

A mentális megtisztulás esélye

■ A MONODRÁMA MÓDSZER TECHNIKAI ELEMEINEK ALKALMAZÁSA AZ EGYÉNI TANÁCSADÁSBAN AZ IDEIGLENES HATÁLLYAL ELHELYEZETT GYERMEKEK ÉS FIATALOK KÖRÉBEN

A pszichodráma előzményei egészen az emberiség történetének a kezdetére vezethetők vissza. A beavatási és megtisztulási szertartások, a kiüzetési rítusok ugyanúgy a cselekvés által adtak lehetőséget - a pszichodráamához hasonlóan - a résztvevőknek a vágyak szimbolikus teljesülésére, a csoportban való érzelmi viszonyulásra, a veszteségélmények feldolgozására és a szerepvételekre.

családjuk is elszenvedheti a társadalmi kirekesztettséget.

A fogyatékosok halmozottan is jelentkezhettek és a fogyatékosok más társadalmi hátrányokkal is párosulva – etnikai hovatartozás, szegénység, nem, életkor – többszörös diszkriminációhoz vezethetnek.

Régóta tarthatatlan és a jövőben – vagy inkább már a jelenben – fel kell számolnunk az eltérő tantervű iskolákban a cigány származású gyerekek felülreprezentáltságát.

■ DISZKRIMINÁCIÓMENTESSÉG + POZITÍV CSELEKVÉS = BEFOGADÓ TÁRSADALOM

A madridi konferencia mottójául választották ezt a tételt, nem véletlenül. A mindenki számára biztosított és egyenlően mért jogok, valamint az esélyegyenlőség megteremtéséhez és a diszkriminációmentességhez való jogot szintézisben kell egyesíteni a támogatás és a segítség igénybevételéhez való joggal.

Ez a szintézisben nyugvó felfogás lehet a záloga annak, hogy fogyatékos embertársaink a társadalmi tagságukat megszerezzék közöttünk és teljes értékű életet élhessenek.

A Madridi Nyilatkozat tételesen tárgyalja az elvek érvényre juttatásához szükséges jogi intézkedéseket, a családok támogatását, a foglalkoztatás kérdéseit, a fogyatékosok bevonását a döntésekbe, az iskolarendszer, a média szerepét.

Az Európai Unió együttműködést kezdeményezett a csatlakozó országokkal a társadalmi kirekesztés elleni küzdelem érdekében. Magyarország 2002. júliusában csatlakozott a programhoz és vállalta a TÁRSADALMI BEFOGADÁSRÓL SZÓLÓ KÖZÖS MEMORANDUM elkészítését.

A Közös Memorandum aláírására 2003. decemberében Brüsszelben kerül sor. Ezt követően kezdődik meg egy NEMZETI CSELEKVÉSI PROGRAM kidolgozása. A programtól méltán remélhetjük, hogy radikális pozitív fordulat hoz a kirekesztéssel fenyegetett társadalmi csoportok és köztük a fogyatékkal élők életében.

Molnár László

I. / A MONODRÁMA MÓDSZER BEMUTATÁSA¹:

■ I.1. / A PSZICHODRÁMA FOGALMÁNAK MEGHATÁROZÁSA

▪ A monodrámá

a pszichodráma egyik alkalmazásának a lehetséges formája. A pszichodráma módszerét Moreno (1889-1974) alkotta meg.

▪ A pszichodráma

a klinikai pszichológia, a pedagógia egyik módszere, a szocioterápia egyik formája, amellyel interperszonális szituációkat, konfliktusokat, álmokat, fantáziákat lehet feldolgozni a verbalitáson túlmenően dramatikusan megjelenítéssel.

▪ Célja

az élmények és a viselkedés cselekvés által történő megváltoztatása, a magatartás-zavarok feltárása és a személyiség szerkezetének pozitív irányú fejlesztése.

A második világháború után először Franciaországban, majd Spanyolországban, Belgiumban, Svájcban és Németországban alkalmazták a pszichodráma módszerét, ezt követően egész Európában elterjedt, így Magyarországon is. Több ország egyetemén található pszichodramai, szociometriai és csoport-pszichoterápiai tanszék. Jelenleg egyre több klinikán alkalmazzzák a pszichodráma-terápiát.

■ I.2. / A MONODRÁMA-TERÁPIA ÁTTEKINTÉSE:

A monodrámá jellemzői a pszichodráamával foglalkozó szakirodalomban lényegesen kevesebb helyet foglalnak el, mint az egyéb módszerek.

Ugyanakkor a sajátos élethelyzetben lévő, segítséget igénylő személy számára az egyéni tanácsadás speciális módszereként kiemelt szerepet bír.

A sokszor elmondott mondatok, a viselkedési sztereotípiák többszöri megisméltése feltárja a verbalizmusba való menekülés útját, amely felismerés tudatosítása megalapozza a kliensben a monodrámá során fellépő változást.

A változtatás igénye kiemelt jelentőséggel bír, mert egyrészt a jövőre irányul, másrészt rálátást enged azokra a múltbeli életvezetési nehézségekre és elakadásokra, amelyek korábban leblokkolták a személyiséget.

A monodrámá olyan egyéni pszichodráma ülés, ahol a kliens szimbólumok, tárgyak, vagy az „üres szék” technika felhasználásával ábrázolja a történeteket. Ismétlődő újrarájzásban felszabadítja a konfliktusanyagot és a hozzá tapadó indulatokat. A pszichodráma vezető itt egy egyéni tanácsadás keretében dolgozik pszichodramatikus technikákkal.

A pszichodráma módszer legfontosabb feltételei közül csak egy, a „segédén” szerepe hiányzik. Ezt el lehet képzelni, vagy esetenként a pszichodráma vezető vállal egy-egy kiemelt jelentőséggel bíró szerepet, amit meglevenítenek.

Minden más azonban ugyanúgy történik, mint egy hagyományos pszichodráma ülésen.

■ I.3. / A MONODRÁMA MÓDSZER ALKALMAZÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI A GYERMEKVÉDELEMBEN:

1. Karoline Erika Zeinlinger: „A pszichodráma-terápia tételeinek elemzése, pontosítása és újrafogalmazása J.L. Moreno után.” című tanulmányának felhasználása alapján.

A tartós hiányállapotok és a megterhelő élethelyzetek az életsors olyan problémás szituációi, amelynek során az ideiglenes hatállyal elhelyezett gyermekeket és fiatalokat a megszoktnál lényegesen intenzívebb stresszhatás éri.

A viselkedészavarok kezelésében az elfogadó légkörű monodrámá ülés, egyike lehet azoknak a korrekciós módszereknek, amelyek a személyiségfejlődéshez és éréshez szükséges feltételeket biztosítják és hatékony lehetőséget nyújtanak a kívánatos magatartási- és szerepminták közvetítéséhez.

Az értékközpontú mentális segítségnyújtás során az egyén értékrendje kap primátust az egymás közötti viszonylatrendszerekben. Ezáltal a személyiségfejlesztés célirányos segítségnyújtás a gondozott gyermeknek és fiatalnak az értékekhez vezető útján.

Az önálló és felelősségvállaló személyiségfejlesztés a gyermekvédelmi nevelés legértékesebb eredménye, ezért a mentálhigiénés innovációk vonatkozásában kiemelt szerepe van a negatív élmények megfelelő feldolgozásának.

A monodrámának az életvitel megváltoztatására irányuló fejlesztő és segítő tevékenysége olyan élmények sorozatát biztosíthatja a segítséget igénylő személy számára, amelyekre a verbális találkozások nem voltak elegendők.

Felszínre kerülnek a mozdulatokban rögzült korábbi élmények, a titkolt fantáziák, a rejtett vágyak, mindezek a múltbeli történések reális felismerését eredményezhetik.

A halmozottan hátrányos helyzetű, leszakadó gyermekek és fiatalok vonatkozásában a monodrámá foglalkozás célja a kedvező pszichés klíma megalapozása, a személyiség mentális normalitásának a helyreállítása, az érzelmi hiány és a kiszolgáltatottság érzésének minimalizálása. Mindezek az elsődleges prevenció alapfeltételei.

