem volt annyira megterhelő, mint máskor. És szerintem emiatt van az is, hogy most a technikásabb helyzeteknél sokkal jobban éreztem, mint akkor, hogy mit jelent az, hogy idetegyem a csípőmet, így forgas-
sam, vagy éppen befeszítsem. Régebben valahogy ezeket nem éreztem annyira. Most tényleg megéreztem, hogy tényleg itt egy picit megnyomom magam, akkor mennyivel stabilabban ott maradok. Nagyon tetszett. Pont ez a csapatmunka benne, hogy érzem azt, hogy itt nem baj, ha ügyetlen vagyok, hogy akkor is megoldjuk, hogyha nagyon nehezen megy. Hogy figyelünk, figyelték ránk, hogy jól menjen, hogy sikerüljön. Például itt a Laci lépcsőnél, ahol föl kellett jönni, akkor is mindig ott volt a támaszték, ha nem is volt rá igény, de ez nagyon jóleső és megnyugtató, hogy itt ilyen közeg van. A

sötétről meg: ez egy olyan nagyon érdekes érzés, hogy nagyon ritkán van, amikor az ember olyan helyen tud lenni, hogy mindegy, hogy csukva van-e a szeme, vagy nyitva van, ez egy olyan nagyon különleges dolog! És igen, jönnék máskor is.”

- Az én saját tapasztalataim: „Akartam is mondani nektek, hogy jövök egy vallomással. Tök rég voltam barlangászni, fél éve talán legutóbb. A párom elkezdte az alapfokú tanfolyamot, aminek nagyon örültem, és úgy gondoltam, elvégzem vele újra én is. Milyen jó közös program lesz majd, együtt jövünk barlangba. Aztán kihátráltam belőle, mert nagyon furcsa szorongások, vagy félelmek jöttek elő bennem. Ez volt a lelki oldala, a másik meg, hogy az egyik térdem tényleg rossz, nem tudok rá terhelni. Bizonyos terhelési szituációkban nagyon fáj. De onnantól, hogy elmondtam a túravezetőnek most az elején, hogy fáj a térdem, teljesen megfeledkeztem róla, és egyáltalán nem volt semmi fájdalmam. Nagyon érdekes, hogy ez hogyan működik. Egyébként imádok itt lenni. Mindig csak a kezdet nehéz nekem, elindulni. De most, hogy itt vagyunk, nagyon jó. Nekem is nagyon érdekes volt ez a túra, feloldott valamit. Én azt a sötétet nagyon szeretem... A szemüveggel szoktam játszani, azt érzem, le kell olyankor vennem, de hogy minek? Bennem nagyon sok minden bekapcsol egyébként itt lenni, anyaméh szimbólumtól kezdve minden van. Minden szűk lyukban megszületek. Szeretem a felmászásokat, és eleinte, amikor azt mondták, hogy ne izomból csináld, hanem technikából, nem értettem, hogy miről van szó, de most már ez is megvan. Kicsit azzal párhuzamos ez, amit más is mondott, hogy eleinte nem úgy figyel az ember, hanem csak megtörténnek a dolgok.”
- A túravezető: „Nekem kettő részből tevődik össze a barlangászat. Egy, amikor sportértéke van, azokon a túrákon sokkal tempósabban megyünk, meg challenge-ek vannak benne. A másik része meg az, amikor megmutatom olyan embereknek, akik nem tudják, hogy milyen az a barlangászat, és annak van egy külön szépsége. Én például véletlenül csöppentem bele ebbe az egészbe, egy mérés kapcsán kerültem le a barlangba. Egy nagyon szép helyen voltunk, de engem nem az fogott meg, hogy hú, de szép ez a hely (tiszt a giccsparádé volt), hanem az, hogy milyen rohadt jó lemenni, hogy második gyerekkor érzés, és ez nagyon bejön. Azóta nagyon sok embert hoztam már le, mindig, amikor új közegbe kerülök, akkor megkérdezem, hogy nem akartok-e lejönni kipróbálni. Próbálom átadni az embereknek, hogy gyere, és csináld, és próbáld ki! És nagyon jó az, amikor látom rajtuk, hogy egyrészt sikerélményük van, hogy meg tudnak valamit csinálni. Másrészt nagyon sokan félnek előtte, hogy „úristen, beszorulok”, utána meg tökre élvezik, hogy „megcsináltam”, és tényleg kevésbé volt félelmetes, mint

gondoltam. Ez biztosan fejleszti az emberek jellemét. Az is fontos nekem, hogy sikerült olyan embert is hoznom már, aki aztán végigcsinálta a tanfolyamunkat, és belépett a barlangász egyesületbe. Fontos nálunk a közösségi élet. Szóval szeretem ezeket a túrákat is, itt van idő lassan menni és nézelődni. Ilyenkor felfedezek ilyen kis dögöket (állati maradványokat, csigákat, stb.) a falban, szóval egész más szemszögből lehet látni a barlangot ilyenkor.”

4.4. A barlangi hangfürdős meditáció menete

A meditációt egy szombati napra szerveztük meg egy kiépített barlangba. A 3 résztvevőből egygyel az esemény előtt három nappal interjúztunk, egygyel az előző napon, egygyel pedig írásban. Mindannyian jártak már barlangban, de barlangi meditáción egyikük sem vett még részt. Az utánkövető interjút volt, akivel másnap, akivel harmadnap csináltuk meg, és volt egy résztvevő, akivel 4 nappal később folytattuk le.

Az esemény menete: a találkozót a barlang előterébe beszéltük meg. Ahogy érkeztek a résztvevők, bemutattam őket egymásnak, majd amikor mindenki megérkezett, a meditációs vezető is, elindultunk le a barlangba. Egy hosszabb táró vezet lefelé, a barlang alja a kiépített járatokon egyenletes, betonozott, és enyhén nedves a néhol csöpögő vizek miatt. Ahol a táró véget ér, egy nagyobb kapun kell bemenni, és visszacsukni magunk után a barlang klímájának megőrzése érdekében. Itt kezdődik igazából a barlang, aminek a fala tele van szebbnél szebb képződményekkel – hol kivilágítva láthatjuk őket, hol csak a távolabbi lámpák fényében. A turisták által járható részen viszonylag hamar végimentünk, majd megérkeztünk abba a kisebb teremszerű helységbe, ahol több embernek is lehetősége van elhelyezkedni egy ilyen meditációhoz. Felvettük a pluszban hozott ruhadarabokat. A barlang hőmérséklete 12 fok körül van, és mozgás nélkül a lenn töltött egy óra nagyon hideg lenne. Leterítettük a polifoamokat, plédeket, és elhelyezkedtünk. A meditáción volt, aki ülve, és volt, aki fekvé vett részt. Előtte és utána is beszélgettünk, hogy ki hogyan van, mit élt meg.

A meditációs folyamat leírása a meditációs vezető szavaival:

„A hangtálak különböző fémötvözetekből készült, változatos méretű, tál formájú edények, amelyeket egy ütővel megütve felhangokban gazdag hangrezgéseket tapasztalunk. Amikor egy hangtálat megszólaltatunk, az rezegni kezd, és a körülötte lévő levegőmolekulákat is mozgásba hozza, ezáltal hallhatjuk a hangtálak hangjait, de érezhetjük a keltett rezonanciákat is.

