

Írta: Beőthy-Fehér László

## **AZ AUTONÓMIA FEJLESZTÉSE ÁLLAMI GONDOSKODÁSBÓL KIKERÜLT, JELENLEG SZOCIÁLIS OTTHONBAN ÉLŐ ÉRTELMILEG AKADÁLYOZOTT FELNŐTTEK PSZICHODRÁMA- CSOPORTJÁBAN**

### **BEVEZETŐ**

Az állami gondoskodásban felnőtt, majd ismét intézetbe beutalt személyek lényegesen beszűkültebb életet élnek, mint a külvilágban élő társaik, aminek a legfőbb okozója a huzamos ideig átélt, standardizált felépítésű és működésű szervezet. Ha kellő figyelmet fordítunk az önismeret fejlesztésére, az ösztönkésztetések szabályozására, a függő helyzet valamelyes feloldására, és hatékony módszerrel segítjük a személyiség spontán kreativitásának helyreállítását, akkor az intézeti ártalmakat lecsökkenthetjük. Az autonómia fejlesztésének egyik lehetséges módszere a pszichodráma,

A megfelelő intim szféra hiánya és az elszemélytelenedő bánásmód identitászavarokat eredményez. Az uniformizált, külső meghatározottságú életkörülmények, az erős hierarchia lehetetlenné teszi az otthonlakó számára az önrendelkezés gyakorlását.

Az állandó kiszolgáltatottság és a dependens helyzet kizárja az autonóm, a még lehetséges mértékig önálló és független élet szükségleteinek kielégítését.

A szociális otthonban élő, értelmileg akadályozott felnőttek függő életformájának autonómmá alakítását elsősorban nem a pénzkérdés és nem a külső körülmények határozzák meg, hanem az intézet által képviselt emberkép, viszonyulás és előítélet függvényeként alakul ki.

A pszichodráma módszer bemutatása

A pszichodráma megteremtője Jacob Levy Moreno. 1889. május 15-én született Bukarestben, és 1974. május 14-én hunyt el Beaconban. 1917-ben, Bécsben elvégezte az orvosi egyetemet. 1922-ben alapította meg Bécsben a rögtönzések színházát, ahol a színészek a közönséggel együtt improvizálják a spontán jeleneteket vagy az újságból vett híreket. 1925-ben kivándorolt Amerikába. 1935-ben Beaconben megalakítják az első pszichodráma intézetet. A II. világháború után a pszichodráma módszer az egész világon elterjedt.

A morenoi emberkép szerint az individuum tulajdonképpen a közösségben betöltött szerepeinek az összessége. A napi életben az egyén a szociális szerepeit használva érintkezik a másikkal.

A pszichodráma lényege a személyközpontú' élmény lejátszása, ahogyan Moreno fogalmazza meg: „A pszichodráma egy lehetőség, hogy a világot itt és most, az imagináció alapszabályai szerint megváltoztassuk anélkül, hogy az illúzió, a hallucináció vagy az örület szakadékába esnénk.”<sup>1</sup> A pszichodráma olyan szituációt tesz lehetővé a csoporttagoknak, amelyben megeleveníthetik a veszéllyel fenyegető, a szorongást okozó, a szégyellt és rejtett fantáziáikat, vágyaikat. Szerepelhetnek, használhatják ezt az emberi viselkedésmódot

<sup>1</sup> Moreno J. L.: Psychodrama Production Techniques. Group Psychotherapy, Psy-chodrama and Sociometry

anélkül, hogy színészekké válnának. Katarzisok sorozatát élhetik át a résztvevők, akár nézőkén kívülről szemlélve, akár belülről szereplőként lejátszva.

A pszichodráma Grete Leutz szerint olyan helyzet, ahol a kliens a problémáját különböző aspektusokból értheti meg, a személyes életénél tágabb dimenzióban. A pszichodráma csoport a valóságnak az a része, ahol a cselekvő indulatvezetés és az önkifejezés az agresszív elsodródás veszélye nélkül valósulhat meg.

A csoporthelyzet intim légkörében az indulatok nemcsak megsokszorozódnak, hanem eloszlanak a csoporttagok között. Leutz az alábbiakban foglalta össze mindezt: „A pszichodráma célja az élet totális produkciója, a teljes érvényű realitás. A pszichodráma kísérlet, amely a fantázia és a valóság közötti kettősséget próbálja áthidalni, s a kettő eredeti egységét próbálja visszaállítani.”<sup>2</sup>

Monero a pszichodramát a kapcsolatok és a találkozások terápiájaként alakította ki. A pszichodráma feltételezi a közös élményekből származó alapot, de ugyanakkor létre is hoz ilyeneket.

Zeintlinger véleménye szerint: „A magatartásra vonatkozó reflektáció (értékelés, becslés, a magatartási stratégiák és észlelési minták tudatossá válása) és annak integrálása, ami a pszichodramatikus megjelenítés során megmutatkozott, az egyéni változási folyamat számára éppen olyan fontos, mint maga a pszichoszociális problémák és konfliktusok végigjátszása.”<sup>3</sup>

Moreno az egyes embert mindig a másokhoz való, életszükségletet jelentő kölcsönös kapcsolataiban vizsgálja: „Mivel az emberi lélekbe közvetlenül behatolni, és azt, ami ott lejátszódik, megismerni és meglátni lehetetlen, a pszichodráma megpróbálja az egyén lelki tartalmát kihozni, és azt egy megragadható és ellenőrizhető világ keretei közt tárgyiasítani. A pszichodráma a lélekben lejátszódó folyamatok láthatóvá tétele.”<sup>4</sup>

#### AZ AUTONÓMIA FOGALMA

Az autonómia egyre növekvő önállóságot jelent, amelyet a környezet, a nevelés határoz meg. Minél értékalkotóbb módon fejlesztik ki, annál sokrétűbb lehetőséget biztosít a személyiség számára. Az autonómia a szocializáció eredménye, amely más emberekkel való érintkezések során alakul ki, a társadalmi szerepek és kulturális értékek rendszerének elsajátítása révén. Ebben az elsajátításban olyan mechanizmusok is jelentős szerepet játszanak, mint a mások egyszerű utánzása, vagy a többség véleményének az elfogadása.

