

mekekre gyakorolt hatások, az elért eredmények valóban az életük részévé válnak.

A szociális munka művészi megközelítése sikerekkel jár együtt, legfőképp a gyermekek és a fiatalok körében. Mindegyik csoport egyetértett abban, hogy az utcagyerekekkel való munkához pénz kell, nem elég a közös lelkesedés. A fejlődés lassúsága legfőképp itt érhető utol.

Első nap

Először a Dél-Afrikai Köztársaságból érkezett Peter Ndebet és Virginia Maubane tartott előadást. Ők a MUKA-nak nevezett tervezetüket mutatták be. A MUKA mozaikszó magyarul annyit jelent, hogy „legegységesebb értelmes művészek”. Ez a szervezet Johannesburgban alakult meg, 1995-ben. Több hajléktalan állt össze, s először Peter M. Ndebele vezetésével színházat kezdtek csinálni. Utcán, iskolákban, templomokban léptek fel. Mára már leküzdötték szociális nehézségeiket, és tréningeket vezetnek arról, hogy miként lehet a művészettel kiutat keresni a reménytelennek tűnő helyzetekből.

1998 óta turnéznak Amerikában, Németországban, Finnországban, Angliában, és Zimbabweban. A legfontosabb céljuk, hogy felmutassanak egy érvényes élet-alternatívát a fiataloknak. Úgy gondolják, hogy a művészi tevékenység segít a drogok, az erőszak, a rablás elkerülésében. 9-15 éves gyerekekkel készítenek színházi előadásokat, illetve rendszeresen járnak különböző iskolákba játékos foglalkozásokat tartani. Minden gyerekekkel való közös találkozást (legyen az játék vagy színház) követ egy-egy hosszabb beszélgetés, amely szervesen hozzátartozik közös alkalmukhoz. A beszélgetésektől várják azon visszajelzéseket, amelyekből ők is tovább gondolhatják munkájukat. A tevékenységük fókuszában a színházon keresztül történő nevelés áll.

Az ugandai Stephen Rwangyezi mutatkozott be a dél-afrikaiak után. Sajnos, itt a beszélgetés átváltott az afrikai országok gazdasági problémáinak megbeszélésére, így az ő színházi munkájukról pusztán annyit tudtunk

meg, hogy létezik ilyen, és működik – az anyagi gondok ellenére is.

Az ezt követő beszélgetés már szinte csak az afrikaiak között zajlott. Ötleteket adtak egymásnak, hogy hogyan lehet az anyagi és az adott ország politikai berendezkedése miatti akadályokat leküzdeni és ezen felülkerekedni.

Második nap

Bolíviából érkezett a Teatro Tono nevű, három utcagyerekből álló színház. Vezetőjük Ivan Nogales, aki szintén évek óta foglalkozik a szociális munka és a művészetek összhangba hozásával. Láthattunk egy tízperces előadást, amit a bolíviai gyerekek játszottak. Pantomimszerű előadással léptek fel, amelyben a ritmushangszerek nagy szerepet kaptak. A darab a felnőtté válásról, a szerelemről és az elmúlásról szólt. Ez az összehangolt, pörgős előadás tényleg a gyermekek érzelmeit, gondolatait sűrítette össze tíz percben.

A fórum során kiderült, hogy színház az utcagyerekekkel nemzetközi vonala bár még kialakulófélben van, de már működik. A német Ella Huck, aki a szociális munkát szintén a művészet oldaláról közelíti meg, számolt be arról, hogy rendszeresen hívnak meg Afrikából és Dél-Amerikából előadókat, hogy a szociális munka ilyen megközelítése világszerte még jobban ismertté váljon. Szerencsére nekik nincsenek anyagi gondjaik, így megpróbálnak minél több rendezvényt Németországban szervezni, hiszen a pénz itt adott.

Zárszó

A fórumon való részvétel konkrét módszerekkel igazán nem szolgált, de olyan hozzáállású és szellemiségű emberekkel találkozhattunk, akiknek a kitartása és elszántsága a gyermekek ügyét illetően, példaértékű volt. A gyerekekről, a színházi munkáról, a művészet általi nevelésről való közös gondolkodás új lehetőségeket nyitott meg számunkra a gyerekekkel való munkánk terén.

Patonay Anita



Kommunikációs „drámák”

Zalay Szabolcs

James Redfield: A mennyei prófécia

A kultuszteremtő könyvek listáján az elsők között szerepel James Redfield könyve, A mennyei prófécia. Nem csak a folytatások (Tizedik felismerés, A mennyei látomás) jelzik a népszerűségét világszerte, hanem a „Próféciához” kiadott „Gyakorlati útmutató” megjelenése, valamint a Redfield-klubok elszaporodása is.