A stressz, a túlterheltség napjaink egyik fontos kihívása, ennek pedig az egyik legjobb elszere a pihenés, a relaxáció. Vizsgálatok kimutatták, hogy amikor a test pihen, javulhat a szervek vér- és oxigénellátása, a sejtek regenerációja, érzelmi szinten pedig könnyebb elengedni a félelmeket, a feszültséget. A barlang-hangfürdők során ez kiegészül a tiszta levegő és a magas páratartalom szervezetre gyakorolt pozitív hatásaival is, és a hangtálak hangja és rezonanciája is érezhetően sokkal tisztább és erősebb ebben a közegben.

A hangfürdő alatt a hangtálak ritmikus pulzálása megnyugtat és elvezet egy ellazult állapotba, amiben a test meg tud pihenni, az agyi tevékenység lelassul, és az ember fogékonyá válik belső képeire. Amikor a hangfürdő során egyfajta vezetés is történik, az egyrészt segíti a relaxált állapot könnyebb elérését, másrészt lehetőséget ad arra is, hogy a vizualizációval a képzelet, a fantázia működésbe hozható legyen.

A fantáziánkban - mint ahogyan a mesékben - nincsenek fizikai törvények és határok, így azok a hangutazások, ahol a vezetett relaxáció során megmozgatjuk a képzelőerőt, természetes úton támogatják az egészséges stresszkezelést, hiszen megkönnyítik a megszokott gondolati minták elengedését. A megélt történetek, a képzeletbeli tapasztalatok és élmények segíthetik a kreativitást, formálják az arra való képességet, hogy máshogyan, korlátok nélkül gondolkodjunk, ennek hatása pedig, hogy motiváltabbak legyünk a való életben, és könnyebben találhatjuk meg a megfelelő megoldási stratégiát a hétköznapi kihívásaira.

A Gabi kérésére tartott vezetett barlang-hangfürdő célja a középpontba kerülés, a belső harmóniához való visszatalálás volt, de a tematika több, különböző fázist is tartalmazott a vezetett részben.

Miután a résztvevők kialakították és elfoglalták a számukra megfelelő helyet, illetve elhangzottak a tudnivalók, egy rövid bemutatkozó körrel kezdtünk, Gabi ötlete alapján pedig ez mindenkinél kiegészült a gondolataiban éppen megjelenő egy-két szóval is.

A hangfürdő alatti vezetett rész több fejezetre tagolható: A bevezetés célja, hogy segítse a ráhangolódást, a gondolatok könnyebb elengedését. Az első vezetett szakaszban a figyelem áthelyezése történt a hangokra, a rezonanciára, mely segíti a belsőbe való megérkezést, a lazítást, a pihenést. Az ehhez kapcsolódó történeti szál célja a belső harmóniához, saját magunkhoz történő visszatalálás támogatása volt, egyfajta nyugalmi állapot elérése. A vezetett második szakasz egy rövid képzeletbeli utazásra hívott mesészerű elemekkel: a csodák mezejével, Unikornissal és Aranyszínű tóval. A fantázia világa támogatja az egyéni kreativitás megélését, illetve azoknak a belső feszültségeknek, kérdéseknek a rendezését, amelyek épp az adott pillanatban a résztvevőket foglalkoztatják.

Mindkét szakaszt követte egy-egy olyan periódus, amikor csak a hangtálak szóltak, ezáltal lehetőséget adva minden résztvevő számára, hogy a saját tempójában megélje képeit és érzéseit úgy, ahogyan éppen számára megfelelő. Ezek a szakaszok támogatják az idegrendszer regenerációját is. A vezetett és nem vezetett részekre, illetve ezek váltakozására azért is szükség van, mert adott személyiségtől függ, hogy kinek mi segít jobban lazítani, vagy éppen koncentrálni. Van, aki jobban kedveli az irányítást, a lépcsőfokokat, a konkrétumokat, ezáltal jobban segíti a vezetett részt, és van, aki saját magában elmerülve tud kikapcsolódni, pihenni, regenerálódni.

A befejező, záró szakasz célja, hogy fokozatosan, finoman visszavezessen a mélyebb tudatállapotból az éber állapotba, könnyítse a megérkezést a jelenbe.

Az egyes szakaszok a szöveges vezetés mellett a hangtálak ritmusával és a hangok mélységével, magasságával is tudatosan támogatottak. A szövegek, a szóhasználat mögött olyan pszichológiai alapelvek húzódnak meg, melyek csökkentik az ellenállást, és segítik a folyamattal történő könnyebb haladást.

A hangfürdőt követően zárókört tartottunk, ahol minden résztvevő elmondhatta tapasztalatait, gondolatait, érzéseit, illetve a nyitó szavához kapcsolódó záró szavát is.

A hangtálakkal kapcsolatban is több kérdés érkezett, így kézzől kézre körbehaladtak a különböző méretű hangtálak, hogy mindenki kipróbálhassa, illetve megtapasztalhassa saját kezében, testében, hogy mennyi különböző hanggal és rezonanciával bírnak.

A megérkezést, a hangolódást, valamint a zárást, a visszatérést is jól segítik az illatok, a természetes illóolajok. A barlang tisztaságát és természetes levegőjét tiszteletben tartva a barlang belsejében illatokat nem használtunk, de kiérve a barlangból mindenki kapott egy olajkeveréket a tenyerébe, amely orron keresztül többször belélegezve a felfrissülést, a való világba való visszatérést tudta támogatni. A keverék egy kész, Panarom által forgalmazott természetes illóolaj keverék volt, ami az "Öröm" nevet viseli, a benne lévő citrusok, gyömbér és édes illatok aktiváló, pezsdítő hatással bírnak, így segítik a barlang sötétjéből, illetve a mély állapotból a világosba, a hétköznapi világba való megérkezést." (Kapczár Nóra Fitoterapeuta természetgyógyász, Peter Hess Hangmasszőr – Harmónia Labor).

A meditáció és a beszélgetés után elindultunk kifelé a barlangból. Ekkor volt lehetőség alaposabban körbenézni, de mivel volt, aki időre ment máshová, nem maradtunk túl sokáig.

4.5. A barlangi hangfürdős meditáció tapasztalatai

Ebben a fejezetben bemutatom a résztvevők gondolatait és érzéseit, amelyeket az utánkövető interjúk során osztottak meg velem, és a témához tartoznak. A mellékletben látható kérdéseket sorvezetőnek használtam a beszélgetés során, de itt sem minden interjúban tartottuk azt a sorrendet. A gondolatok előtt egy érdekesség: a meditáció részleteiről szóló e-mailemben az egyik résztvevő a hangfürdőt habfürdőnek olvasta, ezen azóta is jókat nevetünk.