Az ideiglenes hatállyal beutalt gyermekek és fiatalok egyéni szerepkészletének feltárása az egyik módszere lehet a hatékony beilleszkedés elősegítésének.

A szerep azért bír kiemelt jelentőséggel, mert ahogyan Moreno megfogalmazza: „Az egyéni szerepminták összessége hozza létre az „én”-t (Selbst”-et), mint új minőséget, mint „szerepkonglomerátumot”, mint a szerepek dinamikus aggregátumát.” A gondozott gyermekek és fiatalok szerepkészletének feltárása lehetőséget biztosít arra, hogy a magatartásukat pozitív irányba tudjuk változtatni egy-egy aktuális élethelyzet keretén belül.

A korrekatív érzelmi tapasztalás legfontosabb feladata az, hogy a hátrányos helyzet ne jelentsen hátrányos életminőséget, vagyis az emberi teljesség megélésének a lehetőségét célszerű biztosítani a jövővel kapcsolatos próbacselekvések által. Az érzelmi átélés és a racionális belátás olyan mentális megtisztulást eredményezhet, amely megalapozza a harmonikus életformát, ami az egyéni képességek kibontakozásához ad segítséget.

A belsővé vált objektum megjelenítése a külvilágban lehetőséget nyújt az emocionális sérülések korrigálására a konfliktuspartner jelenléte nélkül.

Az élménymaradványok a kliens belső világából az „érzékel-

2. Karoline Erika Zeintlinger: „A pszichodrámá-terápia tételeinek elemzése, pontostítása és újrafogalmazása J.L. Moreno után.” című tanulmányának felhasználása alapján.

hető” külső világba kerülnek, ezáltal jól kezelhető támpontul szolgálnak a célirányos mentális segítségnyújtásnak

A cselekvés által történő empatikus légkörű foglalkozás egyrészt megalapozhatja az érett személyiséget, másrészt nem szűkül be egyetlen megoldandó problémára, hanem egységesen terjedjen ki a fejlődés minden területére.

Az önismereti tudatossággal rendelkező gyermekek és fiatalok biztonságosabban mozognak a környezetükben, könnyebben be tudnak illeszkedni az ellátórendszer körülményei közé.

A monodrámá foglalkozások empatikus és toleráns nevelési hatásrendszere hatékonyan készíti fel a gyermeket és a fiatalokat a társadalmi együttélés tipikus viszonyaira.

A monodrámá - hasonlóan azokhoz a gyermekvédelemben használt módszerekhez, amelyek az önismeretet kívánják fejleszteni, - kedvező feltételeket nyújt a pozitív érzelmi viszonyulások kialakulásához. A létrejött emocionális kapcsolatnak mind intenzitásában mind mélységében meg kell közelítenie azt a szintet, amely a társadalmi normák és értékek interiorizációjának valódi alapjává válhat.

II./ A MONODRÁMA ÜLÉS FELÉPÍTÉSE²:

Általában a pszichodrámá foglalkozások másfél órától három óráig tartanak, természetesen a monodrámá ülések ennél rövidebbek. Az összes monodrámá foglalkozás - a legelső ülést leszámítva - úgy kezdődik, hogy a pszichodrámá vezető rákérdez a kliens jelenlegi állapotára és érdeklődik az előző és a mostani találkozás között eltelt időben történt események és élmények felől.

Minden találkozás három fázisban történik, amelyek jól strukturálják a folyamatot:

■ II.1./ FELMELEGEDÉSI FÁZIS:

Minden csoportülésen a csoportvezető a segítséget igénylő személyt (a monodrámá foglalkozáson a protagonistát) cselekvőkész állapotba hozza és oldja az esetleges gátlásait a megnyilatkozással és a játékkal szemben

A cselekvőkész állapot általában pszichológiai folyamatok (asszociációk, emlékezések, identifikáció és imaginációk) eredményeként jön létre.

■ II.2./ JÁTÉKFÁZIS:

Ebben a fázisban történik a megjelenítése a felmelegedési fázisban megfogalmazottaknak.

Zeintlinger megfogalmazásában: „ A pszichodramatikum játékfázis céljának elérését – egyfajta megoldás feltárását, tisztázását vagy megközelítését – illetve egy szcenikusan megjelenített konfliktus vagy probléma megoldását – szcenikai ábrázolással kell megkísérelni.”

■ A JÁTÉKFÁZIS CSELEKVÉSI TECHNIKÁI:

■ II.2.1./ Szerepcsere:

Nincs monodrámá szerepcsere nélkül. A protagonista által elmondott és megjelenített történetben a pszichodrámá vezető a jelen nem lévő személy szerepét játssza el, amelybe a kliens

vezeti be folyamatosan, így lehetőség van egy hosszú történet valóság-hű rekonstrukciójára.

A jelenetet abban a szerepben kell befejezni, ahogyan a kliens azt megfogalmazta, azaz mielőtt a történet befejeződik minden szerepcserét le kell állítani.

Nemcsak személyt lehet megjeleníteni, hanem a protagonista számára fontos érzést, tárgyat, növényt, vagy állatot is. Lehetőség van arra is, hogy fantáziált, álmodott, vagy hallucinált történetek is megelevenedjenek a pszichodráma színpadán, ez a surplus-reality.

Ennek a jelentősége azért kiemelten fontos, mivel az eddig csak fantáziált és sohasem próbált cselekvést védett körülmények között realitás-próbának lehet alávetni.

• II.2.2./ Duplázás:

A kettőzés technikájának rövid időre történő alkalmazása. A pszichodráma vezető a protagonista mimikáját, gesztusait és hanghordozását megfigyelve az adott jelenet történetébe ágyazva verbalizálja a kliens emocionális viszonyulásait. A pszichodráma vezető a protagonista testtartását utánozva fogalmazza meg annak vélhető érzéseit, ezzel is kifejezve azt, hogy a kliens testileg milyen állapotban van.

• A duplázás fajtái: (lényegesen kevesebb, mint a pszichodráma foglalkozások során):

II.2.2.1./ Beleérező duplázás:

A pszichodráma vezető verbalizálja a protagonista érzéseit, gondolatait, amelyeket valamilyen okból nem fejez ki: „Nagyon szomorú vagyok.” Ezt követően a kliens folytatja a gondolatot.

II.2.2.2./ Támogató duplázás:

A pszichodráma vezető szószerint megismétli a protagonista kijelentéseit, ezáltal az emocionális együttérzéséről biztosítja őt. Moreno a támogató duplázásról a következőket írja: „A legfontosabb terápia egyedülálló emberek számára. Egy egyedülálló gyermek vagy skizofrén beteg képtelen egy szerepcserét végrehajtani, de egy hasonmást biztosan elfogad.”

II.2.2.3./ Feltáró duplázás:

Akkor alkalmazzuk, ha bizonytalan, hogy mi megy végbe a kliensben: „Úgy érzem magamat,...”, és a protagonistának kell befejeznie a mondatot. Jelen idejű állapotokat kutat.

II.2.2.4./ Észrehevésre készítő duplázás:

Ha a kliens hosszú ideig szótlannul maga elé néz, akkor a pszichodráma vezető azt mondja: „Ha előre nézek, azt látom, hogy...”, és a protagonistának kell befejeznie a mondatot.

II.2.2.5./ Átvezető duplázás:

A feltáró duplázáshoz hasonló, csak itt a jelen idejű állapotból a múltbeli eseményekhez nyúl vissza a pszichodráma vezető.

II.2.2.6./ Közvetett duplázás:

A pszichodráma vezető gondolatfolyamot indít el a protagonistában: „Megkérdem magamat, hogy mi itt a baj.” A protagonista

pedig befejezi a gondolatsort, ami lehetőséget ad a játék további folytatására, már az új gondolat mentén.