Az autonómia az énfeljlődés magas fokának tekinthető, amely három alapvető összetevőt tartalmaz:

- interperszonális kapcsolatok,
- kognitív, elsősorban az énképpel összefüggő kérdések,
- az impulzivitás kontrollálása, azaz a jellem alakulása.

Az autonóm személyiség érzelmileg kiegyensúlyozott, a többi embert bizalommal közelíti meg, igényli és nyújtja a pozitív érzelmeket. Érdeklődésében, feladatvállalásában és döntéseiben önálló, nyílt, az újra és a jövőre irányuló. Megnyilvánulásaiban összerendezett. Érzelmait, gondolatait, magatartását képes kontrollálni, nem fél a szeretet elvesztésétől.

Figyelembe veszi társai érdekét, együttműködésre képes, cselekedeteiért vállalja a következményeket, mivel stabil erkölcsi normarendszerrel és önismerettel rendelkezik.

Elméleti megalapozás Moreno szerepelmélete alapján

Az autonómia egy fokozatos érési folyamat eredménye, melyben döntő jelentősége van a szerepek fejlődésének. Moreno szerint a szerepfejlődés a pszichoszomatikus szerepektől a

<sup>2</sup> Leutz G. A.: A pszichodráma felépítése és menete

<sup>3</sup> Zeintlinger, K. E.: A pszichodráma terápia tételeinek elemzése, pontosítása és újrafogalmazása J. L. Moreno után

<sup>4</sup> Moreno J. L.: Psychodrama Production Techniques. Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry

pszichikus szerepek, majd a szociális szerepek felé történik. Leutz bevezetett továbbá egy negyedik fogalmat, a transzcendens szerep kategóriáját, amelyet Moreno antropológiai-filozófiai munkáinak etikai-vallásos tartalmaiból eredeztetett.<sup>5</sup>

Moreno szerint a személyiséget az egyéni szerepminták összessége hozza létre. A szerepek fejlődése 5 szakaszban, 3 pszichikai univerzum keretében zajlik.

Az első pszichikai univerzum, amelyet Moreno szociális placentának is nevez, körülbelül a gyermek 3. életévéig tart. A gyermek a születésekor megváltozott körülmények közé kerül, és cselekvési minta nélkül kell feltalálnia magát. A szomatikus és szomatopszichés szerepekben az újszülött kapcsolatba lép az anyával a külvilág fontos képviselőivel. Még nem tesz különbséget az én és a te, a realitás és a fantázia, az emberek és a tárgyak között, ezt az első lépést Moreno a mindennel való azonosságnak, Zeintlinger pontosabb elnevezést javasolva a differenciálódást nem ismerő fázisnak nevezi.<sup>6</sup> Élmény-egységet alkot az anyjával, és anélkül alakulnak ki a pszichoszomatikus szerepei, hogy tudomása lenne ezekről.

A szerepfejlődés második lépésében a gyermek elkezd különbséget tenni önmaga és mások között. Ezt a fázist nevezi Moreno az össz-realitás fázisának. A gyermek elkezd önmagát elkülöníteni másoktól, és a külvilág tárgyait megpróbálja megkülönböztetni egymástól, de még nem tesz különbséget a realitás és a fantázia között.

Az első pszichikai univerzum végén következik be a szerepfejlődés harmadik lépése, amikor minden másnál jobban érdeklődik anyja interakciós része iránt, és önállóságának szerepében figyeli meg őt.

A második pszichikai univerzum három éves kor után kezdődik, amikor a gyermek világtapasztalása kettéoszlik fantáziára és valóságra. Lehetővé válik számára az elvont gondolkodás, a múlt és a jövő átélése. Mindez lehetővé teszi a gyermek egyre növekvő önállóságát. A szerepfejlődés negyedik lépésében a gyermek aktívan és tudatosan magára veszi a másik ember szerepét, ezáltal elkezd gyakorolni a szociális szerepeket. Az ötödik lépésben a gyerek már teljes szerepcserét képes végrehajtani a másikkal, és így megfigyeli magát kívülről, amely által saját szerepeit tudatosíthatja.<sup>7</sup>

A harmadik pszichikai univerzum fogalmát Moreno tanítványa, Leutz fejlesztette ki Moreno korai filozófiai és poétikai írása alapján. Az egyén már tudatosan választ a különböző értékrendszerek, szimbólum-struktúrák, kognitív vagy ideális képzetek közül, amelyek meghatározzák cselekedeteit. Ezáltal alakítja ki transzcendens szerepeit.<sup>8</sup>

A pszichodráma módszer sajátosságai állami gondoskodásból kikerült, jelenleg szociális otthonban élő, értelmileg akadályozott felnőttek csoportjában

Az intézetben élő, értelmileg akadályozott felnőttél döntő jelentőségű az önismerete megszerzését célzó, biztonságot nyújtó közeg, ahol sérülésmentesen átélheti érzelmeit, hozzáférhet önmagához, és megismerheti képességeit.

A pszichodráma csoport vezetésével hangsúlyozott célunk a szociális környezetbe való elemi tájékozódás elérése, az átlagos kulturális, konvencionális szokás és magatartási formák begyakorlása volt. A pszichodráma csoport vezetése női és férfi kovezetésen alapult. Segítőtársam Dr. Páger Margit főiskolai oktató volt. Ez kedvező feltételt jelentett a beutaltak számára, a szülői párjellegetű kapcsolatok vonatkozására és a mintanyújtásra.