Az utánkövető interjúm elhangzott kérdések, válaszok:

1. Először csak mondd el a saját szavaiddal, ami és ahogyan eszedbe jut, hogy hogyan érezted magad. Hogyan érkeztél, milyen volt lemenni a barlangba, milyen volt lenni, aztán milyen volt a vége, a feljövétel, és utána? Mi történt ott veled, minek érezted jelentőségét?
 - a. „Amikor elhelyezkedtünk, akkor jól esett lefeküdni. Én nem tudtam volna ülve meditálni, úgyhogy jobb volt ez a polifoamos lehetőség, én már ahogy lefeküdtem, ott már repültem is. (...) Mintha vágyott volna a lelkem arra, hogy végre mindent kint hagyjak, és akkor teljesen más irányba mehet. A hangtálak sokat lendítettek ezen. (...) Amikor mondta a vezető, hogy nézzünk bele a kívánságtóba, vagyis hogy bármilyen kérdésre kapunk választ, akkor nekem elfeketült az a tó. És ugye nekem ez egy nagy önismereti kérdésem, hogy miért foglalkozom látássérültekkel. Vagyis nekem idáig ez nem is volt kérdés, csak ott a csoportban többen felvetették, hogy miért a vakok? Ez is kicsit így a vaksághoz kötődik. Néznék, belenézek, és koromfekete, ez olyan érdekes. Valamit üzen a tudatalatti nyilván, de hát még messze vagyok a megoldástól. De legalább már ráeszméltem, hogy itt valóban van valami, aminek érdemes lenne utánajárni. (...) Furcsa, hogy nem akartam én ott időzni, hanem rögtön jött az agyam, hogy akkor hogy tudok én onnan kimászni. Ez is olyan érdekes, mert hogy a barlang, mint anyaméh: miért akarok én onnan menekülni? Meg hogyha a meséket vesszük, a kincs is mindig a barlangban van, a barlang mélyén, akkor miért is menekülök onnan? Félelem nem volt, csak azt éreztem, felfelé kell mennem onnan. Most nem ki a barlangból, hanem felfelé, felfedezni a barlangot (a helyszínen van egy létra). Nagyon érdekelt ez a barlangrendszer. (...) Nagyon jó volt a végén, hogy kipróbálhattuk a hangtálakat. Én még nem fogtam sosem ezeket, és most különbséget tudtam tenni, hol érzem a rezgést a testemben. Érdemes lenne ezzel tovább-

menni, biztos lenne mit helyre rakni bennem. (...) Hogyha a saját magam tempóját figyelem, akkor még lehet, hogy kicsit úgy elüldögéltem volna ott bent a barlangban. De mondom, nem volt azzal sem baj, hogy kimentünk, csak olyan nagyon tágasnak tűnt kint a tér úgy hirtelen, de nem félelemkeltő, meg semmi negatív érzés nem volt igazából. Én még úgy el tudtam volna ott lenni. És amikor kijöttünk, tök jó volt az az illóolaj, amit ott szimatoltunk. Egyébként úgy megnyugodtam. Tehát az a nagy zaklatottság teljesen eltűnt, ami volt előtte, és olyan megnyugvással mentem haza, hogy jó, hát akkor lesz, ami lesz, akkor ez van.”

- b. Én alapvetően örültem, szeretem a barlangokat. Nem számítottam rá, hogy ilyen szép lesz egyébként a hely. Amikor leértünk, akkor az fogalmazódott meg bennem, hogy körülményesebb berendezni az egészet, mint amit én vártam. Kicsit aggódtam a környezet miatt, hogy nem szabad hozzáérni a falakhoz, vagy hogy majd emberek (turisták) jönnek, de ez nem volt zavaró végül. (...) Rájöttem már az elmúlt néhány éves tapasztalataim során, hogy nem szeretek meditáció közben feküdni, mert elkezdek szorongani. A folyamat során érdekes volt, hogy amíg hallgattam a vezetőt, úgy éreztem, hogy nem tudok figyelni, és ezért elkezdték szorongani. Viszont amikor csöndben volt, akkor meg nagyon sok volt a gondolatom. Elégé elhúzódó, stresszes időszakban vagyok, ez is az oka lehet. Gyönyörű volt egyébként a barlang. És ahogy elkezdett csöpögni, és azt lehetett hallani, az nekem nagyon hozzáadott ahhoz, hogy átéljek valami mást. Alapvetően biztonságban éreztem magam, meg magabiztosnak éreztem magam. Kicsit küzdöttem az egyik képpel, amit a vezető hozott. Nagyon szerettem volna, hogy legyen belőle valami, de nem bontakozott ki semmi, inkább csak gondolataim voltak, és legszívesebben felálltam volna, és elkezdtem volna elkezdni az életemet, és csináltam volna inkább, minthogy gondolkodtam volna rajta. Mostanában nagyon tetre kész vagyok.”
- c. „Nem az első élményem, ebben a barlangban már jártam. Nem rendszeresen, de voltam jó néhányszor gyerekkorom óta benne, 3-4 évente. Nem olyan gyakori, de egy kedves emlék maradt még a gyerekkorból is. Pontosan merre kell menni, azt nem tudtam volna, de útközben feljöttek emlékek. Lehet, hogy eltévedtem volna, de veletek azt éreztem, hogy biztonságban vagyok, hogy tök jó, hogy tudod, hogy merre kell vinni minket. Alapvetően kicsinek éreztem a meditációs helyet, de végül is nem volt az. Aztán nagyon örültem a hangtálaknak, a vezetésnek, a kellemes hangnak, aki a meditációt vezette. Meg neked is, sok mindent

biztosítottal, a többieknek is, tehát nem volt félelemérzetem, semmi, és nem csak azért, mert barlangban vagyok. Egyedül ez az egy, hogy csöpögött a víz. Mint ahogy hallottam, a többiekre is hatással volt, a figyelmüket kilendíthette. De hogyha ez nem egy első meditáció itt, hanem mondjuk második, amikor már tudod, hogy hogyan kezeled ezt, akkor már valószínűleg könnyebb a meditációban maradni. A jó levegőt azt folyamatosan éreztem, hogy a légzés milyen jó, beszippantani ezt a levegőt. Azzal, hogy jól fel voltunk költözve, meg alattunk is volt szigetelés, nem fáztam, pont az utolsó percekre kezdtem azt érezni, hogy kezdek kihűlni. (...) Valószínűleg amikor itthon is vezetett meditációt végzek, nem követem egy idő után. Vagy elalszom, az az egyik a leggyakoribb, vagy kitérek az irányítás alól, mást csinálok. Tehát ellenállás van még a meditáció alatt is bennem. Egy kicsit összekapcsolódom, aztán meg mégis egy más felé veszem az irányt. (...) Fészkelődtem az elején, sajnos a fejem alá nem készültem semmivel, pont a nyakam érzékeny volt, és semmit nem tudtam alárakni. Öt percig tartott szerintem, amíg én elhelyeztem, de utána már minden jó volt. Nem akartam zajongani, szóval ez zavart, hogy a többieket zavarom a szöszmötöléssel. De utána már belemerültem. Jó élmény, hogy ebben a környezetben meditáltunk, ez tényleg csodaszerű. (...) Nekem magára a szóra, hogy barlang, jó érzés kerít hatalmába. Van, aki viszolyog már akkor is, ha meghallja, szóval nem mindenki szeret barlangba menni, én azt gondolom. Nem is nagyon tudna talán meditációban ellazulni, hogyha már a barlangtól félelme van. De nekem jó érzés volt, és nagyon szépen hangzottak a tálak is. (...) Aztán amikor a meditációban a tóhoz mentünk, valami elindított arra, hogy a párkapcsolatban úgy mond a játékosság, az örömteliség, mennyire jó dolog. Aztán van, amire nem emlékszem.”