II.2.3./ Monológ:

Az aktuális érzelmek kommentálására szolgál. A protagonista azokat a gondolatait mondja el, amelyek sem a múltban, sem annak a mostani megjelenítésében nem nyertek kifejezést. Moreno megfogalmazásában: „A rejtett gondolatok és érzelmek visszaadása mellék-dialógus és mellék-cselekmény segítségével, amely a központi jelenet cselekvéseivel és gondolataival párhuzamban folyik. A protagonista azonban benne marad a jelenetben.”

II.2.4./ Pszichodramatikus interjú:

II.2.4.1./ Interjú a jelenet előtt:

Azzal a céllal, hogy a protagonistát jobban ráhangoljuk a dramatikus megjelenítésre.

II.2.4.2./ Interjú a protagonistával:

A szerepcsere után történik, amikor a protagonista az antago-nista (a pszichodráma-ban az a személy, aki a protagonista által ábrázolt jelenetben a partner személy) szerepben van.

Ez az interjú lehetőséget ad arra, hogy a kliens olyan gondolatot fogalmazzon meg a másik személy szerepéből önmagára vonatkozóan, amire idáig nem gondolt.

II.2.4.3./ Interjú a jelenet befejezése után:

A protagonista ilyenkor személyesen annyira mélyen érintett, hogy kész a történetről olyan összefüggés rendszerben megnyilatkozni, mint még sohasem.

■ II.3./ INTEGRÁCIÓS FÁZIS:

Ebben a szakaszban történik a pszichodramatikus ábrázolás emocionális és racionális feldolgozása és az új tapasztalatok és felismerések integrációja. A csoportvezető a sharing során közli a saját hasonló, vagy azonos élményeit az élettörténetéből.

A monodráma-ban ez egy egyszemélyes közlés, éppen ezért csak megkülönböztetetten kontrollált formában történhet, hiszen a „tekintély személy” szerepből eredően felerősödik a hatása a segítséget kérő személy számára.

Nemcsak empátiás viszonyulást nyújt ilyenkor a pszichodráma vezető, hanem a hiteles és őszinte megnyilatkozásával azt is kifejezi, hogy a kliens nincs egyedül a problémájával.

III./ A MONODRÁMA ÜLÉSEK SORÁN A KORREKTÍV ÉRZELMI TAPASZTALÁS AZ ALÁBBI GYERMEKVÉDELMI FELADATOKRA TERJEDT KI:

- az elhelyezést kiváltó okok megértése
- családi problémák feldolgozása
- a bekerüléssel kapcsolatos nehézségek csökkentése
- személyre szabott foglalkozás a speciális problémákkal
- mentális segítségnyújtás
- hitelességre biztató bizalmi légkör megalapozása
- a magány érzésének az oldása és leküzdése
- az egyéni döntéshozatal képességének megalapozása
- a személyes célok megfogalmazása
- reális jövő tervezése és kipróbálása egy elképzelt jelenet során
- az akciókör támogatása

- szerepkísérletezés
- az értékbizonytalanság és a szocializálatlan megjelenések hatékony feldolgozása
- a deviancia-változók csökkentése
- az egyéni szükségletek kielégítése
- hatékony kommunikációs módok elsajátítása
- stresszmentesítés, az érzelmi terhek könnyítése
- az egészséges önbizalom és a tudatos, odafigyelő életszemlélet kialakítása
- a személyiségállapot rendezése
- kedvező pszichés klíma és produktív emocionális állapot megszilárdítása

IV./ AZ ESETTANULMÁNY ISMERTETÉSE:

Három testvér ideiglenes hatályú elhelyezésére került sor, mert édesapjuk öngyilkos lett, édesanyjuk pedig négy évvel korábban 51 éves korában elhunyt tüdőrákban.

Az édesanya hét osztályt végzett, - az ő anyukája - a gyerekek anyai nagyszülője pszichiátriai osztályon kezelt idegbeteg volt. Az anyának a korábbi házasságából 5 gyermeke született, akik állami gondoskodásban éltek.

Az apa a felesége halálát követően egyre inkább az alkoholban keresett menedéket, ugyanakkor a gyermekei nevelését a körülményekhez mérten tisztességgel ellátta.

A bekerülést követő két-három hét alatt András, az egyik fiatal magatartása egyre inkább önmagába fordulóvá vált, és két ízben öngyilkossági gondolata és készítése volt.

Az egyik alkalommal kötelet tett a nyakába, a másik esetben le akart ugrani egy hídról. Verbális segélykérése és nonverbális jelzése eltökéltséget sugallt, így elvettem a manipulatív szándékot. Pszichomotoros gátoltságot, hangulati nyomottságot és reménytelenséget tapasztaltam nála.

A vele való egyéni foglalkozásokon az átélt veszteségélményeiről beszélgettünk, de nem sikerült azokat olyan mélységben megtárgyalnunk, hogy megnyugtató változást hozzon András személyiségében.

Az agresszió-szorongás szintje jól jellemezte az állapotát; nem volt krízishelyzetben, de hangulatilag labilis állapotba került, amikor a cselekedeteit kevésbé tudta kontrollálni.

A harmonikus személyiségalakulása szempontjából fontos volt az önismereti tudatosságának a megalapozása és az intimításkészségének a fejlesztése, ezáltal a valóságos szükségletei eléghetnek ki.

Az autonóm felelősséget vállalni tudó személyiség előfeltétele az érett intimitás, amely optimális esetben az anya-csecsemő, a szülő-gyermek, a baráti és kortárs csoporton belüli kapcsolatok vonalán keresztül hosszú fejlődésen keresztül érik.

András defektus tünetei a hangulat, a viselkedés és a beszéd útján közölt gondolkodás területein játszódtak le, ezért került sor a monodrámá foglalkozásokra, azzal a szándékkal, hogy a pszichikus teherviselő képességét sikerüljön növelni és az öngyilkossági gondolatok helyett életigenlő viselkedési stratégiák alakuljanak ki benne.

A speciális helyzet, hogy a két testvére is az intézetben élt vele együtt, lehetőséget adott arra, hogy a szülők elvesztését, a bekerülést egzisztenciális veszteségeit több szemszögből is meg-

nézzük, így a két testvére szintén részt vett a saját monodrámá üléseiken.

A 4-4 foglalkozáson való részt vétel mind a három fiatal esetében önkéntes volt, és a kialakult kölcsönös bizalmi kapcsolaton alapult.

Vezetőként azt tűztem ki a folyamat céljául, hogy a személyközi kapcsolatok akadályai, az elszigetelődéssel, a suicid jellegű készletek személyes élettörténetben rejlő okainak feldolgozásával és az autonóm életvezetés belső erőforrásainak megtalálásával fogunk foglalkozni.

■ IV./1. A MONODRÁMA ÜLÉSEN RÉSZT VEVŐ FIATALOK BEMUTATÁSA:

András az eltérő tantervű iskola hetedik osztályos tanulója, pszichomotoros tempója kissé lelassult ütemű, de figyelme felkelthető. Enyhe mértékben értelmileg akadályozott. Csendes, magába zárkózott, nehezen barátkozó fiú. A belső normái inkongruensek, emiatt tartós önleértékelés alakult ki nála. A kedvezőtlen én-képe a korai fejlődés nehézségeire vezethető vissza. Az ego-funkciók vonatkozásában az egzisztenciális és ösztönérdekek hiányos kielégülése, és az én-erő gyengülése volt kimutatható.

Az intézet közösségébe beilleszkedett, elsősorban a testvérei, különösen Melinda társaságát kereste.

Kinga 16 éves lány, akinek az IQ értéke 53, ami az értelmileg akadályozott fokozaton belül a debilitás alsó határa. András osztálytársa az eltérő tantervű iskola hetedik osztályában. Feladatértése alacsony szintű, szókinccse és kifejező-készsége jóval a korosztálya átlaga alatt van. Adatait csak hiányosan ismeri, környezetében gyengén tájékozódik, figyelme rövid ideig köthető le.

Pszichiátriai osztályon kezelték közepes mentális retardáció markáns viselkedésromlás diagnózis alapján.