<sup>5</sup> Leutz G. A.: A pszichodráma felépítése és menete

<sup>6</sup> Zeintlinger, K. E.: A pszichodráma terápia tételeinek elemzése, pontosítása és újrafogalmazása J. L. Moreno után

<sup>7</sup> Moreno J. L.: Psychodrama Production Techniques. Group Psychotherapy, Psy-chodrama and Sociometry

<sup>8</sup> Leutz G. A.: A pszichodráma felépítése és menete

A csoportülésekkel azt reméltük elérni, hogy a személyes átélés révén valamelyes pótolni tudjuk a közvetlen tapasztalat hiányát, mivel a gyakorlati élet számos mozzanata megvalósítható a pszichodráma üléseken.

Természetesen tisztában voltunk azzal, hogy az életszerűségig és konkrétig lényegesen nehezebben jutunk el, mint a hagyományos csoportban.

A csoporttagokkal évek óta személyes napi kapcsolatban álltam, ami lehetővé tette az egyéni képességekhez és az alkalmasságokhoz méretezett, az adekvát terhelés elvét követő csoportvezetést. Egy-egy szerep megformálásánál megkülönböztetett hangsúlyt fektettünk az egyéni sajátosságbeli különbségekre. Moreno leírja a lehetőségét, hogy a pszichésen többé vagy kevésbé károsodott emberek az antagonista szerepekben átéltek aktualizálásával gyógyító interakcióhoz juthatnak.<sup>9</sup> Az értelmileg akadályozott felnőtteknek nehéz beépíteni az új szerepeket, ezért a csoportmunkát a Moreno által megfogalmazott akcióéhségre alapoztuk, amely tulajdonképpen az egyén és a környezete közti kölcsönhatás köre: „Az individuum primer módon meglévő akcióéhsége állandóan olyan helyzetet keres, amely számára kifejezési lehetőséget nyújt.”<sup>10</sup>

Zeintlínger szerint az akció a viselkedés helyett arra utal, hogy a cselekvés olyan „specifikus emberi magatartás, ami belátáson, tapasztalaton és motiváción alapul, és valamilyen célra irányul, arra, hogy az egyén cselekvés útján hozza létre a tényhelyzetet.”<sup>11</sup>

Leutz véleménye alapján: „A cselekvés minden előre jellemző. Mint kozmikus jelenség, régebbi az embernél. A gyermek preverbális időszakában a beszéd nem fejlődik eléggé, pedig a gyermeki konfliktusok éppen az első években gyökereznek.”<sup>12</sup>

Az emberi élmény és magatartás számos szenzomotoros elemből tevődik össze, amelyek cselekvési és érzelmi folyamatok közvetlen tapasztalásával változtathatók meg. Moreno szerint: „A személyiségen belül történő változás csakis a cselekvés szerkezetén belül mehet végbe.”<sup>13</sup> A játék során a feszültséget okozó szituációk elveszíthetik az erejüket, és lehetőség nyílik az otthonlakóknak a kreatív feldolgozásra.

A pszichodráma ülések hatására nemcsak a nyelvi kifejezőképesség fejlődhet, hanem a teljesítmény is növekszik a kiegyensúlyozottság és a jó közérzet által. A teljesítmény azért bír kiemelkedő jelentőséggel az értelmileg akadályozott felnőttek körében, mivel a társadalomban fontos érték-meghatározó szerepe van, ezáltal a hatékony reszocializációt alapozhatja meg.

A személyes függetlenség hatékonyan fejleszthető a saját élményen alapuló akciók során mélyülő önismereti tudatossággal. A rehabilitációt megalapozhatja a pszichodramatikus csoportélmény, ahogyan Leutz fogalmazta meg: „A szerepjátékok, amelyek a korábbi vagy a jövőbeli – nem a páciens státussal összefüggő – életszerepekkel aktualizálódnak, egy nem kívánatos szerepatrófiát megelőzhetnek, ellene dolgozhatnak, és a rehabilitációt szolgálhatják.”<sup>14</sup>

Az értelmileg akadályozott felnőttek a szerepek megformálásánál jelentős segítséget igényeltek, így elkerülhetővé vált a beutaltak számára az alkalmatlanság érzésének a megélése.

<sup>9</sup> Moreno J. L.: Psychodrama Production Techniques. Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry

<sup>10</sup> Moreno J. L.: Psychodrama Production Techniques. Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry

<sup>11</sup> Zeintlínger, K. E.: A pszichodráma terápia tételeinek elemzése, pontosítása és újrafogalmazása J. L. Moreno után

<sup>12</sup> Leutz G. A.: A pszichodráma felépítése és menete

<sup>13</sup> Moreno J. L.: Psychodrama Production Techniques. Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry

<sup>14</sup> Leutz G. A.: A pszichodráma felépítése és menete

A csoportvezetésnél megkülönböztetett türelmet tanúsítottunk, hiszen a türelmetlenség a meg nem értést jelezte volna számukra. A intézeti élet minőségbeli javítása szempontjából hangsúlyozott jelentőséggel bír az adekvát szerepviselkedés. Leutz szerint: „Patológias szerepatrófiát és szekunder szerep deficitet valóban a gyakran hosszantartó hospitalizációnál figyelhetünk meg.”<sup>15</sup>

Fontosnak tartottuk a folyamatosságot és a gyakorlást a szociabilitás megalapozása kapcsán, ahogyan Mavers ír erről:

„Az ember identitása szerepek megtanulását és gyakorlását jelenti. A szerepek gyakorlása, a szerepekben való cselekvés tehát az emberi identitás előfeltétele.”<sup>16</sup> A szerepekben való cselekvés lehetőséget nyújthat a gondozottaknak a viselkedérepertoár bővítésére. Hasznos a szerepjáték a szerep dezintegráció megakadályozásában, azaz a szerepatrófiák kezelésében, amelyek a hosszabb szociális otthoni tartózkodás során bekövetkezhetnek. Leutz szerint: „Itt a páciensszerepről való lemondás és az új szerepek kipróbálása van programon.”<sup>17</sup>

## A CSOPORTBAN RÉSZTVEVŐK BEMUTATÁSA

### **Keretek:**

1998. márciustól szerveződött a csoport, és júliusban ért véget a 60 órás folyamat. Kéthetente vasárnap 1000-tól 1500-ig tartott egy-egy ülés, 1 óra ebédszünet beiktatásával. A részvétel ingyenes volt.