Elméletének alap gondolata az, hogy a közvetlen emberi kommunikáció során mindannyiszor energiaáramlás történik: energiát használunk fel, energiát adunk át, energiát kapunk, sok esetben érezzük, hogy „feltöltöttünk” egy beszélgetéstől, máskor pedig azt tapasztaljuk, hogy „leszívták az erőnket”. Mindezt az amerikai átlagoló szája íze szerint, meglehetősen didaktikusan, regényes formában adja elő Redfield. Mégis figyelemreméltó a mű modell-értékű gondolati magja, amely annak az új paradigmának a szellemében született, amely az interperszonális kapcsolatok területén éppúgy, ahogy a globális problémák esetében is a spirituális megoldás híve.(1)

Kutatási területemen – a kommunikációs technikák vizsgálatakor – gyakran találkozom azzal a jelenséggel, hogy valaki azért nem tud eredményesen kapcsolatot létesíteni másokkal, mert folyamatosan „játszma-kényszere” van. Eric Berne híres könyvében (Emberi játszmák) részletesen elemzi ezt a kapcsolattartási szintet.(2) Redfield ugyanakkor arra mutat rá, hogy játszma-kényszerünk forrásai azok a „hatalmi drámák”, amiket gyermekkori beidegződésként élünk meg újra és újra. „Gondolatban mindannyiunknak vissza kell mennie a gyerekkorába, a családi körbe, és végig kell gondolnia, mi történt akkoriban. Ha tudatosítjuk önmagunkban saját hatalmi drámánkat, akkor leszünk képesek felismerni az igazságot családjainkkal kapcsolatban: azt a motívációs rendszert, amely a konfliktusaink mögött rejtőzik. Ha egyszer megtaláljuk ezt, akkor egész életünk értelme világosabbá válik, mert közelebb jutunk azoknak a kérdéseknek a megválaszolásához, hogy kik vagyunk, mit teszünk, milyen úton járunk valójában”.(3)

Mi a hatalmi dráma?

Az emberek versengenek az energiáért. Azt hisszük, hogy figyelmet, szeretetet, támogatást, elismerést – az energia megannyi különféle formáját – másoktól kell megszerezni. Kialakítjuk saját módszerünket arra, hogy az energiát magunk felé irányítsuk, és ehhez azokat az emberi kapcsolatokat vesszük alapul, amelyeket kisgyermekként szüleink mellett figyeltünk meg. Manipulációs technikáink leggyakrabban kommunikációs konfliktusainkban öltenek testet.

A tudatos fejlődés felé vezető lépések közül az egyik legelső terápiás megoldás az, hogy el kell takarítanunk a múltból származó gondolkodásmódot, félelmeket, félreértéseket, az energiaáramlás befolyásolására használt viselkedésmintákat. Életünk korai szakaszában tudattalanul idomultunk környezetünkhöz. A felénk áradó energia manipulálásának gyakorlóterepe az volt, hogy a szüleink miként bántak velünk, és mit éreztünk irántuk. James Redfield szerint: „Mindenkinek vissza kell térnie a maga múltjába, a gyermekkorba, a családhoz, hogy felkutassa, hogyan alakult ki ez a szokás. Ha a fogantatáskor tetten érjük, utána könnyebben tudjuk a tudat ellenőrzése alatt tartani. Jusson eszünkbe: hozzátartozóink szintén játszották a saját drámájukat: energiát próbáltak nyerni tőlünk. Tulajdonképpen pontosan ezért kellett nekünk is kialakítanunk a magunk hatalmi drámáját. Kellett egy stratégia, hogy energiánkat visszaszerezzük. Drámánkat mindig a családtagokhoz fűződő kapcsolatainkban fejlesztjük ki. Ha azonban megértjük a családon belüli energiadinamikát, túlléphetünk ezen a manipulációs stratégián, és megérthetjük, mi is történik velünk voltaképpen.”(4)

Redfield négy típust különböztet meg az energia manipulációjában („Megfélemlítő”, „Vallató”, „Zárkózott”, „Szegény én”); ezek folyamatos skálát alkotnak. Egyes emberek bizonyos körülmények között több módszert is használhatnak, de legtöbbszörnek megvan a jellemző hatalmi drámája, amelyet hajlamosak vagyunk újra meg újra elismételni, és ez attól függ, melyik típusú dráma vált be gyermekkorunkban a család tagjaival kapcsolatban.