2. Mit adott hozzá az élményhez a barlangi környezet?

- a. „Autogén tréninget szoktam csinálni. A barlang nyilván sokkal mélyebb, meg sokkal-sokkal messzebbre visz, de ez két nagyon különböző dolog.”
- b. „Mondjuk azt, hogy én még nagyon szívesen megcsinálnám többször is barlangban a meditációt. Ezt olyan nehéz megmagyarázni, de úgy érzem, hogy mélyen bennem volt az, hogy ez nekem jó, csak nem tudtam a felszín alá menni. A vízcseppek azok hozzáadtak. Maga az utazás is, a levegő is. (...) Szóval nekem a tervek megvalósítása az valahol a magam leföldeléséhez kapcsolódik, és igazából nem is tudom megmondani, hogy jó-e nekem barlangba menni, vagy nem.

Merthogy agyon analizálom magam, de nem akarom analizálni magam. És jó lenne most, hogyha nem így mennék barlangba (a kúszós-mászós túrára), hogy analizálom magam és kívülről nézek befelé, hanem inkább belülről nézzek kifelé. Azt gyakorlom, ami igazából tök szimbolikus, mert egy barlangba be lehet menni, aztán ki lehet jönni. (...) Alapvetően arra tudok asszociálni, hogy valami stabil, valami belső világnak a feltárása.”

- c. „Mindenképp egészen különleges környezet, és nem a megszokott. A légzéskor, amikor figyelem a légzésem, abban rögtön ott az az illat, az a jóleső friss levegő! A hangok, a cseppenésen kívül is, ahogy a hangtál beszél. Volt, hogy kinyitottam a szememet egy pillanatra, és akkor ez a látvány, a barlang szépsége, az egyedisége, a kapcsolódásom ilyen módon a föld belsejével, a Földanyával... ezek nekem a szimbólumok. Sejtelmességet visz bele a meditációba ez a helyszín, el vagy egy kicsit varázsolva egy ilyen környezetben.”
3. Mit vett el az élményből a barlangi környezet?
- a. „A hideg... Talán ha egy meleg matracon tudok feküdni, vagy nem tudom, akkor még inkább azt éreztem volna, hogy megtart a barlang. Az a melegség jól esett volna. Vagy több ruhát felvenni. De nem vett el a meditáció értékéből!”
 - b. —
 - c. —
4. Milyen testérzeteid voltak, fizikai szinten mi történt veled? Ha vissza tudsz emlékezni, akár menj végig időrendben, vagy ahogyan eszedbe jut (pl. lefelé menet izzadt a tenyered, ahogy megérkeztünk, korgott a gyomrom, a meditáció során, ahogy ellazultam, hallottam a szívverésem, stb.)
- a. —
 - b. „Nem akartam hozzáérni a falhoz, azzal nagyon óvatos voltam. Formákat láttam, és nagyon érdekesek voltak ezek a fraktálok. A másik, hogy kifejezetten nem szeretem, hogyha vizesek lesznek a dolgaim, vagy a kezem, de végül nem lettem vizes. Levettem a cipőm, mert cipőben nagyon fura meditálni. Nem úgy ültem meditáció közben, mint szoktam. Nem akartam úgy meditálni, mint ahogy szoktam, hogy felveszem azt a pózt, mert kényelmetlenül éreztem volna magam, hogy a saját dolgomat idehozom, és nem akartam megmutatni. A térdeim sima zárt lábtartásban voltak, el is zsibbadtak közben nagyon keményen. Elvesztettem konkrétan az érzékelését. Utána megmozdultam és kicsit kimasszíroztam meditálás közben.”

- c. „Rétegesen öltözködtem, hogy ne kelljen közben kilendülni, ezért felkészültem, mindent magamra bugyoláltam, amit csak tudtam, csak pont a fejem alá feledkeztem meg hozni valamit, ez zavaró volt. Igyekeztem nem mocorogni, és aztán már tudtam a légzésemre figyelni. (...) A vége felé már az utolsó pár percben kezdtem érezni, hogy egyre hűsebb van a lábamnak. (...) Ahogy jött egy turistacsoport, az kicsit kiébredtet. De szerencsére már akkor pont a meditációnak az utolsó percében voltunk.”
5. Lelki, érzelmi szinten mi ment végbe benned? Milyen érzések zajlottak, áramlottak benned?
 - a. –
 - b. „A kéztartásnál félttem megmutatni. Azt éreztem, hogy úristen, mi lesz, hogyha megmutatom, hogy én ezt így szoktam. Nem akartam, rejtegettem volna. Nem akartam kívülről lenni, vagy különködő, vagy bármi.”
 - c. –
6. Eszedbe jutottak-e az esemény közben más dolgok, történetek, álmok? Láttál esetleg valami mást, mint ami éppen zajlik? Ment pl. egy párhuzamos sztori, „mozi”, felidéződött valamilyen emlék?
 - a. –
 - b. „Nem sztori jutott eszembe, hanem inkább csak alapvetően az, hogy megtanultam, hogy azokat a dolgokat, amiket elképzelek, azokat én képzelem. Vannak automatikusan jövő képzeletek, és azt hitelesebbnek szoktam hinni, és ezért nagyon nehéz elszakadni tőlük. Nagyon erőltetettnek érzem, amikor én formálom ezt a képet, és nem automatikusan jön, hanem próbálok erőfeszítést tenni.”
 - c. „Magamat ismerve biztos, hogy kikerültem a meditációból, és csak néha-néha tértem vissza a hangokhoz, és akkor jaj, de jó, ott van egy tó, amit én úgy hallottam, varázstó, és kívánságok - ezeket szeretem nagyon. És valószínűleg egy pillanatra oda beleálltam újra a meditációba, és odafigyelve követtem a hangot. De szerintem futott párhuzamosan, csak nem emlékszem még ezen a párkapcsolatos dolgon kívül, hogy még mi, szerintem még volt olyan, ami nem kifejezetten a vezetéssel volt összehangolva. Valami biztos, hogy volt még, de nem emlékszem.”
7. Éreztél aznap, vagy azóta valami olyan változást, ami ennek az eseménynek lehet a hatása? Pl. változott-e valami az alvásodban, az álmodásodban, volt valamilyen hatással az egészségedre, vagy bármire?