Önismereti csoportként hirdettük meg, a jelentkezők igényeitől tettük függővé a téma rögzítését. Az első interjúk és a felvételi csoportülések során körvonalazódott az, hogy a csoport fő közös témája az autonóm életvezetés kialakítása és az intézeti lét során megjelenő konfrontációk kezelése volt. Vezetőként azt tűztük ki a folyamat céljául, hogy a személyközi kapcsolatok akadályaival, az elszigetelődés személyes élettörténetben rejlő okainak feldolgozásával és az intézetben élő, értelmileg akadályozott felnőttek autonóm életvezetésének belső erőforrásainak megtalálásával fogunk dolgozni.

### **Csoportösszetétel:**

Az 50 otthonlakó közül 22 fő jelentkezett a csoportos foglalkozásokra. A külső csoportvezető személye az ingerszegény intézeti létben nagy vonzerőt jelentett. 4x5 órás bevezető foglalkozásokon alakult ki a tényleges csoport, melyben 13 gondozott vett részt, akik között halmozottan fogyatékos nem volt.

A csoport 62%-a imbecill, ez 8 fő; 32%-a debil, ez 5 fő.

A csoport átlagéletkora 28,6 év. A legfiatalabb 20 éves, a legidősebb 44 éves volt. A csoportból kimaradás nem volt, hiányzás egy alkalommal történt kórházi kezelés miatt. A felfokozott érdeklődés a pszichodráma módszer újszerűségéből, játékoságából és hiánypótló jellegéből adódott.

Publikációmban kizárólag az állami gondoskodásból kikerült otthonlakók személyiségfejlődését foglalom össze. A 13 fő közül ez 5 személyt érint.

<sup>15</sup> Leutz G. A.: A pszichodráma felépítése és menete

<sup>16</sup> Mavers, I.: Die Bedeutung des Handelns in Jacob Levy Morenos Aussagen über die Entwicklung der Persönlichkeit

<sup>17</sup> Leutz G. A.: A pszichodráma felépítése és menete

1. Miklós:

20 éves, debil. Alacsony, szemüveges fiatalember, aki 1,5 éve él az intézetünkben. Szeret az események középpontjában lenni. Aktív tagja az irodalmi szakkörnek. Gyakran önállóan állítja össze egy-egy rendezvény anyagát, a dolgozók segítségét elfogadja, igényli a biztatást. Hibája, hogy hangulatember, és esetenként megbánt másokat. Ellenkező neműekkel nehezen létesít kapcsolatot. Írni, olvasni jól tud, tájékozott a napi történéseket illetően, újságot rendszeresen olvas. Kapcsolattartása nincs, csecsemőkorában került intézetbe.

2. Szabina:

24 éves, debil, középmagas, kövét testalkatú lány, aki 3 hónapja az intézet lakója. 24 éves koráig élt állami gondoskodásban. Gyakori szökések jellemezték, ilyenkor kritikátlan partnerkapcsolatokat alakított ki. Jellemző rá az agresszív dühkitörés. Írni és olvasni megfelelő szinten tud. Kapcsolattartása nincs, szüleirol nem tud semmit se.

3 Lajos:

28 éves, debil, középmagas, átlagos alkatú, szemüveges fiatalember, aki 7,5 éve az intézet lakója. Korábban állami gondoskodásban élt, majd nevelőszülőkhöz került, akik idős korukban visszaadták a nevelőintézetbe. Pedáns, önmagára és környezetére sokat ad. Mozdulatai és hangja nőies jellegű. Szabadidejében kötni szokott. Irénnel baráti kapcsolatban van. Írni és olvasni jól tud, kellő önművelődési igénnyel rendelkezik. Nevelőanyjával rendszeres a kapcsolattartása.

4. Edit:

33 éves, debil, magas, telt alkatú lány. Gyakoriatk a vegetatív eredetű rosszulletei. 14 éve él az intézetünkben. Egy környékbeli fiatalember udvarolt neki 3-4 éven keresztül, aki balesetben elhunyt. Kb. 8 éve tart fenn stabil partnerkapcsolatot egy gondozott társával. Fiútestvére szintén az intézetünk lakója, akivel nincs különösebb érzelmi kapcsolata. Írni és olvasni megfelelő szinten tud. Szüleivel esetenkénti a kapcsolattartása. 10 éves korában került nevelőintézetbe.

5. György:

38 éves, debil, középmagas, átlagos testalkatú, szemüveges fiatalember, aki 19 éve él az intézetünkben. Édesanyja születésekor halt meg, ezért csecsemőotthonba került. Komoly, megfontolt viselkedésű. A közösségben a pozitív hangadók egyike. Esetenkénti partnerkapcsolatai vannak. Kapcsolattartása szórványos a nővérel és sógorával. Édesapja két éve halt meg. Írni és olvasni jól tud. Önművelődési igénye magas. Rendszeres az asztmatikus rosszullete.

