

Fekete György – Varga Domokos

BEVEZETÉS A MENTÁLPEDAGÓGIÁBA

**Gyakorlati útmutató
pedagógusoknak**



ORSZÁGOS PEDAGÓGIAI KÖNYVTÁR ÉS MÚZEUM

BEVEZETÉS A MENTÁLPEDAGÓGIÁBA

OSZK

Országos Széchényi Könyvtár

Fekete György – Varga Domokos

BEVEZETÉS A MENTÁLPEDAGÓGIÁBA

Gyakorlati útmutató pedagógusoknak

OSZK
Országos Széchényi Könyvtár

Budapest, 1999

371555

Ez a kötet a Mentálhigiénés Programiroda támogatásával és az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet közreműködésével jelent meg.

ISBN 963 7644 87 3

OSZK

Országos Széchényi Könyvtár

MC 128.618



1999

Kiadja az Országos Pedagógiai Könyvtár és Múzeum

Felelős kiadó: Balogh Mihály főigazgató

Műszaki szerkesztő: Balogh Ferenc

Készült az OPKM nyomdájában

Terjedelem: 9 A/5 ív. Munkaszám: 20 /99

ELŐSZÓ

Az Országos Pedagógiai Könyvtár e sajátos módszertani kiadványa nem az első kísérlet a pedagógia eszköztárának bővítésére, illetve hasznosítására a lelki egészségvédelem oldaláról. Ezúttal azonban valami olyan újdonságról van szó, amely elsődlegesen a pedagógus-társadalom mentálhigiénéjét szolgálja.

Azt hiszem, nem szorul különösebb bizonyításra, hogy a „nemzet napszámossai” milyen súlyos megterhelések közepette látják el hivatásukat. Idézőjelbe tett fenti csoport-meghatározásuk is bizonyítja, hogy az értelmiségnek ezt a széles rétegét hazánkban talán sohasem becsülték eléggé, pedig a ránk hagyományozódó kultúra átörökítésének ők a szakemberletéteményesei, és hozzáértő kezük közt nevelkedtek s nevelkednek ma is a gyermekeink. Bátran kimondhatjuk tehát, hogy jórészt rajtuk múlik nemzetünk jövője. Tagadhatatlan ugyanakkor, hogy sanyarú körülményeiket immár alig elviselhetővé züllesztették a korszakváltás instabil viszonyai, a történelem sorozatos újraértékelődése, a nevelési célok és az oktatási anyag sűrű változása, a már krónikussá vált társadalmi értékzavar, amit az elektronika robbanásszerű térhódítása nyomán uniformizálódó világkép és vágyak – meg az új kihívásokra adott deviáns válaszok egyaránt jellemznek. Orvosként és mentálhigiénés szakemberként – őszintén mondom – én csak tisztelettel kalapot emelhetek mindazok előtt, akik a „nemzeti jövő kapuőreiként” nap mint nap helytállnak ebben a szolgálatban.

Joggal elvárhatják azonban a felnövekvő generációk nevelői, hogy kulcsszerepük és fokozott lelki megterhelésük előtt ne csak deklaratív tiszteletköröket írjunk le, hanem a mentálhigiénétől gyakorlati segítséget is kapjanak – mind problémáik megoldásához, mind pedig elviseléséhez. A szakirodalomban egyre több szó esik arról, hogy a nevelők lelki egészségének hathatós védelme és jelentős fejlesztése nélkül aligha lehet a neveltek egészséges lelki fejlődését és személyiségérését – a társadalomból érkező új meg új kihívásokkal és negatív hatásokkal (divat, reklám stb.) szemben – eredményesen szolgálni. A pedagógusok saját belső világát, lelki egyensúlyát naponta próbára teszik a mind újabb „egyedi esetek” meg a különféle váratlan stresszek, és egész nevelőmunkájuk eredményessége jórészt azon múlik, hogy személyiségük mind e közben mennyire stabil, elég biztonságot sugároz-e, vagy ha úgy tetszik: milyen példát mutat. Annál fontosabb ezzel foglalkozni, mert akaratlan „működési hibákkal” és mellékhatásokkal, rossz szokásokat és viselkedésmódokat sugalló és mintegy

átörökítő „mérgező pedagógiával” nemcsak a rosszul funkcionáló családokban, de számos oktatási intézményben is nemegyszer találkozhatunk.