Szociális készségei hiányosak, gondolkodása alkatilag lassú, tartalmában confabuláció jellemzi. Az én-ideálra az alkalmatlanság és csökkentértékűség érzése volt a jellemző. Kimutatható volt nála az érzelmi életének a fejletlensége, a szabályozatlan, egocentrikus megnyilvánulások és a magasabb morális érzelmek hiánya, amelyeket fokozott az önbizalomhiány, az éretlen személyiség, a hangulatingadozás és a szorongás.

Melinda 17 éves lány, aki virágkötő szeretne lenni. Általános iskolai tanulmányait szintén az eltérő tantervű iskolában végezte el. Önellátási, szociális hiányosságai vannak, amelyek a korábbi nevelési deficitekből adódtak, Andrással szoros érzelmi kapcsolatban áll.

A három testvér közül a legönelátóbb, de nála is kimutatható az értelmi akadályozottság enyhe formája. Gyakran megjelent nála az inadekvát érzések kifejezése, amelyek háttérben az önleértékelés-önállóság alacsony szintje lelhető fel.

Öten vannak testvérek, akik közül ketten már nagykorúak. Sem a nagykorú testvérei, sem az öt féltestvérük nincs olyan anyagi helyzetben, hogy vállalni tudnák a nevelésüket.

Kezdetben a három testvér nevelőszülőnél élt, de az elhelyezés csak rövid ideig tartott.

■ IV/2. A MONODRÁMA ÜLÉSEK ÁLTALÁNOS ISMERTETÉSE

Minden héten egy-egy monodrámát tartottam a három fiatalnak és ugyanazt a veszteségélményt beszéltük meg. Ezáltal lehetőségem adódott különböző aspektusból megvizsgálni és más-más családtag szerepéből rálátni a tragédiára. Összesen négy alkalommal találkoztunk, így egy hónap alatt sikerült a monodrámák foglalkozás sorozatot befejeznünk.

Egy-egy esetben az ülés kb. másfél órát vett igénybe. Ez eleendő idő volt az intimitás megélésének a lehetőségén túl arra is, hogy sietség nélkül végighaladjunk a fontos témákon, ugyanakkor az elfáradás szempontjából még kedvező időtartam volt.

Nehézséget jelentett a foglalkozás során már az enyhe fokú értelmi akadályozottság is, hiszen ezek a fiatalok az elemi ösztönkésztetések frusztrációjával szemben nehezebben tudnak eredményesen védekezni.

Az értelmi akadályozottság vezető tünete az egész személyiség fejletlenségét jelenti. Gondolati alakító képessége az ilyen fiatalnak alacsony szintű, többnyire kidolgozatlan képzeteket használ, nehezen absztrahál és általában csak egyszerű szóképek formájában létező elvont fogalmakkal rendelkezik.

Az érzelmi életében gyakran hiányzik az árnyaltabb differenciáltság, gyakoriak a hangulatingadozásai és megnyilvánulásai könnyen provokálhatóak.

Megkülönböztetett figyelmet igényelt a friss gyász élménye, amely az ideiglenes hatályú elhelyezés mentális nehézségével együtt a lelki élet több területét is hatványozottan leblokkolta. Ebben az élethelyzetben rendkívül nehéz beépíteni új szerepeket, ezért a szakmai tevékenységemet a Moreno által meghatározott akcióéhségre alapoztam, amely tulajdonképpen az egyén és a környezete közötti kölcsönhatás köre: „Az individuum primer módon meglévő akcióéhsége állandóan olyan helyzetet keres, amely számára kifejezési lehetőséget nyújt.”

A monodrámák foglalkozások során körültekintően kellett eljárnom, mert mindhármuk személyisége sérülékeny volt, rugalmassága minden szempontból csökkent.

A mentális kontroll-funkciók gyengültek, ezáltal az emocionális hatások ereje sok esetben aránytalanul nőhet, vagy csökkenhet, amit nehezen lehet előre megjósolni.

Az emberi élmény és magatartás számos szenzomotoros elemből tevődik össze, amelyek cselekvési és érzelmi folyamatok közvetlen tapasztalásával változtathatóak meg. Moreno szerint: „A személyiségen belül történő változás csakis a cselekvés szerkezetén belül mehet végbe.”

Számolnom kellett azzal is, hogy az élmények és azok érzelmi megélése nem tartja meg az optimális arányokat.

Nehézséget jelentett az is a számomra, hogy nem állt rendelkezésemre tapasztalati adat az intézetben élők monodrámák foglalkozásairól.

■ IV./3. A MONODRÁMA FOGLALKOZÁSOK RÉSZLETES ISMERTETÉSE:

Egy közös megbeszélésen, amelyen mind a három testvér jelen volt ismertettem a foglalkozás sorozat célját és menetét.

Megállapodtunk abban is, hogy minden alkalommal, aki részt vesz a foglalkozáson lerajzolja a veszteség élménnyel kapcsolatos emlékeit, amely alapja lesz az egyéni tanácsadásnak és a monodramatikus játéknak.

IV./3./1. ANDRÁS MONODRÁMA FOGLALKOZÁSAIN TÖRTÉNEK ISMERTETÉSE:

• Első foglalkozás: az édesanya halála

Az első jelenetben az ábrázolt személyek és tárgyak viszonyát néztük meg. Attila egy mondatban üzenetet fogalmazott meg a képen szereplők nevében.

A szülők és az öt gyerek az üres lakáson kívül helyezkedtek el, a diófa választotta el őket. A diófa üzenete az volt: „Akkor ültettek el, amikor ideköltöztetek, és most már teremek.”

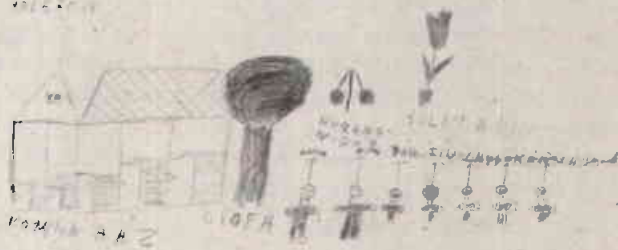
Mind a hét személy talajtalanul, szinte fájdalmas kereszként éli a létezését, a fejük feletti nyíl, mintegy kötél jelzi a bekövetkezett, vagy a lehetséges végzetet.

Az anya és az apa felett a harangvirág még fokozta az elmúlást, különösen a harangvirág üzenete: „Öröm az emléketeketi!”

Attilának egyenként elismételtem azokat a mondatokat, amelyeket ő fogalmazott meg a rajzon szereplők nevében. Amikor visszahallotta az üzeneteket, a legfontosabb a számára a telefon volt.

A telefon a képen teljesen szokatlan helyen volt ábrázolva; mintegy fenyegető kézként meredt az égre, örök mementóként. A telefon szerepében megfogalmazott érzés a szomorúság volt.

*A család volt a diófa -
ANDRÁS Édesanyja halála*



A második jelenetben megnéztük, hogy mint jelent a telefon. Attilának elcsuklott a hangja, amikor visszaemlékezett az édesanyja a kórházi kezelésére. Éppen motort szerelt a bátyjával, amikor megcsörrent a telefont. Felvette a telefont, az ügyeletes orvos volt, aki csak annyit mondott neki: „Sajnálom, de meghalt az anyukád.” Először fel sem akarta fogni, amit hallott, mert előtte való napokban meglátogatták őt a kórházban az édesapjával közösen, és semmi jele sem volt annak, hogy meghalhat. Teljesen váratlanul és felkészületlenül érte őket a halálhír. Nagyon sírt akkor, össze akarta törni a telefont. A motort azóta sem javították meg.

Attila magába roskadt a dramatikus megjelenítés végén.

A harmadik jelenetben egy elképzelt helyzetben (surplus reality során) Attilának lehetősége volt elbúcsúzni a haldokló édesanyjától a kórházban.