A hatalmi drámák típusai

Az energia manipulálásának mind a négy módja abban az eredendő félelemben gyökerezik, hogy ha elveszítjük kapcsolatunkat a szüleinkkel, akkor nem leszünk képesek életben maradni. Gyerekkorunkban valóban szüleink voltak a túlélés forrásai, és amikor biztonságérzetünk érdekében energiára volt szükségünk, azt a drámát alkalmaztuk, amelyik bevált.

Az egyik ilyen tipikus játszma a „megfélemlítő” drámája.(5) Akik ezt alkalmazzák, azok harsányságuk, fizikai erejük, fenyegetőzések, váratlan kitöréseik által vonják magukra a figyelmet. A zavarba ejtő megjegyzésektől, a dühtől, végtelen esetekben a fizikai erőszaktól való félelemmel tartják sakkban a többieket. Az energia azért áramlik feléjük, mert az emberek azt lesik, mikor jön a következő „jelenet”. A megfélemlítők mindig uralják a színpadot: jelenlétükben félelmet vagy szorongást éreztetnek. A megfélemlítők azzal ragadják meg embertársaik figyelmét, hogy a hatalom aurájával vesznek körül magukat.

Ha valakinek a szülei közül valamelyik megfélemlítő, ez gyakran az ellenkező végletű játszmát indukálja a gyereknél, s ő lesz a „szegény én”, aki passzivitásba menekül az agresszor elől.

A megfélemlítő mellett a másik extrovertált típusú alkat a „vallató”.(6) Ők fizikai értelemben kevésbé fenyegetnek, viszont megtörik a szellemet és az akaratot, mert szüntelenül kérdőre vonják a másik ember tevékenységét, szándékait. Kritikusak, folyton hibát keresnek a többi emberben. És minél inkább a hibáidon lovgolnak, annál jobban fogsz figyelni rájuk, annál inkább igyekszel az ő igényeiknek megfelelni. És minél jobban iparkodsz, hogy igazold előtűk önmagad, és megfelelj nekik, annál több energiát áramoltatsz feléjük. Bármit mondasz, előbb-utóbb felhasználhatják ellened. Úgy érzed, állandó megfigyelés alatt állsz. A vallató rendkívül éber, viselkedésére jellemző lehet a cinizmus, a kétkedés, a gúny, a csipkelődés, a maximalizmus, de eljuthat a rosszindulatú manipulációig is. Embertársaik figyelmét kezdetben szellemességükkel, tévedhetetlen logikájukkal, intelligenciájukkal ragadják meg.

Szülőkként a vallatók „zárkózott” gyermekeket nevelnek, vagy esetleg „szegény én” jellegűeket. Mindkét típus igyekszik elmenekülni a vallató fennhatósága alól, el akarja kerülni a vallató állandó felügyeletét, szurkálódását, mert energiát veszít.

Az introvertált típusú hatalmi drámák közé tartozik a „zárkózott” játszmája.(7) A zárkózottak olyan emberek, akik megrekedtek saját belső világuk megoldatlan küzdelmei, félelmei, kételyei között. Tudattalanul azt hiszik, hogy ha rejtélyesnek vagy megközelíthetetlennek mutatkoznak, a többi ember a segítségükre siet, és megpróbálja feloldani elszigeteltségüket. Gyakran magányosak; azért tartanak távolságot a többi embertől, mert félnek, hogy mások rájuk kényszerítik akaratukat, vagy megkérdőjelezzik döntéseiket (ahogy vallató típusú szüleik tették). Azt hiszik, mindent maguknak kell megoldaniuk; nem szívesen kérnek segítséget. Gyermekeként kevés lehetőségük volt arra, hogy kielégítsék a függetlenség iránti igényüket, ritkán ismerték el őket önálló személyiségként. A zárkózott rejtelmes, átláthatatlan személyiségével, a távolságtartással vonja magára a figyelmet, ő így „rabol” energiát.

A zárkózottak gyermekei általában vallatók lesznek, de – mivel a zárkózott a skála közepén helyezkedik el – drámába keveredhet a megfélemlítő és szegény én típusú emberekkel is.

A negyedik típus szintén introvertált irányultságot mutat. Ő a „szegény én” vagy az „áldozat”.(8) Ő az, aki mindig úgy érzi, nincs elég ereje ahhoz, hogy tevékenyen viszonyuljon a világhoz, ezért együttérzést erőszakol ki, így irányítja önmaga felé az energiát. Ha a hallgatás taktikáját választja, elcsúszhat a zárkózott típus felé, de a szegény én mindig gondoskodik róla, hogy hallgatása ne maradjon észrevétlen. Jellemző rá, hogy előszere-ttel ismétli el kétségbeejtő drámáit, válságait.