Tapasztalat, hogy a mentálhigiéné speciális szakmai segítségére erős „éhség” és fogékony várakozás nyilvánul meg a nevelők körében. A pedagógusok szinte versengve „csapnak le” minden olyan publikált módszerre, amelynek alkalmazásától némi segítséget remélhetnek, akár személyiségük intaktságának, teherbírásának és problémamegoldó készségének a megőrzéséhez, illetőleg fejlesztéséhez, akár a rájuk bízottak körében tenyésző devianciák (alkoholfogyasztás, dohányzás, narkózis, kóros agresszivitás, szexuális szabadosság, virtuális világba menekülés stb.) megfékezéséhez, s a fiatalokban tomboló energiák kedvezőbb irányba tereléséhez – autonóm lelki, szellemi és erkölcsi fejlődésük szolgálatában. Tömören szólva, a pedagógus társadalomban növekvő igény mutatkozik egy speciális – mentálhigiéné – posztgraduális képzés iránt. Ezt már csak azért sem szabad figyelmen kívül hagynunk, mert példátlanul alacsony a hazai népesség pszichés alkalmazkodó képességének és frusztráció-tűrésének szintje. A különféle pszichoszomatikus megbetegedések és szenvedélybetegségek növekvő trendjében és a lakosság – különösen a férfiak – Európában kirívóan rövid élettartamában is ez nyilvánul meg, ami bizony a pedagógus-társadalom cselekvő közreműködése nélkül még az utánunk jövő generációkban sem hozható rendbe.

E megfontolások alapján adjuk közre kötetünkben azoknak a mentálpedagógiai eszközöknek és módszereknek a nevelők körében alkalmazható leírását, amelyeket a klinikai és rehabilitációs képzés és praxis az elmúlt években egyaránt kedvező tapasztalatokkal igazolt. A figyelmes olvasó megismerkedhet tehát egy aprólékosan kidolgozott, s variálható moduljaival és kész dramaturgiájával a helyi szükségletekhez jól igazítható, akkreditáció alatt lévő *mentálpedagógiai prevenció és képzési rendszerrel*. A gazdag jegyzetapparátus pedig bevezeti e nevelési rész tudomány praxisába, az *andreutikába*, s az ott található korrekt definíciók segítségével fogalmat alkothat az „ember- vagy felnőttvezetésnek” a pedagógia és a pszichológia határán diffundáló elméleti alapjairól. Ez az újszerű megközelítésmód – amely igencsak rokon az andragógiával – arra törekszik, hogy a „csak megnőtt, de igazán felnőtté nem vált”, vagy a tartós stresszhatásra részlegesen, átmenetileg regrediált személyiség diszharmonikus lelki működéseit korigálja, és arra késztesen bennünket, hogy gyermek, indulatvezérelt s feldolgozatlan sérelmeinket fixáló, felnőtthez nem illő viselkedésünket öntevékeny lelki fejlődéssel legyünk képesek meghaladni.

Elsődlegesen tehát – mint már említettem – a pedagógusok „lelki karbantartását”, mentálhigiénéjét szolgálja (akiknek minél nehezebb körülmények közt, minél megterhelőbb közegben dolgoznak, annál nagyobb szükségük van rá!), de közvetve – másodlagos hatásként – jelentősen hozzájárulhat a nevelőmunka hatékonyságának növeléséhez is. A kötet szerzőinek ugyanis nem titkolt reménye – és túlzás nélkül fogalmazhatok így: elvárása –, hogy olvasóikból s a szélesedő andreutikai képzésbe bekapcsolódó kollégákból alakuljon majd ki az a *speciális nevelői műhely*, amely ezt az új eszközt nemcsak sokak számára teszi elérhetővé, de képes lesz a következő fázis kidolgozására is: nevezetesen arra, hogy a gyakorlatban adaptálja e módszert a *kamaszkori lelki érés, a felnőtté válás természetes folyamatának megkönnyítésére*.