El szeretné mondani a jelenet alkalmával azt a verset, amit sokszor elmondott az anyjának, de egyetlen sor sem jut az eszébe. Tölt egy üdítőt és elmegy, majd az ajtóból visszaszól: „Visszavárunk Anya, gyógyulj meg!”

A surplus realitás feladata megkönnyíteni a személyes igazság ábrázolását, mindez lehetőséget nyújt kipróbálni a soha meg nem történt eseményeket, a beteljesületlen várakozásokat és a kielégítetlen vágyakat. Az elképzelt jelenet megadja a protagonistának azt a szabadságot, amellyel a belső fantázia és a külső realitás között kapcsolatot tud teremteni. Ahogyan Kellermann ír erről a „Pszichodráma egy mintha tapasztalat” című tanulmányában: „A protagonistának megvan az a szabadsága, hogy az integrációhoz, individuációhoz, differenciációhoz vezető úton, és a törekvéseiben egyensúlyt érjen el a külső és belső világ között. Megvan az a szabadsága, hogy a progresszió és a regresszió között ide-oda cikázzon. A pszichodráma a regrediált páciens számára a mintha világban a fantázia és realitás között egy „köztes területet” képez.”

A negyedik jelenetben kiraktuk, hogy milyen érzések voltak akkor benne. Ezek a következők voltak: magány, keserűség, düh, igazságtalanság és a tehetetlenség. A legerősebb érzés a magány volt. A magány érzésének elviselésében a testvérei szeretete van a segítségére.

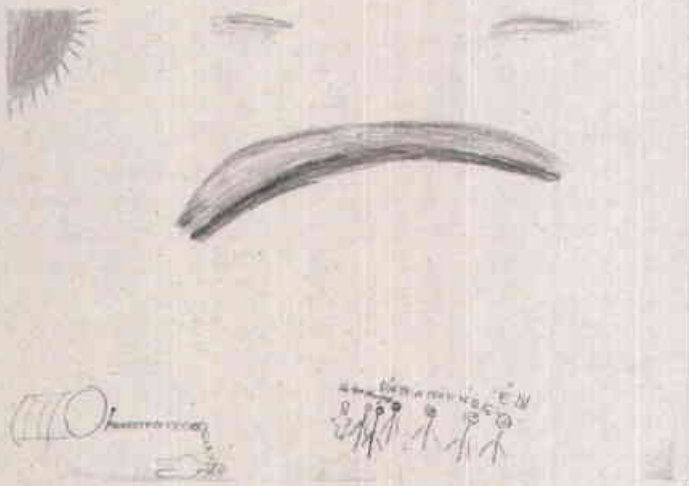
A foglalkozás András számára megkönnyebbülést hozott, mert megoszthatta azokat a gondolatait és érzéseit, amit édesanyja halálakor átélt. Az ülés végén várakozással beszélt a következő találkozásunkról.

• Második foglalkozás: az édesapja halála

Az első jelenetben

a szereplők és a tárgyak viszonyát néztük meg. A rajzlon a családot egy pusztaságon helyezte el András, az édesanyját egy kereszt jelölte. Az édesanya halálával megszűnt az otthon melege, még sematikusan sem volt ábrázolva a ház. A személyeken kívül egy megkötözött kutya található a képen. A család tagjai felett az égen egy szivárvány látható.

András, miután meghallgatta a szereplők általa megfogal-



mazott üzeneteit, a szivárvány gondolatait érezte a legfontosabbnak. A szivárvány a szeretet szimbóluma volt a számára.

A második jelenetben

a szivárvány részeit raktuk ki. Andrásnak a szivárvány négy színe egy-egy érzést jelentett. A zöld a békesség, a lila a nyugalom, a sárga a törődés és a piros a segítőkészség volt.

Minden szín üzent Andrásnak. Az üzenetekből a zöldet választotta, a békességet. Elmondása szerint a családjának erre van a legnagyobb szüksége.

A békesség élménye eszébe jutatta azt, amikor az édesapjával együtt dolgoztak a földjükön.

A harmadik jelenetben

ezt néztük meg. András és az édesapja kint kapálnak, közben beszélgetnek. Mindketten élvezik az otthon csendjét, a nyugalmat, amit csak időnként tör meg egy autó távoli zaja. Leköti őket a munkájuk, a saját kimért tempójukban haladnak.

„Amíg dolgozunk, addig sem gondolunk Anyára” – fogalmazza meg András édesapja szerepében a veszteség érzését.

A negyedik jelenetben

kiraktuk az apa tulajdonságait: jószívú, bátor, szorgalmas, ügyes és magányos. A tulajdonságok közül a magányosság volt a legerősebb.

Az ötödik jelenetben

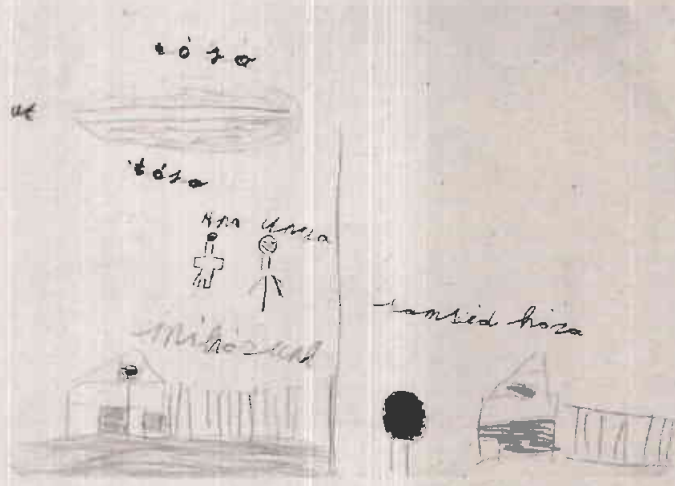
a magányos apának egy elképzelt jelenetben András elmondhatott néhány gondolatot. A jelenet kézfogással ér véget, és mindketten arról beszélnek, hogy mennyire hiányzik neki a másik, az apa még azt is mondja végszóként: „Fogadj szót a felöltötteknek!”

A foglalkozáson, amikor édesapja tulajdonságairól beszélt András szemében büszkeség volt, mert az édesapja a példaképe. Ez a mondat, és a hozzákapcsoló érzés jelentős a további tanácsadás során, mert az apa öngyilkossága példaértékű hatással lehet Andrásra, hogy egy szorongató élethelyzetet így is meg lehet oldani. Az elkövetkező ülések feladata lesz az én-erősítő technikák elsajátítása.

• Harmadik foglalkozás: az ideiglenes hatályú elhelyezés veszteségélménye

Az első jelenetben

a rajzon ábrázoltakat beszéltük meg. Az elhunyt szülőkön kívül



az otthon és a szomszédok hiánya volt a legfontosabb számára. Az apa és az anya fölé egy folyót rajzolt egy úttal a közepén. Ez volt az a híd, amiről le akart ugrani!

A rajzon nem szerepel a két bátyja, akik nincsenek velük az intézetben. Elmondása szerint azért nem rajzolta le őket, mert gyakran találkozik velük.

A legnagyobb hiányt a számára az otthon jelentette.

A második jelenetben

kiraktuk az otthonra jellemző tulajdonságokat: nyugalom, csend, biztonság és szabadság.

A legfontosabb András számára a szabadság volt.

A harmadik jelenetben

megvizsgáltuk a szabadság által biztosított lehetőségeket.

András a következőket mondta:

- otthon lenni
- dolgozni kint a földeken
- kifizetni a villanyszámlát
- enni valót venni
- a barátaimnál lenni
- élni az életem
- a régi dűlőúton járni

A legjobban a dűlőút hiányzott a számára.

A negyedik jelenetben

egy gyerekkori emléket elevenítettünk fel, amikor a dűlőúton sétált és faragott egy botot. Magányos volt, azt érezte, hogy senki sem érti meg, senkinek sem fontos, senkinek sem hiányzik. Ez az érzése volt akkor is, amikor le akart ugrani a hídról.