- a. „Magamtól ébredtem, de olyan frissen, nem is értettem, hogy mi van.”
- b. „Az emésztésem valamennyire jobb lett. Most beteg is voltam szerintem. Voltam is orvosnál, nagyon sokat nem segített, szerintem valami vírust bekaptam egy néhány héttel ezelőtt. Aztán most ez így érdekes módon jobb lett.”
- c. „Miután az este egy egész csapat aludt nálam, gyerekek, ezért ott szerintem nem tudtam kialudni magam, úgyhogy ez bekavart az én álomrendszerembe, az, hogy ővelük aludtam. Ilyenkor nem tudom kipihenni magam. Ezért nehéz meghatároznom, de azt tudom mondani, hogy viszonylag kevésbé voltam enervált a kevés alvással. Ha ez ennek is megtudható, tök jó. Inkább azt mondanám, hogy az egész napomnak adott egy kellemes, jó közérzetet, egy jó hangulatot, amit vittem tovább. Ébredéskor másnap nem voltam olyan energiaszegény, kevés alvással sem, de hogy ez ennek tudható be, azt nem tudom.”

A barlangi záró körben arra kértem a résztvevőket, hogy osszák meg, hogyan érezték magukat, és hogy vannak most. Ha valaki nem szeretné, az is rendben van, az utánkövető interjún is lehet az élményekről beszélni. Az elhangzott beszélgetésből az alábbi gondolatokat emelném ki:

- „Volt, hogy kicsit éberebb voltam a kelleténél. De az első felében olyan szép volt! Maga a mélység, és ahogy utána jöttem vissza, a pötyögéseket hallottam (a csepegő vizek hangja). Olyan szépen szólnak a hangtálak! Jó levegő van nagyon. Kellemes a hangod, az is számít, segített az elmerülésben.”
- „Én szerintem nem tudtam annyira elmerülni, mint amennyire tudom, hogy át lehet élni ezeket a hangokat. Sok minden volt közben a fejemben. Jó lenne nem egyszer csinálni, hanem többször. Volt már a hangtálakkal, hangokkal olyan élményem, hogy bele tudtam lazulni. És most nem. Vagy amikor ott jártam volna, akkor a gondolataim, a problémáim az útjába álltak. Az az érzésem, hogy ez változna, hogyha többször tennék erőfeszítést, hogy akár ilyen módon, akár más módon gondoskodjak magamról. (...) Nekem az, ahogyan a kettő váltakozott (vezetés, vezetés nélküli hangtálazás) szerintem kiegészítette egymást. Van, amikor az esett jól, hogy nem vezetted, van, amikor az, hogy volt valami instrukció vagy történés. Nekem még kifejezetten tetszett az, hogy amikor elkezdtük, akkor kezdtem el hallani, hogy csöpög a barlang, de csak akkor. És azon gondolkoztam, hogy előtte nem csöpögött?”
- „Én kissé zaklatottan érkeztem ide, de ahogy becsuktam a szemem, rögtön az egyik filmbe kerültem, a Hercegnő és a sárkány, ahol is a hegy gyomrába lökik a hercegnőt,

és akkor onnan neki ki kell szabadulni. Azt én kvázi végigéltem. Én nem akartam, én annyira azt akartam, hogy másféle legyen, de nem. Én voltam a hercegnő, éreztem, hogy mászok kifelé ebből a barlangból, de aztán hagytam, és nem értettem, hogy milyen unikornis vagyok. Gondoltam, én teljesen más dimenzióban voltam, de aztán visszatértem. Szóval nekem ez egy tök jó élmény volt. Én úgy érzem, hogy kimásztam most valahonnan. Akárhogy is, ha egy filmben voltam, vagy nem, de ez az én valóságom volt, és nekem ez így tök jó volt. Szóval összességében ez egy nagyon jó élmény volt.”

- Az én saját élményem: „Nekem párhuzamosan sok minden zajlott. Az unikornisnál, meg az aranyszínű tónál nekem egy bekapcsolt az ilyen „romi-vészjelző”, hogy hú, ez „too much”, és nem tudja befogadni az elmém. Utána rögtön jött az a rész, hogy itt egy tó, itt fölteheted A Kérdést, és azt éreztem, hogy úristen, ez veszélyes. Mindig, amikor olyan helyzetbe kerülök, és ez meditációban szokott lenni leginkább, hogy akkor te most föltehetsz egy kérdést, amire kaphatsz egy választ, akkor megijedek. Az a kérdés jött először, hogy jól élem az életemet? De rögtön utána bevillant, hogy „anya, ügyes kislány vagyok?” Nagyon furcsa volt ez a két kép együtt, először egy unikornis, meg arany, meg szárnyaló könnyedség, utána meg egy tök erős kérdés. Szavakkal nem kaptam választ, de láttam egy szimbólumot, majd megnézem, mi a jelentése. Egyébként még egy rétege volt az egésznek, az, hogy nagyon szeretek itt lenni, és nagyon szeretek itt feködni. Ki kellett nyitnom a szememet közben néha, hogy lássam, hogy így körülölel a barlang.”
- „Például én nem emlékszem ilyenre, hogy Unikornis” (...) „A tónál ott tetszett, a gyerekkori varázslatok jutottam eszembe. És a párkapcsolat, ami sokáig nem volt, és most, hogy van, nagyon örömteli, ez jelent meg. És akkor gondoltam, én fent vagyok, de hát... az unikornistól lemaradtam. De neked egyébként mit jelent a barlang mélye?”
- „Nekem nagyon a lélek mélye. Ezért is tetszett meg a barlangászat, mert annyira mélyre tudott magamban vinni, amire én mindig is vágytam, de máshol nem nagyon tudtam megtapasztalni. Talán még emberekkel, szakemberekkel, pszichológusokkal beszélgetésben sem. Meg egyébként a játékot is jelenti, az meg valahol nagyon ennek az egyenesnek a másik vége, mert amikor a kúszás-mászásról van szó, ott van benne a felszabadultság.”
- „Jártam egyszer egyéni szimbólumterápiára, és ott nekem is megjelent a barlang, az is egy vezetett meditáció volt. Ott a barlang egyértelműen az anyaméh volt, az újjászületés. Bármilyen kibújhat belőle, akár egy sárkány vagy egy hercegnő.”

- „A vezetett meditáció nekem akkor működik, hogyha az elejétől a végéig van egy vezetett szál, és nincs idő, hogy elkalandozzak. Mert akkor én abban a pillanatban elkalandozok, ha lehet. Hát igen, az én fejemben egy másik műsor ment, amikor jött az unikornis, de egyébként annak is helye volt, mert azért mégiscsak kérdeztem tőle, de hát a válasz az még sötét egy kicsit. Lehet, hogy nem tudom, nem merek belenézni.”

5. Összefoglalás

A barlangot – különleges terepviszonyai miatt – kiváló helyszínnek tartom nemcsak a fogyatékkal élők, hanem egészséges emberek mentálhigiénés fejlesztésre is. Véleményem szerint egy 2-3 órás barlangtúra során rengeteg olyan egyedi helyzet alakul ki spontán, vagy alakítható ki tudatosan, amiben a résztvevő „megmérettetik”: meg kell ismernie, szembe kell néznie a saját határaival (akár fizikai, testi szinten, akár lelkiileg), és meg kell próbálnia meghaladni azokat, ha a szituáció megkívánja. Eközben csapatmunka is zajlik, segítséget lehet, és kell is kérni egymástól, adni egymásnak.