Néhány pedagógus már végzett az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet (OPNI) andreutákat képző korábbi tanfolyamain. 1998 októberében pedig sikerrel megtartották az első speciális pedagógus-andreuta kiképző csoport-tréninget is. A résztvevők (egy kelet-magyarországi kiegészítő általános iskola nyolc pedagógusa) közös beszámolóját kötetünk vége felé kapja kézhez az olvasó.

Úgy gondolom, hogy ez a *kalauzként* szolgáló kézikönyv nem szorul különösebb ajánlásra. A benne leírtak önmagukért beszélnek. Az előszó írójának mindössze annyi lehet még a tiszte, hogy egy kicsit közelebről bemutassa a szerzőpárost. *Fekete György*, az OPNI vezető mentálpedagógusa a majd két évtizedes történelemtanári pályát cserélte föl a káros szokásokkal küszködő addiktológiai és pszichiátriai betegek önsegítésre nevelésével. Az öt éve elhunyt Dr. Avar Pál orvos-író klienseként, majd munkatársaként ismerkedett meg az andreutika pszichiátriai és pszichológiai gyökereivel, s látott hozzá – mentálpedagógia címszó alatt – ezen irányzat rendszerbe foglalásához, építkezve a self-help csoportok tapasztalataira. *Varga Domokos* családpedagógus író pedig a kamaszlélek avatott elemzőjeként megtámogatja a mentálpedagógiai szemléletre épülő andreutika széles körű alkalmazását. Hosszú élettapasztalatának nyomatékával felismerte, hogy a pedagógusok milyen jelentős mentálhigiénés segítséghez juthatnak, ha a közép-korosztályhoz tartozó barátja és szerzőtársa végre visszatér a gyógyítás ethoszából abba a filosz-világba, amelyből eredetileg elindult. Együtt-munkálkodásuk eredményességét viszont már az olvasó hivatott megítélni.

Dr. Veér András
OPNI főigazgató főorvos

OLVASÓINK FIGYELMÉBE

– Mit ér az embernek – kérdezte a Mester kétezer éve –, ha az egész világot megnyeri is, de az ő lelkében kárt vall?

Ez a kérdés ma időszerűbb, mint valaha. A legújabb kor tudománya, technikája nagyon sok mindenben tette nyertessé az embert, legalábbis a civilizált országok lakóit: háztartási kényelemben, egészséges, változatos étrendben, hatékony gyógyszerekben és gyógymódokban, meghosszabbodott átlagéletkorban, országokon átszáguldó utazásokban, villámgyors távközlésben, százféle szórakozásban, a modern elektronika ezernyi csodájában, bőséges új energiaforrásokban, egyre-másra felbocsátott űrrakétákban, űrkompokban, műholdakban, Naprendszer-szondákban ... de ki tudja, felér-e mindez azzal a kárral, amely az emberi lelkeket éri korunk társadalmában?

A földi környezet romlásáról – levegőnk, vizeink, talajaink elszenyveződéséről, erdeink pusztulásáról, légkörünk veszélyes fölmelegedéséről, az életünket védő magaslégköri ózonpajzs kilyukadásáról stb. – gyakorta hallunk. A lelkek romlásáról jóval kevesebb szó esik, holott hatásaiban az sem kevésbé fenyegető, szorongató.

Az emberiség régi nagy rémei, a vissza-visszatérő éhségek, járványok a földkerekség szegényebb tájain ma is pusztítanak. A lelki nyavalyák viszont inkább a fejlődésben előbbre tartó országok lakóit sújtják, bár őket sem egyformán. Vannak társadalmak, vannak közösségek, amelyeknek a mentálhigiéniai állapota nagyobb védettséget ad e veszedelmek ellen, másoké csak kisebbet.

Az emberi társadalom alapsejtje még ma is mindenütt a család, de a civilizált országokban gyakran már igen meggyöngyösten, megcsonkultan, „nukleáris” családdá zsugorodottan. Sokan épp ebből vezetik le, hogy e kicsinységükben is oly bomlékony közösségek nem képesek elegendő útravalóval ellátni, kellő ellenállóképességgel indítani neki az életnek a felnövekvő mind újabb nemzedékeket.