Az ötödik jelenetben

a kilátástalanság élményét vizsgáltuk meg. Szerepcserében megnézte önmagát és megnevezte azokat a tulajdonságait, amelyek segíthetik őt abban, hogy ne legyenek suicid gondolatai: bátorság, türelem, remény, kitartás, nyugalom és megértés. A legfontosabb a számára a megértés volt.

Az életében a megértést a testvérei szeretete és a barátai megbecsülése biztosítja a számára.

András - fiatal kora ellenére - számtalan súlyos tragédiát élt át, amelyek hatására egyre inkább befelé fordulóvá vált a viselkedése. Fontos felismerése volt a foglalkozáson, hogy a testvérei és a barátai számára ő egy szerethető fiatalember.

▪ Negyedik foglalkozás: a lehetséges jövő, ahogyan elképzeli önmagát 10 év múlva

A rajzon egy ablak nélküli ház látható egy ablak nélküli melléképülettel. András, a feleségével és a két gyerekükkel fog élni egy családi házban. 1 hold kukoricaföldet művelnek közösen. A távolban egy domb tetején keresztként állnak a barátok és a szomszédok. (Ez szemléletesen kifejezi, hogy a gyász láthatatlan ereje Andrást az egész életében végig kísérheti.)

A híd, ami korábban az öngyilkossági kísérletének a színhelye volt, most összekötötte a házat és a szántóföldet.

András életében a „normatív serdülőkori regresszió”, amelyet Blos az adolescencia kötelező fejlődési útvonalaának tart; sokkal mélyebb egzisztenciális szorongás van.



A záró foglalkozáson ezt szeretném feloldani a számára, hogy legyenek a birtokában olyan megküzdési alternatívák, amelyeket hatékonyan fel tud használni az élete során.

Egy összefüggő, hosszú jelent sorban megnézzük a tíz évvel idősebb András életét. Kényelmesen berendezet házában él, egy gyárban dolgozik, odahaza pedig műveli a földjüket.

A föld jól terem, jól élnek, nincs semmiben hiánya a családnak. „Apámtól is ezt láttam:” – mondja András. Szerepcserében az apja azt mondja neki, hogy büszke rá.

A felesége háziasszony, segítőkész és családias, olyan, mint András édesanyja volt. „Megért engem, akkor is, ha örömem van, és akkor is velem marad, ha bánatom van.”

A játék megbeszélése során András fogalmazza meg, hogy felelősséggel tartozik azért a két gyermekért, akiket lerajzolt, értük is kell, hogy éljen.

A serdülő számára az jelentheti a legnagyobb veszélyt, ha a szülői komplexusok előntik a személyiségét. András esetében az öngyilkos apa pszichikus vonzereje olyan nagy lehet, hogy segítség nélkül képtelen lesz ellenállni neki.

Az individuáció megfelelő szintű előrehaladása nem történhet meg célirányos támogatás nélkül. Ideális körülmények között, megfelelő szülői segítséggel ez a folyamat úgy megy végbe, hogy a fiatal időnként teret engedhet a regresszióknak, és annak a mélypontján a szülők átmenetileg átveszik tőle a kontroll feladatát.

Josselson a következőket írja erről: „A serdülő időről időre a szüleinél hagyja régi énjét, mint egy pár kikapott jó öreg cipőt, amelynek valahol addig is meg kell lennie, amíg az újat megszokja a lába.”

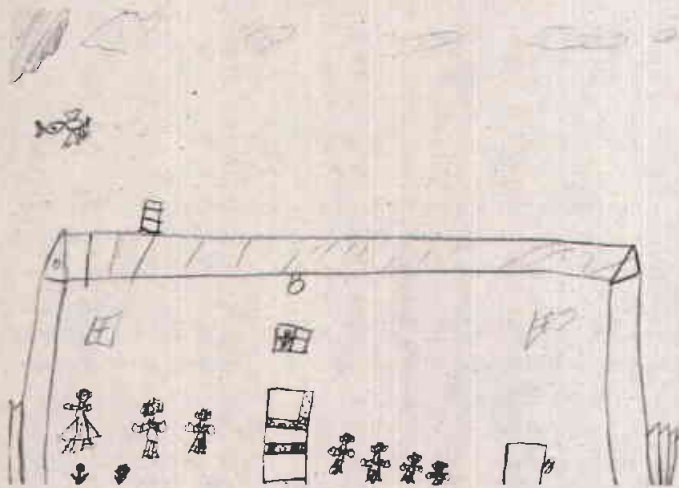
András számára a monodrámá foglalkozások élményszerű közelségbe hozták a korábbi elfojtásait. Megértette, hogy lehetőségeinek csak egy szűk tartományát használta idáig, tudatosult benne az is, hogy a változtatáshoz neki is erőfeszítéseket kell tennie.

■ IV./3./2. KINGA MONODRÁMA FOGLALKOZÁSAIN TÖRTÉNEK ISMERTETÉSE:

▪ Első foglalkozás: az édesanyja halála

Az első jelenetben megbeszéltük a rajzát.

Kinga úgy ábrázolta a családját, hogy a televízió készülék falként elválasztotta őket egymástól. Az anya mellett az apát és egyetlen gyerekként Melindát rajzolta. Elmondása szerint Melinda a legügyesebb a gyerekek közül. Az ábrázolt személyek, tárgyak és állat közül a legfontosabb üzenetet a madár hordozta a számára. A madár az örömet jelentette.



A második jelenetben

az öröm összetevőit raktuk ki: szabadság, törődés, jószág, türelem, értelem. A legfontosabb Kingának a törődés volt. Amikor arra kértem, hogy nevezze meg azt a személyt, akire a leginkább illik a családjában ez a jelző, az édesanyját választotta.

A harmadik jelenetben

egy elképzelt jelenetben az édesanyjával beszélgetett. Szerepcserében Kinga többször is megélhette azt az érzést, hogy az anyja büszke rá. Kinga úgy fejezte be a beszélgetést: „Máskor is meglátogatlak anya.”

Kinga értelmi képessége nem tették lehetővé a mélyebb monodramatikus játékot, de a foglalkozás során a személyiségének a feszültségei feloldódtak és képes volt önmagát félelem nélkül kifejezni, amit jelentős eredménynek tartottam.

▪ Második foglalkozás: az édesapja halála

Az első jelenetben

megbeszéltük a rajzát. Amikor készítette a rajzát többször letakarta, a kérdésekre azt válaszolta, hogy csak akkor akarta megmutatni, amikor elkészült vele. A rajzon nem szerepel a ház, Andrásához hasonlóan egy érzelmileg szétesett, talajtalan családot látunk a képen. A lakás berendezési tárgyai közül egyedül a tv-t ábrázolta, de azt is teljesen életszerűtlen környezetben a meggyfa mellett. A virág és a meggyfa kivételével az összes szereplő fekete. A személyek keresztként állnak és fentről lefelé haladnak. A legfontosabb a számára a tv volt, mert az édesapja is azt szerette a legjobban.



A második jelenetben

kiraktuk az édesapa tulajdonságait: aranyos, jószívú, kicsit szigorú, erős és ügyes. Amikor a tulajdonságokat összeszedte, akkor azt mondta: „De jó annak, akinek van édesapja és édesanyja, akkor is erre gondoltam, amikor megtörtént a tragédia. Rögtön tudtam, hogy valami nagy baj történt.”

A harmadik jelenetben

elbúcsúzott az édesapjától. Kinga érzései ambivalansek az apa irányában. Szereti őt, mert sokat megtett a családjáért, ugyanakkor neheztel is rá, mert amikor ivott, akkor mindig veszekedett. A záró képben megköszöni neki azt, hogy felnevelte őt.

Kinga megnyílásához, bizalmához elengedhetetlenül fontos volt a hosszabb beszélgetés, ami ugyan lassította a monodráma foglalkozás ütemét, de őszinte légkört eredményezett.

▪ Harmadik foglalkozás: az ideiglenes hatályú elhelyezés veszteségélménye

Az első jelenetben

megbeszéltük a rajzon látható tárgyakat és azok szerepét az életben.