A barlangi hangfürdős meditáció egy teljesen más műfaj, más módon tud jó hatást gyakorolni az egészségre. Ebben nem teszi ki magát a résztvevő veszélynek, nem teszi próbára az erejét, nem feszegeti feltétlenül a határait, ez egy sokkal finomabb módszer. A meditációban a barlangi környezet és a hozzá társított képek elősegíthetik az elmélyülést, de a körülmények egyedisége, a barlang hangjai (vízcseppek) el is terelhetik a figyelmet az elmélyüléstől. A levegő tisztasága viszont légúti megbetegedések esetén gyógyhatással bír, egyébként pedig nagyon finom.

A barlangtúra során az alábbi helyzetek kerülhetnek elő, és kerülhetnek feldolgozásra (a lista természetesen nem teljes):

- szorongás a szűk helyektől, szorongás a mélység láttán, illetve nagy szakadékok fölött átlépve
- merek-e segítséget kérni és elfogadni, nyújtok-e segítséget másoknak
- tudok-e csapatban dolgozni, mi a szerepem benne
- tudok-e biztonságot adni másik csapattagnak a jelenlétemmel, biztatásommal, konkrét fizikai segítségnyújtással (úgynevezett biztosítással)
- mi a helyzet a biztonságérzetemmel
- hol látom a saját határait (komfortzónámat), meg tudom-e haladni azokat
- mennyire vagyok kockázatkerülő, vagy szeretem a kockázatot

- mi a viszonyulásom a csapattagok kockázattal kapcsolatos attitűdjeihez
- milyen a kommunikációm nehéz (kitett) helyzetekben
- mennyire vagyok tudatos, testtudatos
- hogy állok az önreflexióval
- mit hoz elő belőlem a teljes sötétség, teljes csend
- hogyan kezelem a félelmet
- hogyan kezelem a sikerélményt
- hogyan befolyásolják a gondolataim az érzéseimet – és még hosszan sorolhatnám.

A barlangos események és a követő interjúk során azt tapasztaltam, hogy a beszélgetések elősegítették a tapasztalatok tudatosulását, tudatosítását. Sokszor hangzott el, hogy a résztvevő a beszélgetés miatt jut egy megállapításra, következtetésre, egyébként nem szokott ilyen dolgokon vagy ilyen mélységben gondolkodni. Önmagában egy barlangban megélt meditáció, vagy egy kúszós-mászós túra is erősen alkalmas a személyiséggel történő munkára, önismertetre, önreflexió fejlesztésére. Ha pedig utánkövető beszélgetés is történik, az segít kibontani az élményeket, közösen megkezdhető ezeknek a tudatos szintre emelése, feldolgozása.

A terveimben, és az előzetes interjúkban is feltüntettem, hogy a WHO Jól-lét kérdőívet is kikérdeztem a résztvevőktől. Viszont mivel a kutatás mélysége és a hipotéziseim nem kívánták meg ezen adatok használatát, illetve az interjúban adott válaszokkal való összefüggések keresését, ezért a kapott eredményeket nem használtam fel a dolgozatban.

A hipotéziseimről az eseményeket követően az alábbiakat állapítottam meg:

1. A barlangok a különleges körülményeik miatt kifejezetten alkalmasak mentálhigiénés foglalkozásokra. – A megállapítás igaz.
2. Egészségtudatos, egészségmegőrzési szempontból a kúszós-mászós túra és a barlangban történő meditáció is jó hatást gyakorol a résztvevőkre: a kifejezetten tiszta, csíra-mentes barlangi levegő jót tesz az egészségnek. Mindkét barlangi esemény kapcsolódási lehetőség a természettel. A barlangtúra erős sportértéket is képvisel. – A megállapítás igaz. A levegő minőségére ugyan nem tértünk ki a résztvevőkkel, de szakirodalmi adatok igazolják. A természettel való kapcsolódási lehetőség az interjúkban megjelent, a résztvevők visszajelezték, hogy értékes volt ilyen módon, barlangban kapcsolódni a természettel. Az erős sportérték a túra nehézségétől és a résztvevők edzettségétől is függ. Amikor a sportérték a fontos, a haladás sebessége lehet gyorsabb, a túraútvonalak és helyszínek pedig nehézség szerint választhatóak meg.

3. A kúszós-mászós barlangtúra önismereti túraként is működhet, ugyanis a résztvevők az extrém körülmények és a komfortzónájukból történő kilépés miatt sokféle módon szerezhettek önmagukról tapasztalatokat. A merőben új helyzetek, amelyekbe egy barlangban kerülni lehet, intenzív fizikai és belső (pszichés) munkára készítetik a résztvevőket. Érintett témák egy ilyen túrán többek között: szorongással és félelemmel történő megküzdés (extrém helyzetek, sötétség, főképp fóbiák esetén), a barlang rejtett (és sokszor misztikus) jelentései miatt kapcsolódás a tudattalan jelentéstartalmakhoz, a gyerekkorra jellemző mozgásforma miatt kapcsolódás a gyerekkori képekhez és emlékekhez; felszabadultság és játékosság, csapatmunka (segítséget kérni, adni), fizikai mozgás, erőnlét, kikapcsolódás, önbizalom, önreflexió. – A megállapítás igaz.
4. A barlangban végzett meditáció jó hatással van az egyénre. A meditáló más, vagy mélyebb kapcsolódást élhet meg önmagával, mint a szokásos meditáció(i) során. A különleges helyszínen más, vagy mélyebb énrészek is megszólításra kerülhetnek egyrészt a barlang magával ragadó (szép) környezete amiatt, másrészt azáltal is, hogy a barlangon belüli, meditációs helyszínre vezető úton a séta során lefelé haladunk (majd a meditáció végeztével felfelé). Ezzel a résztvevők egy valódi, egyben jelképes mélyülésen és kiemelkedésen is átmehetnek. – A hipotézis ebben a vizsgálatban nem nyert megerősítést. Az egyedi barlangi környezet különlegessé teheti az élményt, de a fenti állítás megalapozásához több résztvevős, több alkalmas meditációkra és interjúkra lenne szükség.

6. Kitekintés

A vizsgálatok és az események szervezése során úgy éreztem, ez a mini-kutatás sok ajtót nyit ki, sok témában lehetne még vizsgálatokat végezni. Például:

- A barlang, mint anyaméh szimbólum: kidolgozható lenne egy módszer, hogy hogyan gyógyulhatna egy szülési traumán átesett anya, illetve a születési traumán átesett gyerekek, felnőttek (pl. erőszakos kinyomás, szükségtelen császározás, köldökzsinór miatti légzés kimaradás, stb.). Fel lehetne építeni egy útvonalat, ami szimbolikus és egyben konkrét is: szülőcsatornára emlékeztető helyek, szűk és tág terek váltakozása, biztonságérzettel összefüggő gyakorlatok, sötétségből a világosságba érkezés. Túrák után esetmegbeszélések, akár csoportosan, akár egyénileg.
- Barlangi teljes sötétségben végzett meditáció élményfeldolgozással. Hatások vizsgálata.

- Klausztofóbiásoknak szervezett barlangtúrák élményfeldolgozással. Hatások vizsgálata.
- Régóta barlangászók körében végzett vizsgálatok: hogyan kerültek bele, mi fogta meg őket, mi tartja benne őket?
- stb.