Az egykori nagycsaládokban rendszerint három-négy nemzedék élt együtt a tágabb közösség – a tanyasi, falusi, mezővárosi vagy városi lakosság – hagyományos szokásrendjében. A családok tagjai még egymás szeme rebbenését is figyelték, de tágabb környezetük is figyelte őket, sőt meg is szólta, el is ítélte, ha nem igazodtak eléggé az eleiktől rájuk testált íratlan törvényekhez.

Ez a közösségi kontroll ma már jórészt a múlté. A 19., majd a 20. század egyre gyorsuló gazdasági-technikai változásai rohamosan átrendezték a társadalmat, sietteték a városiasodást, az új lakóhelyre költöző családok hagyományvesztését, rokoni és egyéb kapcsolatainak lazulását, de a helyben maradók örökölt szokásrendjének bomlását is. A társadalmi környezet ma már sokkal kevésbé szab mértéket a családoknak és az egyéneknek, mint valaha, de védelmet is kevésbé ad a rászorulóknak. Lazultak a viselkedési normák, megnőtt a személyes szabadság, aminek még örülhetnének is, ezzel azonban a felelőssége is megnőtt kinek-kinek a maga sorsáért, s a közönye is megnőtt mások sorsa iránt. Koruk egyik jel-szava (kimondatlanul is): „Az ő baja.” A másik: „Egy életem van, az az enyém.” A harmadik (hogyan József Attilát idézzük): „Magának rág mind, aki rág, / a fogacskák azért fogannak.”

Más szóval ezt úgy mondhatnánk, hogy a társadalom mindinkább atomizálódik, tagjai közül sokan magukra maradnak, elmagányosodnak, híján minden szolidaritásnak. A család azonban továbbra is létezik, ha „nukleáris”, csökkent formában is. Sőt a közösségi kohézió csökkenése paradox módon még növelheti is a családtagok közötti közvetlen kapcsolat szerepét, hatóerejét (gyakran mindössze két-két félre redukálva): akár a személyes függés, akár a személyes szembenállás felfokozott érzelmei révén.

A megszülető és fokozatosan fölcseperedő gyerekek számára mindemellett a kétgenerációs, sőt az egyszülős család is jobb a semmilyennél, hiszen a kötődésnek, az együvé tartozásnak olyan elemi élményét adhatja meg – még feszültségei, sőt viharai által is –, amely másként meg nem szerezhető. A lehető legkeservesebb gyermeki állapot: nem tartozni igazán sehová, nem kötődni teljes lélekkel senkihez. Akik valamely állami intézetben nevelkednek, azok sajnos jól ismerik ezt.

A legtöbb mai család sem ideális terepe azonban a gyermeknevelésnek, illetve nevelődésnek. Az egymást követő nemzedékek sovány útravalóját, gyenge ellenállóképességét sokan, mint mondtuk, épp ezzel magyarázzák. Sőt megalkották már a *mérgező pedagógia* fogalmát is, amelylyel a szülők nemhogy javítanak, inkább még rontják gyermekeik jövőendő életésélyeit.

A mentálpedagógia abból indul ki: a modern társadalmakban ijesztően sok a labilis lélek, a nem kellően fejlett, deficitese személyiség, ezen azonban többnyire lehet segíteni. Dr. Veér András, az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet (OPNI) főigazgatója így ír erről:

„Köztudott, hogy komoly gond van alkalmazkodó készségünkkel, önértékelésünkkel (erényeinket és hibáinkat, egyéni és közösségi múltunkat illetően), önbizalmunk realitásával, kudarcűrő képességünkkel, érték-választásainkkal, s nem utolsósorban indulataink szabályozásával. Ezekben és sok más ugyancsak fontos tulajdonságunk zavaraiiban nagy szükségünk van valamely külső megerősítésre, jobban mondva, valami olyan módszeres segítségre, amely révén önszabályozó lelki mechanizmusaink egészségesbben tudnának működni, s nem csúsznának el olyan sokan a pótcselekvések, a katasztrófához vezető látszatz megoldások irányában.

Az erre irányuló beavatkozás mindenképp szélesebb spektrumú, mint a már betegséggel küszködők gyógyítása, de a különféle pszichoterápiák lehetőségeit is meghaladja, mindenekelőtt volumenében.”