A képen keveredtek az évszakok: a tavasszal visszatérő költöző madár, a nyári labdázás és kerékpározás, az őszi esőzés és a telet idéző hóember.



A legfontosabb a számára a kerékpár volt, ami a szabadságot jelentette.

A második jelenetben a szabadság összetevőit raktuk ki:

- nem szólnak bele az életembe
- a barátaimnál lehetek
- békén hagynak
- egyedül lehetek

A legfontosabb számára az egyedüllét volt.

A harmadik jelenetben

a rá jellemző tulajdonságokat szedtük össze: magányos, szomorú, mindenki bántja, ügyes, kedves.

A negyedik jelenetben

kiraktuk, hogy mit kell ahhoz tennie, hogy ne bántásák őt a többiek. A kedves és ügyes Kingát mindenki szereti, de a szomorú és magányos Kingát nem kedvelik a többiek. Jelentős eredmény volt, hogy felismerte a társas kapcsolatok fontosságát az életében. Kinga ösztönkésztetése kielégíthetetlenek voltak, és az örömforszárai beszűkültek. Szerephiányaira korábban nem talált megfelelő elaborációt és elhárító viselkedésként a magányt választotta.

▪ Negyedik foglalkozás: a lehetséges jövő, ahogyan elképzeli önmagát 10 év múlva

A képet egyetlen jelenetben néztük meg. A korábbi rajzokhoz képest jelentős volt az előrehaladás, mind a színek használatában, mind a kidolgozásban. Kinga szívesen vett részt ebben a jelképes „időutazásban”. Házasságban fog élni, lesz egy gyermekük. Kinga bolti eladóként fog dolgozni és a munkahelyén sok emberrel lesz kapcsolata.



A családban a legfontosabb értékek a szeretet, a barátság, a meghittség, a munka fontossága és a vidámság lesz. A madarak is társakra lelnek, elfogadják egymást olyanok, mint amilyenek, és nem veszekszenek. A repülőgép a szabadságot jelenti, és a lehetőséget az élet élvezetére.

Kinga számára a négy foglalkozás lehetőséget adott a gyász feldolgozására és a belső konfliktusainak a feltárára. A gyászmunkához nagymértékben szüksége volt a környezet segítségére, ami az ő esetében az értelmi akadályozottsá-

gából eredően megkülönböztetett odafigyelést igényelt.

A monodrámája sajátos valóságtagolása érzékelhetővé tette számára a személyiségének azt a belső tartományát, amelyek korábban rejtve maradtak előtte.

A monodrámája ülések alkalmazhatóak az értelmileg akadályozott fiatalok személyiségének a fejlesztésére, de a foglalkozások célkitűzését az optimális mértékű pszichofizikai közérzet elérésére célszerű irányítani.

■ IV./3./3. MELINDA MONODRÁMA FOGLALKOZÁSAIN TÖRTÉNEK ISMERTETÉSE:

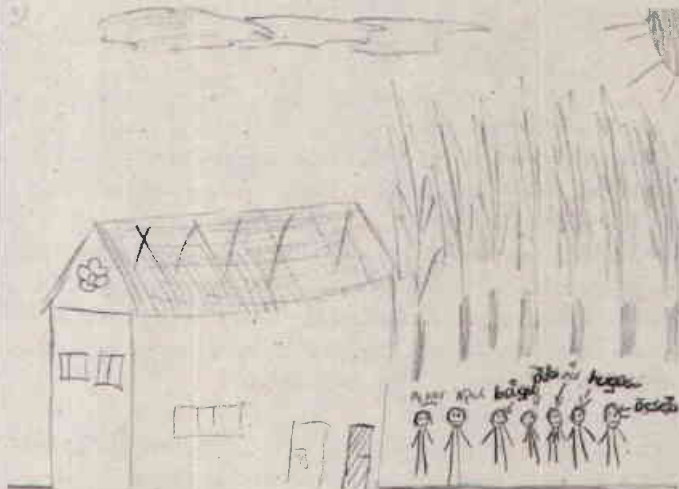
▪ Első foglalkozás: az édesanyja halála

Az első jelenetben

megbeszéltük a rajzon szereplő személyek és tárgyak üzeneteit.

A rajzlap egyik oldalán a házukat ábrázolta, a másik részén a családot, amint az erdőszélen állnak. Az ég felhős, a fenyőfákat erős szél fújja, de a kép felső sarkában már előbújít a nap.

A ház üzenete volt a számára a legfontosabb: „Gyere be és seperd fel a port!”



A második jelenetben

Melinda takarított, ahogyan az édesanyjától látta. A mikor az anyja belépett a házba megdicsérte őt. Melinda boldog volt, és arról beszélt az anyjának, hogy mindig úgy fog viselkedni, hogy ne kelljen szégyenkezni miatta.

A harmadik jelenetben

kiraktuk azokat a tulajdonságait, amelyeket az édesanyjától örökölt: szorgalom, jószívűség, családszeretet, kitartás és az ügyesség. A legfontosabb a családszeretetet volt Melinda számára.

A negyedik jelenetben

egy elképzelt beszélgetésben megköszönt mindent az édesanyjának. A befejezéskor így búcsúzott el: „Köszönöm, hogy felnveltél, nagyon hiányzol, de mindig velem maradsz az emlékeimben.”

Melinda számára nagy megkönnyebbülés volt, hogy védett körülmények között beszélhetett az édesanyjáról. A múlt dramatizált megélése lehetőséget adott arra, hogy fájdalommal és az indulataival megbékéljen.

▪ Második foglalkozás: az édesapja halála

Az első jelenetben

a rajzon szereplők üzeneteit beszéltek meg. A virágok és a kutya aránytalanul nagy volt a képen. A családtagokat sematikusan ábrázolta, nincs fedél a fejük felett, ház nem szerepel a rajzon. Melindának a felhő üzenete volt a legfontosabb: „Ha akarom, el-takarom a napot, ha úgy akarom, akkor nem”.



A második jelenetben

ezt az ambivalens érzést néztük meg. A kérdésemre, hogy kivel kapcsolatban érzett hasonlóképpen, az édesapját nevezte meg.

A harmadik jelenetben

kiraktuk az apa szimpatikus és kevésbé szimpatikus tulajdonságait. A szigorú és időnként veszekedő apa alapvetően szorgalmas, erős és ügyes. A szimpatikus tulajdonságainak a száma több volt, mint a kevésbé szimpatikusaké, és sokkal fontosabb emberi értékeket jelöltek a jó tulajdonságok.

A negyedik jelenetben

egy elképzelt beszélgetés során szerepcserében megértette Melinda, hogy azért volt az apja időnként szigorú és veszekedős, mert lekötötte őt a családja. Nehéz volt az élete egyedül, hiányzott neki a felesége. A surplus reality lehetőséget adott arra, hogy olyan dimenzióban nézzen rá az édesapjára, mint még soha sem. Ez a felismerés lehetővé tette, hogy Melinda nemcsak szeretettel, hanem empátiával is megélje az édesapja emlékeit.

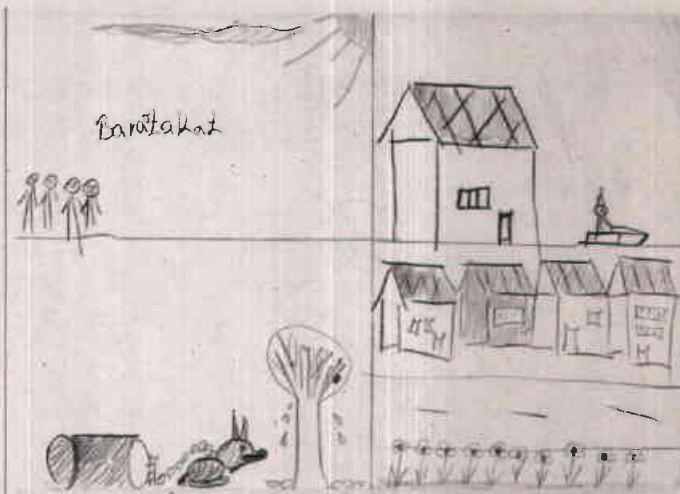
Az empátia élménye korrekciós hatással volt Melindára, mert lehetővé tette a tartós, teherbíró bizalmi kapcsolat kialakítását, amire Andrásnak és Kingának is nagy szüksége volt, hiszen az intézetben a testvérei közül rajta volt a legnagyobb felelősség.