## **A CSOPORT- ÉS EGYÉNI (PROTAGONISTA) JÁTÉKOK BEMUTATÁSA**

### **Első csoportjáték**

Egymás mélyebb megismerése. A bemutatkozás során olyan ismereteket osztottak meg a csoporttagok egymással, amelyek lehetővé tették a bizalmi légkör megalapozását. A felmelegedési fázis dinamikája a barátságrol és a szeretetről szólt. Legtöbbsen a társaihoz és a hozzátartozóihoz fűződő viszonyaikról beszéltek. A játékfázisban a dramatikus munkával való mélyebb ismerkedést tűztük ki célul. A csoport egy olyan színhelyet választott, ahol

mindenki jól érzi magát. Edit egy ünnepi ebédet javasolt. A jelenet megelevenítésével mindenki tárgyat akart megszemélyesíteni, ami érhető, hiszen áttételesebb, és ezáltal biztonságosabb. Egy nagyméretű rajzlapon mindenki lerajzolta a saját tárgyát. A rajzolás során ellenállást, nevetgélést, visszautasítást tapasztaltunk, majd egyre komolyabbá váltak a beutaltak. A megszemélyesítés során megszűnt a nevetgélés.

Az ünnepi ebédnél elvagyódást fogalmaztak meg a hétköznapok szürkeségéből és az individuális sors szűk lehetőségeiből. Piaget szerint „A szimbolikus játékban a jelenlévő tárgy csupán ürügy egy távollévő dolog felidézésre.”<sup>18</sup>

A gondozottak az alábbi tárgyakat személyesítették meg:

Edit – kanál

Szabina -villa

Lajos – virág

Miklós – sótartó

György – asztal

Az autonómia megalapozásánál nagy jelentőséget szántunk a csoporttagok egyéni szükségleteinek, érvényesülési törekvéseinek, a közöttük keletkező vonzalmi és taszítási érzések által eredményezett belső pszichikai mozgásnak. Az első ülés lényege a csoporttagok nyitottságának a fejlesztése volt. A legfontosabb dilemma a „közeledés – távolságtartás”, melyet a szerepjáték feloldott. A közös ünnepi ebéd lehetőséget adott arra, hogy a csoporttagok megtanulják, hogy miképp osszák meg egymás között a feladatokat.

### **Miklós protagonista játéka**

Miklós úgy érezte, hogy kevés figyelmet kap társaitól, és szerette volna megtapasztalni az elfogadást. Lehet-e szeretni engem? Miklós játékában megelevenedett az intézeti élet, ahol csecsemőkorától felnőtt. Alacsony termete és gyenge fizikuma miatt a társai mindig kihasználták. A nevelők szeretetét nem tudta tartósan kisajátítani. A jelenet végén, amikor a sarokba kuporodott, arra kérte a nevelőjét, hogy segítsen rajta, mert szüksége van rá. Az érzés ismerős volt a számára, mert a lányokkal való viszonyában is hasonlók élményeket élt meg. Partnerkapcsolatai elszakadásában, amikor udvarolt egy lánynak, és leblokkolva nem tudott megszólalni, dühösen kirohant a szobából. A következőkben megnéztük, hogy mi segíthet rajta, hogy képes legyen stabil kapcsolatteremtésre. Bátorságra, romantikára és figyelmességre van szüksége.

Egy elképzelt jelenetben ismét eljátszottunk a partnerkapcsolatának az alakulását, de úgy, hogy az általa választott érzések támogatták őt szavakban. A történet végén moziba ment el a lánnyal.

Miklós számára fontos felismerés volt egyrészt, hogy szorongató helyzetben nem az a megoldás, hogy kilép belőle, másrészt az, hogy a szeretetért tenni is kell valamit.

### **Lajos protagonista játéka**

„Mit kezdjek a bizonytalanságommal?” Az első jelenetben a nevelőszüleinél megélt kiszolgáltatottságát játszotta el. A nevelőszülők vérszerinti fia rendszeresen bántalmazta őt. Nevelőapja védte meg. A második képben eljátszotta, hogy nevelőapja halála után intézetbe került. Már az első nap megpofozták a szobatársai. Eszébe sem jutott, hogy védekezzen, vagy elmondja a bántalmazást a gyermekfelügyelőnek. Nevelőanyjának, amikor meglátogatta az intézetben, mondta el, aki szólt a csoportnevelőjének. Ettől fogva a társai

<sup>18</sup> Piaget: Szimbólumképzés a gyermekkorban

árulkodósnak tartották. A harmadik jelenetben a barátnőjével való megismerkedését eleveníttette meg. Ez a kapcsolat hozott változást az életében, mert újra tartozhatott valakihez. Lajos protagonista játéka során ráébredt arra, hogy a jó kapcsolat megkívánja az érzelmek nyitottságát, a készenlétre és befogadásra kész érzelmi állapotot. A kapcsolódási igény aktív, kereső, kapcsolatigénylő feszültség, amikor az egyén törekszik arra, hogy olyan kapcsolatot alakítson ki ami megfelel érzelmi szükségletének.

### **Szabina protagonista játéka**

Szabinát a kiszolgáltatott helyzete foglalkoztatta: „Miért bántanak mások?”

Csecsemőkorától intézetben élt, vérszerinti szüleit nem ismerte. 8 évesen került egy kisvárosba nevelőszülőkhöz. A promenádon megjelent, hogy már az érkezésekor a nevelőszülők vérszerinti lánya ellenségeskedve fogadta: „Jó kis cseléd lesz belőle!” A nevelőszülők egy másik állami gondozott lányt is neveltek, aki szintén ridegen bánt Szabinával: „Nem engedem, hogy őt is szeressék!” Az első jelenetben Szabina újra megélte a szeretetlenséget és a kiszolgáltatottságot. Ugyanakkor a családi légkör jobb életminőséget jelentett a számára. Otthonillata van, kert, ahol játszani lehet, és a remény, hátha szeretni fogják. Mindezek körbevették és simogatták őt a második képben. Kívülről nézve a jelenetet, a kertet veszélyesnek látta. A harmadik jelenetben a 13 éves kori emléke elevenedett meg, amikor a kertben dolgozott, félbehagyta a munkáját, és elment játszani, ezért megpofozta a nevelőanyja. A negyedik képben egy elképzelt jelenetben beolvasott a nevelőanyjának, akit szeretett is meg nem is. A játéka során jól érzékelhetően megjelent az ambivalenciája, ugyanakkor megtapasztalta az erejét is, amivel érvényesíteni tudta az érdekeit.