Számos gyógyító eljárásban is szerepe lehet a mentálpedagógiának, de a legtöbbet valóban a megelőzésben várhatjuk tőle, a többi között az alkohol- és kábítószer-függőség és más szenvedélybetegségek kialakulásának – vagyis „a pótcselekvések, a katasztrófához vezető látszatz megoldások” zsákutcáinak – elkerülésében. Ebben pedig nemcsak hivatásos ideggyógyászok és pszichológusok segíthetik a rászorulókat, hanem „pedagógusok, lelkészek, szociális munkások, szakgondozók és szakápolók stb., valamint az öngyógyító – self-help – közösségek tapasztalt vezetői”.

Az eddigi eredmények biztatóak. Olyan személyiségfejlesztő – belső egyensúlyt teremtő, ill. helyreállító – programról van szó, amely tudatos lelki tréningbe vonja be a résztvevőket: „sokkal inkább szólítja meg a személyiséget a logos-on, a mens-en, vagyis az értelmén keresztül, mintsem közvetlenül próbálna a psziché-re, az animá-ra, a lélekre hatni”.

A módszer elméleti alapjait dr. Avar Pál vetette meg az Országos Alkoholológiai Intézet néhai főorvosaként. Ő embervezetésnek – szakmai műszóval andreutikának – nevezte el az általa kidolgozott diszciplínát, amely lényegét tekintve „közelebb áll a neveléshez, mint a gyógyításhoz”. Ahogy maga megfogalmazta: „Jól érvényesül gyerekeknél és fiataloknál, de idősebb korban is érdemes próbálkozni vele.”

Ez a kis kötet mindenekelőtt pedagógusoknak (és iskoláskorú gyerekek szüleinek) igyekszik rövid tájékoztatást adni a mentálpedagógiáról, a benne rejlő lehetőségekről. További útbaigazítással és gyakorlati segítséggel bárkinek szívesen szolgál az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet (1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 116.) keretében működő Mentálpedagógiai Gondozó és Módszertani Központ.

**MENTÁLPEDAGÓGIAI–ANDREUTIKAI
(ÖNSEGÍTŐ)
TRÉNINGRENDSZER**

AZ IFJABB NEMZEDÉKEK
NEVELŐINEK ÉS OKTATÓINAK
SZEMÉLYISÉG-REKONDITIONÁLÁSÁRA,
MUNKÁJUK INTENZIFIKÁLÁSA ÉRDEKÉBEN

OSZKA
Országos Széchényi Könyvtár

ELŐZMÉNYEK; A TRÉNINGRENDSZER ÁLTALÁNOS JELLEMZÉSE

Az Egészségbiztosítási Önkormányzat három esztendőn át részesítette pályázati támogatásban az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet (OPNI) mentálpedagógiai/andreutikai¹ programjait, s az OPNI vezetésének is múlhatatlan érdeme, hogy minden felmerülő nehézség ellenére kész volt megszervezni-fölállítani a hazai pszichiátriai gyógyító-megelőző ellátás keretében az első mentálpedagógiai jellegű gondozót és módszertani központot (s ráadásul nem orvosi, hanem pedagógusi irányítással!). Így kerülhetett sor a személyiségérlelő mentálpedagógiai kiscsoportok intézményes kipróbálására az OPNI legkülönbözőbb diagnózisú betegeinek-gondozottainak körében, de erről a bázisról kiindulva, az ország számos helyén sikerült indítani ilyen-olyan funkciójú további önsegítő² andreutikai csoportokat. A kiképző tréningekre jelentkezett orvosok, pszichológusok, lelkészek, szociális munkások, családgyógyászok, egészségügyi szakdolgozók és laikus segítők pedig sokat profitáltak azóta munkájukban az ott elsajátítottakból. A visszajelzések kedvezőek: általában jól hasznosították a tanultakat mind a megelőzésben, mind a gyógyításban, mind a rehabilitációban – attól függően, hogy kinek miként sikerült a maga egyéniségének és szakterületének kívánalmai szerint rugalmasan alkalmaznia a mentálpedagógia technikáit és instrumentumait.