▪ Harmadik foglalkozás: az ideiglenes hatályú elhelyezés veszteségélménye

Az első jelenetben

a rajzát beszéltek meg. Négy térfélre osztotta a rajzlapot, és mindegyik kis részben egy-egy évszakot ábrázolt. Nyáron a barátok, télen a szánkózás nyújtotta szabadság, ősszel a hűs és kutya társasága és tavasszal a virágok és a házak összerendezettsége hiányzott Melindának.

A monodrámás ülés hátralevő részében a négy kép egy-egy



jelenetét megbeszéltek és a fontosabb összetevőit eljásztottuk:

Az első jelenet

a vidámságról, a barátságról és az összetartozás élményéről szólt. Melinda életében a serdülőkor jelentős változásokat hozott, a kis képekben megfigyelhettük a legfontosabb érzéseit.

Az első képen az igénye az intim kapcsolatteremtés, a párkapcsolatok kialakulása volt.

A második jelenetben

a szánkózás a kötetlenséget jelentette.

Az önállósági törekvés a serdülőkor másik fontos összetevője, a szabadság élményét a fiatal éli meg a legintenzívebben.

A harmadik jelenetben

a szomorúság, az elmúlás és a hűség voltak jelen. A serdülő a mindennapjait az intimitás és az izoláció ellentétei között éli meg, jellemző erre az időszakra az intenzív hangulatingadozás.

A negyedik jelenetben

a rend, az átláthatóság és a tisztaság volt a legfontosabb.

A serdülő már rendelkezik azoknak a magatartási minták, szokások és értékítéletek összefüggő rendszerének az alapjaival, amelyek megszilárdítására törekszik.

A serdülőkor bonyolult időszak Melinda életében is, amelyre számtalan belső és külső konfliktus volt jellemző.

Az ötödik jelenetben

mindegyik képhez keresett egy személyt, akinek a személyisége a leginkább kifejezte a kép hangulatát:

- a nyarat András
- a telet Kinga
- az őszt az édesapja
- a telet az édesanyja jelentette a számára.

Melinda nagyon elfáradt a foglalkozás végére, mert ez az ülés volt az, amelyik a leginkább igénybe vette őt.

A megbeszélés során önmagától ébredt rá arra, hogy nem véletlenül választotta a családtagjait egy-egy évszak szerepére.

András testvéri szeretete sokat jelent neki, mert vele van együtt a leggyakrabban az intézetben. Kinga nehezen viseli a kötöttségeket, esetenként öntörvényű a viselkedése. Az édesapja hűséges volt az édesanyja emlékéhez és nagyon szomorú.

Az édesanyja rendszerető ember volt, aki a virágokban mindig meglelte az örömét.

▪ **Negyedik foglalkozás: a lehetséges jövő, ahogyan elképzelni önmagát 10 év múlva**

Az első jelenetben megbeszéltük

a rajzát. Lesz egy saját magánházuk, a nagyobbik lányával közösen készítik éppen a vacsorát. Ezalatt a kisebbik lányukat hozza haza személyautóval a férje.

A legfontosabb üzenetet a nap fejezte ki.



A második jelenetben

a nap tulajdonságait néztük meg. Kilenc napsugarat rajzolt, mindegyik különböző dolgot jelentett:

- jókedv
- nyugalom
- melegség
- biztonság
- világosság
- szabadság
- barátság
- szeretet
- fiatalság

A legfontosabb számára a biztonság volt. Anyaként ezt a biztonságot szeretné mindig nyújtani a gyermekeinek és a férjének.

Melinda a felnőtté válásához kapott segítséget a monodrámá foglalkozásoktól. Az egyéni tanácsadás kiterjedt az autonómiájának megszilárdításától kezdve, az egyéni szabadságvágyon keresztül a felelősség vállalásáig.

■ **V. / A MONODRÁMA FOGLALKOZÁSOK TAPASZTALATAI:**

Tanulmányomban a monodrámá módszer technikai elemeinek felhasználásával történt egyéni tanácsadások lépéseit és hatásmechanizmusát fejtettem ki.

A rendszerszemléletű és szolgálatcentrikus gyermekvédelmi szakellátásba hatékonyan beilleszthető a monodrámá módszere. Az egészséggel, a szabálykövető és megtartó viselkedéssel kapcsolatos kívánatos magatartási stratégiák a személyes kapcsolatok által indikált hatások során rögzültek a fiatalok szemléliségében.

A foglalkozások alkalmával a partneri együttműködés, a pszichofizikai közérzet javulása, a rugalmatlan, merev magatartások leépítése és a személyes felelősség tudatának fejlesztése tette lehetővé, hogy a gondozott fiatalok ne passzív alanyai legyenek a gondoskodásnak, hanem aktív résztvevőjévé váljanak.

Az ideiglenes hatállyal elhelyezett gyermekek és fiatalok életében döntő jelentőségű az önismeret megszerzését célzó, biztonságot nyújtó közeg, ahol sérülésmentesen átélheti érzelmeit, hozzáférhet önmagához és megismerheti képességeit.

A szociális szerepek elsajátítása nemcsak a stressz és a megterhelő élethelyzetek elviselésékor, hanem az élet viszonylag nyugodt, kiegyensúlyozott szakaszaiban is fontos.

Andrásra kedvezőtlen én-kép és tartós önleértékelés volt jellemző, ami suicid jellegű magatartáshoz vezetett el. Személyiségfejlődésében elakadt, és az érzelmi élete fejletlen volt, mindezt fokozták a hangulati ingadozásai.

A monodrámá foglalkozások során lehetősége adódott a problémájának (a veszteség élmény sorozat) kifejezésére. Azáltal, hogy a testvérei is résztvettek a saját foglalkozásaikon, az átélt élmények sajátos összegződését figyeltem meg. A kapcsolatuk őszintesége kiteljesedett, amelynek légkörében ösztönzést tudtak egymásnak adni a teherbíró érzelmi kapcsolat kialakítására. Mindez megfelelő szintű korrekciós élményt jelentett. Andrásnak ezt követően nem volt sem öngyilkossági készletése, sem öngyilkossági kísérlete.

A monodrámá foglalkozások katarzisz élménye nem hasonlítható össze a pszichodrámá foglalkozásokon megélhető katarzisz élményével, nem olyan elementális erejű, de az emocionális átélés és a testi akció együtt hatásából meggyőző erejű belátást adott.

összességében megállapítható, hogy a 12 ülés során a cselekvés alkalmával kialakult indulatvezetés egyrészt feszültség csökkentő hatású volt, másrészt az értelmi akadályozottságuknak megfelelő kognitív szintű ráismerést eredményezett.

Véleményem szerint a monodrámá módszere egyike azoknak a szolgáltatás-csoportoknak, amelyek a napi életgyakorlathoz kapcsolódva és abba beépülve lehetővé teszik az életmód-terápia sikeres megvalósítását. A monodramatikus foglalkozások élményei alkalmasak a megfelelő korrigációra, mivel a résztvevők problémamegoldó repertoárjába új szerepek épültek be.

Beóthy-Fehér László

■ **IRODALOM:**

- Moreno: *Gruppenpsychotherapie*, 1959, pp. 33.
 Moreno: *Psychodram II*, 1957; *Gruppenpsychotherapie* 1959, pp. 200.
 Moreno: *Gruppenpsychotherapie*, 1959, pp. 99.
 Moreno: *Psychodrama Production Techniques. Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*
 Moreno: *Psychodrama Production Techniques. Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*
 Josselson: *The embedded self: I and thou revisited*. Springer Verlag, 1984 97 pp.