Szabina protagonista játéka alkalmas volt arra, hogy az önállósodási kísérleteihez kellő bátorítást kapjon.

### **Edit protagonista játéka**

A csoporttagok megéreztek a feszültségeszköz lehetőségét a szcenikus megjelenítés során. Edit témájával foglalkozott a csoport: „Mit tehetek, ha fájdalmat okoznak nekem?” Az első jelenetben egy 6 éves kori emléke elevenedett meg, mikor nem ette meg a vacsoráját, és anyja kitette dühében a havas udvarra. Apja és testvére hozták be. Az érzés ismerős volt számára. Hasonló magányosság-élményt élt meg az előző intézetben, amikor nem készült el a leckéjével, és a tanár nő egyedül őt nem engedte ki a csoportból játszani. A második képben ezt játszotta el. A harmadik képben a magányosság összetevőit rakta ki. Kitaszítottság, szomorúság, félelem, tehetetlenség és idegesség. Az érzések körbevették Editet: „szinte megfojtottatok!” Az elviselhetetlen helyzetet úgy szüntette meg, hogy félrelökött mindenkit és kitört. Edit játéka során megtapasztalta az erejét, a határozottságát és a küzdeni akarást. Ettől a felismeréstől azt vártuk, hogy szomatikus panaszai enyhülni fognak. A csoportülésein hatékonyan működött az érzelmek aktív cseréje és a másik ember valóságos észlelése. Az egyéni életsorsban megmutakozó azonos töréspontok megjelenítése a csoport „ösbizalmatlan” tagjait növekvő bizalomhoz juttatta. Az integrációs fázisban elhangzottak mélyítették az együttérzést: „Egy kisgyerek nem tud szembeszállni az anyjával.”

Edit játéka ráirányította a csoporttagok figyelmét az anya és a gyermek kapcsolatára, amely olyan személyiségterületet érintett, ami önmegfigyeléssel elképzelhetetlen lett volna.

## **MÁSODIK CSOPORTJÁTÉK**



A bemelegítő körben nem alakult ki egyetlen körülhatárolható téma sem, de a csoport nagy feszültségi szinten volt, mert a következő héten Budapestre mentünk kirándulni. Közös játékot javasoltunk, amit a csoporttagok elfogadtak. A témaajánlatok közül a többség a hajókirándulást választotta. Berendezték a színpadot, és székekből hajót raktak ki. Interjú-módszerrel tájékoztunk, hogy a csoporttagok kit személyesítenek meg, de különben nem avatkoztunk a játék menetébe.

A résztvevők az alábbi szerepeket választották:

György – életmentő

Edit – szakácsnő

Miklós – kapitány

Lajos – hajóvezető

Szabina – pincéernő

A játék a csoporttagok szociometriai státuszáról is képet adott. Az erősebb pozíciójú tagok kezdtek, majd a peremhelyzetűek fejezték be.

Miklós határozta meg a célt, a hajó Amerikába megy. Lajos volt az, aki szinte azonnal csatlakozott Miklósához, és „hajóvezető”-ként irányította a hajókormányt.

Edit készítette az ünnepi ebédet (utalás az első ülésre, amit szintén Edit kezdeményezett). Szabina vitte végig az ennivalót. György a közös játékba nehezen tudott bekapcsolódni. A játék során bemutatták a vágyteljesítő fantáziáikat a csoport tagjai, és megelevenítették a szükségleteiket: megjelent a felelősség, az öröm, a munka és az egymás segítségének az igénye.

A csoport érettségét jellemezte, hogy felismerték egymás fontosságát, és ennek megfelelően cselekedtek. Mindenki törekedett az együttműködésre, a hajó elérte úti célját, megérkezett Amerikába.

### **HARMADIK CSOPORTJÁTÉK**

A csoporttagoknak nem volt protagonista játékajánlata, ezért mesejátékot javasoltam. „A három kismalac” című mesét választották a legtöbben. A mese alkalmas volt az alapvető erkölcsi tanulságok levonása mellett az aktivitás fejlesztésére és a szereprepertoár bővítésére. A játék során az alábbi szerepeket választották az állami gondoskodásból kikerült csoporttagok: „kismalac” (Szabina), „farkas” (Lajos), Nap (György), „faház” (Miklós) és „téglaház” (Edit). A mese megelevenítése során lehetőség adódott arra, hogy a csoporttagok kipróbálhassák a játékosságot. A közös tevékenység, az együttműködés és a „farkassal” szembeni koalíció lehetőséget adott a szocioemocionális kapcsolatok szélesítésére. A játék során megélhetővé vált a felelősség megtapasztalása is. A témánk szempontjából kiemelt jelentőséggel bírt a mesejáték. A kiscsoportos lakóotthoni életforma, a település életébe integrált családi házas modell egyes részeit eljátszották a csoporttagok. A játék során a normalizált lakókörülmények közül néhány fontos összetevő megjelent a résztvevők igényeként: privát szféra (a három kismalac önálló életteret rendezett be), a transzkategoriális gondoskodás (a kutya, mint új szereplő, ne csak malacok éljünk együtt, legyen köztünk más élőlény is), a játék során a kompetenciák és a képességek nagy jelentőséget kaptak. A kapcsolatok és a szükségletek egyre reálisabbá váltak, a csoportösszetartozás erősödött. A személyesség fontosságának megértése és az egyéni szükségletek kölcsönös elfogadása lehetővé tette a kapcsolatok és a csoportesemények differenciált és reális érzékelését és értékelését.