A szegény én kezdetben a sebezhetőséggel hódít: azzal, hogy segítségre szorul. A megoldások azonban nem érdeklik; ha gondoljai megoldódnának, elveszítené energiaforrását. Hajlamos a túlságosan előzékeny viselkedésre, ami végül odavezet, hogy úgy érzi, kihasználják, és ez csak megerősíti szegény én mivoltában. Kiszolgáltatottként viselkedve minden lehetőséget megad arra, hogy tárgyként kezeljék (például szépsége vagy szexuális odaadása révén), később viszont megsértődik, amikor áldozatait természetesnek veszik.

A szegény én azzal tartósítja áldozati mivoltát, hogy olyan embereket vonz maga köré, akik megfélemlítik. A tettegességig fajuló családi veszekedésekben a megfélemlítő egyre brutálisabb bántalmazásban részesíti a szegény ént, míg a jelenet el nem ér valamiféle csúcspontot. Ezután a megfélemlítő visszavonul, és bocsánatot kér; ezzel energiát ad a szegény ének, és visszahúzza az ördögi körbe.

A drámákon túl

A hatalmi drámákat a legtöbb esetben öntudatlanul játsszuk. Ahhoz azonban, hogy ezekből az ördögi körökből kiléphessünk, az első lépés manipulációs szisztémánk tudatosítása. Ahogy A mennyei prófécia fogalmaz: „Minden dráma az energia megszerzésére irányuló, rejtett stratégia... Az energiáért vívott, leplezett küzdelem nem folytatódhat tovább, ha rámutatnak, ha napvilágra kerül. Többé nem leplezhető... Az igazság mindig hat. Utána a partner kénytelen nyíltan, álságok nélkül viselkedni”.(9)

A „dráma” nevének nevezése felfedi a kapcsolat valódi jellegét. A megnevezés nem szükségszerűen jelenti azt, hogy tudatosan elemezzük a kapcsolatot, csak annyit, hogy képesek vagyunk észrevenni, ha hatalmi harc van kibontakozóban, felismerjük igazi érzéseinket, és lépéseket teszünk a felszabadulás érdekében. Érdemes a drámák mögé nézni, és észrevenni az igazi embert. Tehát nem az a célunk a drámák leleplezésével, hogy újabb előnyökre tegyünk szert, nem akarunk senkit megalázó helyzetbe hozni.

Érdemes azt észrevenni, hogy a drámákon túl az a fajta „béke” van, amit Eric Berne intimitásnak nevez, de nyugodtan mondhatunk szeretetnek is. Azaz rendelkezésünkre áll az energiaforrás, amit annyiszor megtapasztaltunk már, éppen a gyerekkorban is. Érdemes ezeket a szereteten alapuló kommunikációs tapasztalatainkat tudatosan őrizni és megerősíteni magunkban, mert ezek vezethetnek el egy új fejlődési fokozathoz bennünk.(10)

Hajlamosak vagyunk ugyan a begyakorolt manipulációt mindenkiel ismételtetni, ha azonban tudatossá tesszük a hatalmi drámákat, tetten érhetjük önmagunkat, valahányszor visszatérünk hozzájuk. Kisgyermekkorunk elemzése feltárhatja, hogyan jutottunk egy-egy „ördögi körbe”, és ha ezt sikerül megbocsátanunk, megérthetjük a mélyebb okot, ami miatt épp ez a család lett a családjunk.(11)

Annyi időt kell eltöltenünk a múlt tisztázásával, amennyi egyénenként szükséges. Mindannyiunknak megvan a hatalmi drámánk, amelyen túlléphetünk, ha megértjük, hogy miért épp ezekhez a szülőkhöz születtünk, és életünk vargabetűi milyen feladat megoldására készítettek fel. Tudattalanul folyamatosan munkálkodunk önmagunk építésén, de ha egyszer tökéletesen tudatossá tesszük kommunikációs drámáinkat, életünk magasabb szintre „szárnyalhat fel”.

A Redfield-féle modell értéke világos rendszerében rejlik, egyszerűségéből fakadóan emberismeretünk elemi szintjén alkalmazható. Nagyon könnyen felismerjük ezeket a szisztémákat, különösen másokkal kapcsolatban.

