

## Avar Pál: Hősterápia

Amikor valaki életének mélypontján pszichoterapeutához fordul, mert egyedül képtelen válságából kilábalni, először rendszerint a felmerült problémák és válságok elemzésére kerül sor. Talán hosszú órákon át másról sem esik szó, mint kudarcról és vereségről, s ezek újbóli átélése konzerválhatja a hangulati mélypontot. Avar Pál módszere, a hősterápia, éppen ellenkező előjelű. A terapeuta olyan múltbéli mozzanatok után kutat a páciensének életében, melyekről elmondható, hogy sikeresek, önmegvalósítóak voltak, s az illető úgy érzi, képességeinek maximumát nyújtotta az adott szituációban. A terápia során minden oldalról körbejárják ezt a mozzanatot. Többször is részletesen megbeszélik és elemzik az egyes részleteket, a terapeuta arra is alkalmat nyújt, hogy páciense újabb és újabb momentumokkal gazdagíthassa „eposzát”, azaz hőstörténetét. Az irodalmi párhuzam nem a véletlen műve, hiszen a könyv egyik részletéből kiderül, hogy a szerző maga is behatóan foglalkozik az irodalommal, s „az írói alkotó munkához való hasonlósága miatt” nevezte el a heroikus mozzanat (identitásmozzanat) keresését hősterápiának. Miután a hőstörténet megszületett, a terapeuta lehetőséget ad betegének arra, hogy élményét egy csoportban is előadhassa, ahol várhatóan újabb kérdéseket tesznek fel neki, ezzel újabb bővítésekre adnak lehetőséget, s elismeréssel övezik múltbéli teljesítményéért. A terápia célja végső soron az identitás újbóli megtalálása, az önbizalom erősítése. A hatásmechanizmus valóban rokon a nemzeti hősi eposzok közönségre gyakorolt hatásával. Az alkoholbetegek kezelésére alkalmazott háromszög-terápia leírása, és a montázsszemélyiségről szóló fejtegetések tanulságos kiegészítései a konkrét esetek leírásával gazdagított műnek, melynek ötleteit nemcsak a pszichiáter alkalmazhatja sikerrel, hanem a mindennapi családsegítő munkában, sőt a családon belül is hozzájárulhat a mindennapi konfliktusok leküzdéséhez vagy elviseléséhez.

*(Magvető, Gyorsuló idő)*