A csoporttevékenység funkcionálisan öltött autonóm jelleget. A csoport a szerepjáték során megteremtette a saját normáit, ami tulajdonképpen önmaga vonatkoztatási keretévé vált. A tagok egyéni céljaikat hatékonyan összekapcsolták a csoport tevékenységével.

### **György protagonista játéka**

Előző évben ilyenkor júniusban majdnem meghalt egy asztmás roham miatt. Mentőt kellett hívni hozzá, majd egy tudószanatóriumba utalták be.

A téma ajánlata háttérben a halálfélelme volt: „Miért félek a veszteségtől?”, „Hogyan győzhetem le a félelmet?”

Az első jelenetben bemutatta az elmúlt évet, amikor kis híján megfulladt. A fürdőszobában tartózkodott, és a mosdó felett görnyedezett a kínzó roham hatására. Az egyik társa, aki szintén a mosdóban volt, szólt az éjszakás nővéreknek, akik ellátták, majd kihívták a mentőt.

A második képben a testi tüneteit jelenítette meg: verejtékezés, szédülés, fohászkodás, félelem és az egyedüllét. A tünetek közül a legmélyebbnek az egyedüllét üzenetét érezte: „Magam maradtam.”

Az érzés ismerős volt számára, hasonlót érzett, amikor 2 éve váratlanul elveszítette az édesapját. A harmadik képben egy elképzelt jelenetben elbúcsúzott tőle. A kórházi ágyon apja mellé ült, és megköszönte a szeretetét. Szerepcserében apja büszkeségét fejezte ki, hogy önállóan intézi György a dolgait. Egymást átölelve köszöntek el a másiktól. A negyedik jelenetben a halott anyjától is elköszönt, akit nem ismert, mert születésekor hunyt el. Anyjáról egyetlen emléke a szülei esküvői fényképe volt. Anyja és apja boldogan álltak a képen. Miután interjúban bemutatta anyját, a kórházi ágyon fekvő megelevenítette a születését és édesanyja örömet.

György élete a veszteségek sorozatáról szól, ezért az ötödik képben a veszteségek időútját (timeline) állítottuk fel. György kijelölte a jelennek megfelelő helyet, majd visszafelé elindultunk az időben.

Anyja születéskori halálának az érzése az üresség – fekvő testhelyzet.

Apja váratlan halálának az érzése a magány – ülő testhelyzet.

Asztmás rohama, ami az egészségének elvesztésére utalt a félelem – álló, de görnyedt testhelyzet.

A félelem foglalkoztatta a legmélyebben.

A hatodik jelenetben a félelem legyőzésére kerestünk megoldást. Az egészséget álló testhelyzetben ábrázolta, aminek összetevői: rendszeresen szedni a gyógyszert, a dohányzásról leszokni, és elkerülni a poros helyeket.

Az asztma többnyire allergiás eredetű betegség. Jellemzősége a kondicionáltság és a ventilációs zavar. Gyakran az elfojtott fájdalom van a háttérben, a beteg így tiltakozik az elvesztett védettség miatt. Az „elég jó anya” hiánya, akit csecsemőkorában veszített el, kimutatható volt György életében. Édesapja váratlan halála fokozta a bizalomteli személyes kapcsolatok kiépítésének nehézségét. Protagonista játékában lehetősége adódott feldolgozni anyja halálát, megköszönnie apjának a szeretetét, és „meggyászolnia” egészsége elvesztését. Mindezek lehetővé tették számára a túléléshez szükséges fájdalmas veszteség elfogadását.

### **ZÁRÓULÉS CSOPORTJÁTÉKAI**

*Első csoportjáték: „Milyen szeretnék lenni 10 év múlva?”*

Miklós – jó modorú

Szabina – kiegyensúlyozott

Edit – egészséges  
György – figyelmes  
Lajos – erős

Ezt követően a csoporttagok felállították a közös csoportszobrot, ahol mindenki abban a szerepben állt be, amit 10 év múlva szeretne megvalósítani.

#### *Második csoportjáték*

Egy ládát képzeltünk a terem közepébe, amire mindenki elhelyezhette azt az érzést, amitől megszabadult a csoportülések során.

Miklós – kiszolgáltatottság  
Szabina – agresszivitás  
Edit – szomorúság  
György – betegség  
Lajos – gyengeség

#### *Harmadik csoportjáték*

Lehetőséget biztosítottunk a csoporttagoknak, hogy fél óráig beszélhetnek egymással, így senkiben sem maradt befejezetlen érzés vagy gondolat.

A záróülésen arra ösztönöztük a tagokat, hogy átgondolják és áttekintsék a történeteket. A félórás spontán beszélgetéssel az „elválás okozta szorongást” kívántuk enyhíteni.

### **A CSOPORTTAGOK EGYÉNI FEJLŐDÉSE:**

#### 1. Edit (kanál – szakácsnő ~ téglaház)

Gyakori vegetatív rosszulletek jellemezték. 17 szerepet alakított: a lányok közül a legtöbbet, ez megfelel alfapozíciójának. Antagonista szerepekben a legtöbbször „anya” szerepbe választották, emellett volt megmentő „nagyamama”, „szeretet”, „megértő tanárnő”, „torta”, „jókedv”. Szerepei általában törődéssel és gondoskodással függtek össze, a csoportjátékban is „szakácsnő” szerepet vállalt. A csoportfoglalkozás végére csökkentek rosszulletei, pszichikailag stabilizálódott, a mások által okozott fájdalom legyőzhető, „téglaházzá” vált, aki bízott az erejében. A csoportfolyamata végén letette szomorúságát.

#### 2. György (asztal – életmentő – Nap)

Merevség, túlzott érzelmi rigiditás jellemezte. 16 szerepet alakított, a fiúk közül a legtöbbet, ez megfelelt béta pozíciójának. Antagonista szerepeiben 4 alkalommal kapott „apa” szerepet, emellett volt „jószívűség”, „védettség”, „humor”. A csoportfoglalkozások végére oldottabbá vált.