Fontos viszont azt is kiemelni, hogy a barlangok természeti kincsek, ex lege védettek, tehát nem cél, hogy minél többen járjanak oda, ésszerű keretek között kell tartani a látogatók számát. Eközben az is cél, hogy minél többen megismerhessék őket. Ebben a kettősségben kell megtalálni az egyensúlyt, hogy élni is tudjunk a természet adta lehetőségekkel, de meg is őrizzük annak értékeit.

7. Irodalomjegyzék

Könyvek, tanulmányok

- *A barlangjárás alapjai*. Szerkesztette Dolgos Miklós, Budapest, MKBT, 2022.
- Csíkszentmihályi Mihály: *Flow, Az áramlat*. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010.
- Joseph Campbell: *Az ezerarcú hős* (n.a.)
- Hoppál Mihály [et. al.]: *Jelképtár*. Budapest, Helikon Kiadó, 2010.
- Hoppál Mihály [et. al.]: *Jelképtár*. Budapest, Helikon Kiadó, 1998.
- *Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia*. Szerkesztette Merényi Márta - Korbai Hajnal, Budapest, L'Hartmann Kiadó, 2021
- Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes: *Gyermeklélektan*. Budapest, Gondolat, 1970.
- Robert Macfarlane: *Utazás az idő mélyére*. Budapest, Park kiadó, 2019.
- Horváth Ildikó: *A barlangok élettani hatásai az emberi szervezetre*. Szakdolgozat, Budapest, Testnevelési Főiskola, biológia-testnevelés szak, 1999.
- Ranschburg Jenő: *Félelem, harag, agresszió*. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest, 1998
- Mayer Krisztina – Lukács Andrea: *Extrém sportolók személyiséglélektani vizsgálata*. Egészségtudományi Közlemények, 10. kötet, 1. szám, 2020.
- Illyés Gyula: *Hetvenhét magyar népmese*. Budapest, Móra Ferenc könyvkiadó, 1986.
- Boldizsár Ildikó: *Mesék életről, halálról és újjászületésről*. Budapest, Magvető, 2009.
- Zuckerman, M.: *Sensation Seeking: Beyond the Optimal Level of Arousal*. Lawrence Erlbaum, Hillsdale, NJ., 1979.

- Gyömbér Noémi - Kovács Krisztina: *Fejben dől el, sportpszichológia mindenkinek*. Budapest, Noran Libro, 2012.
- Slíz György: *Felfedezések a föld alatt, Magyarország barlangjai 2003-2013*. Budapest, Szent Özséb Barlangkutató Egyesület, 2014.

Internetes források:

Utolsó megtekintés dátuma minden esetben: 2024.11.20.

- Keresztesi Debora – Mersdorf Anna - Surányi Zsuzsanna: *A személyiségfejlődés útjai a kalandterápiákban - A pszichés, kapcsolati és spirituális növekedés lehetőségei sziklamászás és barlangászás során*. In: Fülöp, J., Mirnics, Zs., Vassányi, M. (szerk.) *Kapcsolatban Istennel és emberrel*, 2014. Találat helye: <https://btk.kre.hu/index.php/mersdorf-anna>
- <http://film.sapientia.ro/uploads/oktatas/segedanyagok/10.A%20zart%20ter%20archetipusa.pdf>
- <http://film.sapientia.ro/uploads/oktatas/segedanyagok/01.Bevezeto.Archetipusok.pdf>
- Dr. Budavári Ágota – Dr. Grynaeus Tamás: *Barlangkutatók elektroenkefalográfiai és pszichológiai vizsgálatának eredményei*. 1998. Megjelent: https://epa.oszk.hu/02900/02993/00041/pdf/EPA02993_karszt_es_barlang_1988_1_029-032.pdf
- <https://www.explorerworld.hu/2011/12/15/visszatertek-a-barlangokbol-az-esa-asztrona-utai/>
- [https://www.esa.int/Science_Exploration/Human_and_Robotic_Exploration/CAVES and Pangaea/What is CAVES](https://www.esa.int/Science_Exploration/Human_and_Robotic_Exploration/CAVES_and_Pangaea/What_is_CAVES)
- <https://www.turistamagazin.hu/hir/igy-segitenek-nekunk-a-barlangok-meggyogyulni>
- <https://barlang.hu/deutsch/tarsulati-elet/egyeb/a-mozgas-es-elmenyterapias-szakosztaly-2009-evi-programok>
- <http://verocs.hu/>
- <https://barlang.hu/verocs/egyeb-hirek/egyeb/verocs>
- <https://www.facebook.com/Barlangblogger>
- <http://tapasztalati-tanulas-konferencia.hu/wp-content/uploads/2016/12/archivum-osveny-tapasztalati-tanulas-konferencia-2016-programfuzet-1.pdf>
- <https://molalapitvany.hu/cikk/elmenyterapia-a-fold-melyen-farago-tamas>

- <https://wmn.hu/wmn-life/46484-csak-azt-erdemes-csinalni-ami-lehetetlen--igy-szabadul-tam-meg-a-felelmeimtol>

8. Mellékletek

1. Interjúkérdések



Interjú kérdések.docx

2. Mátyás-hegyi-barlang barlangtérkép a túraútvonal jelölésével



Barlangtérkép az útvonalunkkal.png

Interjú kérdések

Mindkét barlangi esemény előtt, minden résztvevőnek feltettem az alábbi kérdéseket:

Hogyan érezted magad az elmúlt két hétben? Kérjük, válaszolj az alábbiak szerint:

- 0. egyáltalán nem jellemző
- 1. alig jellemző
- 2. jellemző
- 3. teljesen jellemző

Az elmúlt két hét során érezted-e magad vidámnak és jókedvűnek?	
Az elmúlt két hét során érezted-e magad nyugodtnak és ellazultnak?	
Az elmúlt két hét során érezted-e magad aktívnak és élénknek?	
Az elmúlt két hét során érezted-e magad ébredéskor frissnek és kipihentnek?	
Az elmúlt két hét során érezted-e, hogy a napjaid tele vannak számodra érdekes dolgokkal?	

Ezt követően az aktuális eseménynek és időpontnak megfelelően az alábbi kérdéseket tettem fel:

I. Barlangi meditáció előtt néhány nappal

- 1. Hogyan szoktál lazítani? Milyen technikákat alkalmazol? (Pl. meditáció, mozgás, tánc, mozi, barátok, gyertya, séta, zene, természet, alkohol – sorolj fel nyugodtan mindent, ami segíteni szokott.)
- 2. Szoktál meditálni? Ha igen, milyen módon teszed? (Vezetetten, csoportosan, egyedül, zenére, gyertyával, magyarul vagy idegen nyelven, mozgásmeditációval, online, stb.)
- 3. Jártál már barlangban?
- 4. Ha igen, kb. mikor, hol, kivel vagy kikkel, milyen esemény kapcsán?
- 5. Milyen élményt jelentett a barlangban lenni?
- 6. Van valamilyen elképzelésed, vagy elvárásod a szombati, barlangban történő hangfürdős meditáció kapcsán?
- 7. Neked van bármi kérdésed?