Amikor saját „gerendáink” eltávolításáról lenne szó, akkor kezdődnek a nehézségek, hiszen egész eddigi életünk a „győzelemre”, az „érvényesülésre”, a „sikerre” tanított, ez a rendszer viszont önleplezésre készítet, s csak azután ígér „megvilágosodást”. Ugyanakkor lehetséges, hogy a XXI. század emberének pontosan egy ilyen fajta önmérsékletre és önmagán való felülemelkedésre van szüksége ahhoz, hogy magasabb szinten folytathassa fejlődését. A kommunikációs „drámák” felismerése az életünkben olyan önismereti „mankót” jelenthet, amelyet félre kell tenni, mielőst megtanultunk „jájni”.

Felhasznált művek

1. László Ervin: *A tudat forradalma. Magyar Könyvklub 1996. Budapest*
2. Eric Berne: *Emberi játszmák. Gondolat 1994. Budapest, fordította: Hankiss Ágnes*
3. J. Redfield: *A mennyei prófécia. Magyar Könyvklub 1995. fordította: Révbíró Tamás, 134. p.*
4. Redfield 128. p.
5. Redfield 130. p.
6. Redfield 131. p.
7. Redfield 142. p.
8. Redfield 148. p.
9. Redfield 199. p.
10. Csíkszentmihályi Mihály: *Flow. Az áramlat. Budapest, 1997. Akadémiai Kiadó*
11. Redfield 146.p.



Tájékozódás és örület

– „igazmondó” német gyerek-és ifjúsági színházak műhelynapjai Halléban, a Thalia Színházban –

Novák János

Még nyáron, Szöulban, a frissen megválasztott ASSITEJ-elnök, Wolfgang Schneider és munkatársai szóban invitáltak Halléba, a német ifjúsági színházak 13. seregszemléjére.

Ahogy némettudásom a beszélgetések során felmérték, még azt sem tartották lehetetlennek, hogy érteném is az előadások egy részét. Utoljára 1989-ben, Berlinben jártam német gyerekszínházi fesztiválon. Kíváncsi voltam, mi változott az elmúlt évtizedben.

Izgatottan vártam az időpontok egyeztetését, és reménykedtem abban, hogy nem azon a héten lesz a fesztivál, amikor a magyar ITI-delegáció tagjaként Athénban részt vehetnék a szervezet világtalálkozásán. Nyár végén mindenki a németországi árvízről beszélt, ezért nem csodálkoztam, hogy Drezdából nem jött azonnal válasz. De az athéni repülőjegy átvételének napján a német meghívó is megérkezett, s persze ugyanarra a hétre szólt... Fábri Péter, a magyar ITI elnöke igazán úriemberként fogadta a hírt. Némi malíciával csak annyit jegyzett meg, Athénban ilyenkor még tart a fürdőidény, de reméli, Halléban hideg lesz, és végig zuhogni fog az eső.

Nem sokat tévedett. Azt nem állítom, hogy a vonaton zötykölődve, éjszaka, a szintén Halléba készülődő román tekecsapat sürgését-forgását hallgatva nem vágyódtam melegebb éghajlatra, de a fesztiválon látottak bőségesen kárpótlottak a kényelmetlenségekért.

Számomra a gyerekszínház nem a szellem utolsó mentsvára, hanem az első! Itt nem sznobok ülnek a nézőtéren, akiket arról kell meggyőzni, hogy ők a boldog kiválasztottak, az „igazi színház” utolsó letéteményesei, hanem érzékeny, értelmes fiatalok. Emberek, akik igazi válaszokat várnak életbevágóan fontos, igazi kérdéseikre a színházban is.

Szeretnék hinni abban, hogy erről Magyarországon is egyre több ember meggyőzhető. Ezért tartom hivatásomnak a jó külföldi példákat megismertetni, ha erre lehetőségem adódik.

A Halléban október 16-20. között látott 20 ifjúsági előadás problémaérzékenysége lebilincselő. Az előadásokhoz kapcsolódó műhelymunka példaadó, cseppet sem formális. Jó lenne utánózni, jó lenne hinni abban, hogy a kecskeméti bábfesztiválok, a kaposvári biennálén, a nyárvégi Kolibri Fesztiválon, vagy a magyar ASSITEJ Központ gyerekszínházi beszélgetésein már mi is megtettük az első lépéseket azért, hogy alkotók és kritikusok – legyőzve féltelmeiket és negatív előítéleteiket – szóba álljanak egymással.

Az igazi műhelymunkához azonban – erről most meggyőződhettem – ennél több kell!