A halálfélelem legyőzéséhez az adhat segítséget, ha valaki „életmentővé” lesz. „Nap” -ként mindez az életerőt testesítette meg. A csoportfoglalkozások végére lerakta betegségét.

#### 3. Lajos (virág – hajóvezető – farkas)

Bizonytalanság, nőies viselkedés jellemezte. Antagonista szerepekben szenzitív szerepeket alakított: „romantika”, „sajnálkozó nővér”, „tehetetlen osztálytárs”. A későbbiek során megnövekedett az önbizalma: „határozottság”, „figyelmes tanár”. A bizonytalanságtól való félelme csökkent, partnerkapcsolati képessége fejlődött. Szerepvállalásaiban férfias szerepeket vállalt, a csoportjátékban „hajóvezető”, a mesejátékban „farkas”. A csoportfolyamat végén lerakta gyengeségét.

#### 4. Miklós (sótartó – kapitány – faház)

Szétszórtig, bizonytalanság, elfojtott agresszivitás jellemezte. Antagonista szerepekben érzelmileg túlfűtött szerepeket is kapott: „kedvesség”, „vigasztaló nővér”, ezáltal megerősítést kapott, hogy szeretetreméltó, és lehet kedvelni, ha tesz azért, hogy elfogadják társai. A csoportjátékban „kapitányként” férfias szerepet vállalt, a mesejátékban „faházként” a törődést testesítette meg, és alkalmassá vált a mások iránti érzelmetli odafordulásra. A csoportfolyamat végén lerakta a kiszolgáltatottságát.

#### 5. Szabina (villa – pincérnő – kismalac)

Nagyfokú szorongás és kezeletlen agresszivitás jellemezte. Antagonista szerepekbe tekintélyszemélyként választották: „szigorú tanárnő”, „haragos anya”. A későbbiek során pozitív szerepeket is kapott: „barátságos osztálytárs”, „kedvesség”. Aki alkalmazkodik a környezetéhez, azt nem „bántja” senki sem. Nőiesebbé és gyengédebbé vált. A mesejátékban „kismalacként” kifejezte, hogy egyenrangú tagja akar lenni a közösségnek. A csoportjátékban „pincérnőként” szerepet vállalt. Erikához hasonlóan megértette, hogy amit Matildban „bűnbakéként” támadott, a felfokozott szexualitást, azt önmagában is a legkevésbé tudta elfogadni. A csoportfolyamat végén lerakta az agresszivitását.

A személyiségfejlődésükben megrekedt, az állami gondoskodásból kikerült és jelenleg is intézetben élő, értelmileg akadályozott felnőttek a pszichodráma hatására szerepvállalásaikban fejlődtek, és kedvezően változott a teljesítményük, a kapcsolatteremtő képességük és a pszichofizikai közérzetük.

A pszichodráma csoport a szociális otthon életében dinamikus rendszerként jelent meg, ahol a tagok cselekvése befolyással volt nemcsak a többi csoporttagra, hanem áttételesen az egész intézetre is. A vizsgált időszakban a szociális otthonban megközelítően felére csökkent a pszichiátriai osztályra történő beutalások száma, a csoporttagok vonatkozásában pedig egyáltalán nem fordult elő.

A pszichodráma módszer katartikus élményei az intézetre vonatkozóan kedvező változásokat indukáltak az empátikusabb légkör, mint követendő magatartási modell által.

## ÖSSZEGZÉS

A csoportélmények megalapozták a rehabilitálandó otthonlakók bizalmát és segítőkész közreműködését a rehabilitációs cél megvalósításához, ezáltal csökkenteni tudtuk a beutalt részéről táplált izolációs tendenciákat, a minoritásba vonulást és viktimizációra való hajlamot. Az autonómia kiépítése nem magától jött, hanem közvetíteni kellett, amelyre alkalmasak voltak a protagonista játékok és az antagonista szerepek. Az akarati önállóság nem alakítható ki akarati cselekvés gyakorlása nélkül. Moreno szerint: „A pszichodráma az a módszer, amely a lélek valóságát cselekvésekkel tárja fel.”<sup>19</sup>

A projekció mechanizmusa révén a gondozott a személyzet tagjaira vetíti ki a saját hiányosságait, őket okolja önállóságának korlátjaiért. Ezért fontos, hogy védett környezetben gyakorolhatták ez érzelmi megnyilvánulások akaratlagos szabályozását.

Az állami gondoskodásból kikerült és jelenleg szociális otthonban élők emberi létezésének alapja az intézet, amelynek struktúrája és dinamikája képezi le énük szerveződését.

<sup>19</sup> Moreno J. L.: Psychodrama Production Techniques. Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry

Traumatikus élménymaradványok az egyéni játékok során sűrűn felbukkantak, így lehetőségük nyílt a csoportvezetés során gyakori ismétlésre, ezáltal a legmarkánsabb problémákkal: az intézetbe kerülés egzisztenciális veszteségeivel, a beutalás előtt elszenvedett lelki és fizikai bántalmazással, az érzelmi elhanyagolással többször is foglalkoztak. Az átélést fokozta a viselkedés elemeinek több esetben történő megjelenítése. Ezáltal egy új típusú, meleg légkörű közösség alakult ki, amely a valóságos szükségleteket respektálta.

A reszocializációs munka a valóság egy sajátos tartományához, a mikromilióhoz kötött, ezért különösen jelentős eredmény volt az ingerszegény környezet negatív hatásainak csökkentése.

Véleményem szerint az egyik legfontosabb módja, hogy az otthonlakók emberhez méltó életet élhessenek, ha képesek az önrendelkezésre, ami a társadalmi beilleszkedésük esélyeit növelheti.