II. Barlangi meditáció után néhány nappal

- 1. Először csak mondd el a saját szavaiddal, ami és ahogyan eszedbe jut, hogy hogyan érezted magad. Hogyan érkeztél, milyen volt lemenni a barlangba, milyen volt lenni, aztán milyen volt a vége, a feljövétel, és utána. Mi történt ott veled, minek érezted jelentőségét? Mondj el nyugodtan mindent, ami eszedbe jut.
- 2. Mit adott hozzá az élményhez a barlangi környezet?
- 3. Mit vett el az élményből a barlangi környezet?
- 4. Milyen testérzeteid voltak, fizikai szinten mi történt veled? Ha vissza tudsz emlékezni, akár menj végig időrendben, vagy ahogyan eszedbe jut (pl. lefelé menet izzadt a tenyerem, ahogy megérkeztünk, korgott a gyomrom, a meditáció során, ahogy ellazultam, hallottam a szívverésem, stb.)
- 5. Lelki, érzelmi szinten mi ment végbe benned? Milyen érzések zajlottak, áramlottak benned?

6. Eszedbe jutottak-e az esemény közben más dolgok, történetek, álmok? Láttál esetleg valami mást, mint ami éppen zajlik? Ment pl. egy párhuzamos sztori, „mozi”, felidéződött valamilyen emlék?
7. Éreztél aznap, vagy azóta valami olyan változást, ami ennek eseménynek lehet a hatása? Pl. változott-e valami az alvásodban, az álmodásodban, volt valamilyen hatással az egészségedre, vagy bármire?

III. Kúszós-mászós barlangi túra előtt néhány nappal

1. Mit gondolsz a sportról?
2. Sportolsz valamit?
3. Ha nem, mi az oka?
4. Ha igen, mit sportolsz? Milyen gyakran? Milyen módon? (Csapatban, egyedül, a természetben, teremben, speciális helyen és speciális eszközökkel?)
5. Mi váltja ki, hogy elmenj sportolni, mozogni? Fix gyakorisággal, és napokon teszed, vagy spontán módon?
6. Észlelsz kapcsolatot a mozgás és a lelkiállapotod között?
7. Hogyan érzed magadat a mozgás előtt és után?
8. Szoktál félni, szorongani? Milyen helyzetekben? Ha igen, mi váltja ki?
9. Hogyan viselkedsz ilyenkor, hogyan kezeled? Mi segít?
10. Van valamilyen fóbiád: klausztofóbia, magasság, mélység, stb.?
11. Szoktál úgy létezni, hogy nem a múlton és nem a jövőn gondolkodsz, hanem csak a jelenben vagy? Ha igen, mi váltja ki, mikor jön ez elő?
12. Szoktál flow állapotba kerülni?
13. Mi volt az a legutóbbi esemény, történés, amikor olyat csináltál, olyannal foglalkoztál, ami merőben új volt ahhoz képest, amit addig megszoktál magadtól?
14. Jártál már barlangban?
15. Ha igen, kb. mikor, hol, kivel vagy kikkel, milyen esemény kapcsán? Sétálásban vagy kúszós-mászósban?
16. Milyen élmény volt?
17. Mit jelent neked a barlang?
18. Van valamilyen elképzelésed, vagy elvárásod a kúszós-mászós barlangtúráról, hogy milyen lesz?
19. Van bármilyen kérdésed?

IV. Kúszós-mászós barlangi túra után néhány nappal

1. Életkor
2. Végzettség
3. Foglalkozás
4. Először csak szabadon meséld el, mi történt veled, mit éltél meg, hogyan éreztél magad a barlangtúra során!
5. Volt izomlázad a túra után? Esetleg zúzódások, kék-zöld foltok? Elfáradtálál? Mennyire éreztél nehéznek?
6. Milyen testérzeteid voltak, fizikai szinten mi történt veled? Ha vissza tudsz emlékezni, akár menj végig időrendben, vagy ahogyan eszedbe jut (pl. lefelé menet izzadt a tenyerem, ahogy megérkeztünk, korgott a gyomrom, a meditáció során, ahogy ellazultam, hallottam a szívverésem, stb.)
7. Lelki, érzelmi szinten mi ment végbe benned? Milyen érzések zajlottak, áramlottak benned?

8. Eszedbe jutottak-e az esemény közben más dolgok, történetek, álmok? Láttál esetleg valami mást, mint ami éppen zajlik? Ment pl. egy párhuzamos sztori, „mozi”, felidéződött valamilyen emlék?
9. Volt benned félelem vagy szorongás? Tudnál róla beszélni, mit éltél át?
10. Hogyan kezelted?
11. Éltél meg a túra során örömet, felszabadultságot? Tudnál róla beszélni, mit éltél át?
12. Észleltél kapcsolatot a mozgás és a lelkiállapotod között?
13. Mit gondolsz a csapatmunkáról, hogyan élted meg az alábbiakat?
 - a. tudtál segítséget kérni?
 - b. tudtál segítséget adni?
 - c. tudtál segítséget elfogadni?
14. A túravezető és a többi segítő jelenléte hogyan hatott rád?
15. Volt olyan helyzet, amikor azt gondoltad, hogy ezt nem tudod megoldani? Vagy nem akarod? Mi történt aztán?
16. Hogyan hatott rád az, hogy a barlangban megszűnt a külvilág zaja?
17. Hogyan hatott rád a sötétség? És az, amikor lekapcsoltunk minden lámpát, és teljes sötétségben ültünk egy ideig?
18. Mikor éreztél meg igazán a barlangban?
19. Mikor kezdted el élvezni a túrát?
20. Mennyire sikerült kizárni, vagy mennyire zárultak ki a „kinti” problémáid? A folyamatban lévő ügyeiden való gondolkodás?
21. Volt „itt és most” élményed? Milyennek élted meg?
22. Mi volt a legrosszabb élményed? Miért?
23. Mi volt a legjobb élményed? Miért?
24. Mi történt máshogyan az előzetes elképzeléseidhez képest?
25. Mi újat tudtál meg önmagadról?
26. Mennyire éreztél biztonságban magad?
27. Hogyan éreztél magad, amikor kijöttünk?
28. Hogyan változott ez az érzés 4 nappal később, mostanra?
29. Éreztél aznap, vagy azóta valami olyan változást, ami ennek eseménynek lehet a hatása? Pl. változott-e valami az alvásodban, az álmodásodban, volt valamilyen hatással az egészségedre, vagy bármire?
30. Jelent neked a barlang valami mélyebbet, misztikusát, elvontat?
31. Mit gondolsz, mennél máskor is barlangba?
32. Ha egy percben ajánlanád (vagy nem ajánlanád) másnak, mit mondanál neki? Tegyük fel, egy ismerősöd azt mondja neked: „Meghívtak egy kúszós-mászós barlangtúrára, szerinted menjek?”
33. CSAK annak a résztvevőnek, aki mindkét eseményen részt vett: ha összehasonlítod a két barlangos élményt, mit mondanál róla?
34. Van még bármi más gondolatod, érzésed, amit szívesen elmondanál, de pl. nem kérdeztem rá?
35. Megkereshetlek a későbbiekben is, ha lenne még kérdésem?
36. Van bármilyen kérdésed?