A Módszertani Központot vezető mentálpedagógus örülne, ha – a felnövekvő nemzedékek jelenleginél nagyobb pszichikai védettségének kialakítására tudatosan törekedve – az iskolákban, főiskolákon és egyetemeken oktató pedagógus kollégák minél nagyobb számban mélyednének el a mentálpedagógia és andreutika lelki egészséget szolgáló lehetőségeiben. Szándékunk, hogy a különösen nehéz közegben dolgozó **pedagógusok** (és esetleg szülők) kapjanak **mentálhigiénés megerősítést**, követve azt a mentálpedagógiai és pszichológiai alapelvet, miszerint az oktatók és neveltek "lélek-karbantartásának" megkerülhetetlen előfeltétele az oktatók és nevelők mentálhigiénés állapotának és közérzetének megszilárdítása, vagyis személyiség-rekondicionálás,³ munkájuk intenzifikálása⁴ érdekében. Ennek megoldását a mentálpedagógia az *önsegítés* elve és gyakorlata köré

szervezi. Mert vallja, hogy a pedagógusok nem más hivatásrendek rájuk telepedett gyámkodásával, hanem – miként a családi tisztaság szent tüzeit tápláló-óvó Vesta-szüzek tették egykoron – egymást vigyázva felelhetnek meg igazán az ismert kérdésbe foglalt antik római igazságnak, a "**Ki őrzi az őrzőket?**" tétel erkölcsi kihívásának.

A tréningrendszer itt olvasható közlése az elvben már kiképzett *pedagógus-andreutáknak*⁵ alkalmazható *dramaturgiát*⁶ biztosít (lásd a dolgozat I. része), hogy az általuk vezetendő mentálpedagógiai/andreutikai (alapfokú, tehát rekondicionáló funkciójú) pedagógus-, szülő-, illetve egyes kiscsoportok⁷ eredményes működhessenek. Mivel azonban a pedagógus-andreuták *speciális képzése* is még csak most indul, **zárójelben** közöljük, vagy **jegyzetben** csatoljuk azokat a szakmai jellegű tanácsokat, illetőleg figyelmeztetéseket, amelyeket ugyan az andreutika iránt érdeklődő pedagógus kollégáknak (és szülőknak) általában megfontolásra ajánlunk, de hangsúlyoznunk kell, hogy e speciális képzéshez (és azon belül e mentálpedagógiai csoportfoglalkozások irányításának módszertani kérdéseire) *mindezek feltétlenül, szervesen hozzátartoznak*. Ugyancsak közöljük – dolgozatunk II. részeként – a pedagógus-andreuták *kiképző önismereti programját*. E programot már teljesítette néhány újító kedvű kolléga(nő). Közülük jött létre az első pedagógus-andreuta team (zömmel gyógypedagógusok). Ők felkérhetők az említett rekondicionáló csoportok vezetésére – 22. számú Általános Iskola, Nyíregyháza (Tóth Ernőné ig.helyettes, 4400 Kölcsey u. 8., tel.: 06/42/311-214).

Azt viszont, hogy pedagógus-andreuták *vezető pedagógus-andreutákká váljanak* (pedagógus-andreutákat képzökké), egyelőre akként látjuk megnyugtató módon megoldhatónak, hogy ők (mármint akik ilyen irányú elhivatottságot fedeznek fel magukban) az OPNI Mentálpedagógiai és Módszertani Központ által (a jövőben) rendezett, illetve szakmai tekintetben jóváhagyott specifikus (képző) csoportos szupervíziók valamelyikén vegyenek sikeresen részt. Ide – terveink szerint – azokat a kollégákat fogadjuk, akik tartottak legalább két alapfokú andreutikai csoporttréninget (az egyiket csoportvezető andreuta, a másikat csoportasszisztens andreuta szerepkörben), és erről a munkájukról – külön meghatározott szempontok szerint – elemző feljegyzést készítenek (amit a felvétel érdekében – előzetes elbírálásra – a nevezett intézménynek elküldenek). Természetesen e továbbképződési feltétel nem zárja ki, hogy bárki – az alapfokú képzést már elvégzett, és a mentális követelményeknek megfelelő (kifejtésüket lásd a későbbiekben, e bevezető fejezet végén) – pedagógus-andreuta egyedül is

(asszisztens-társ nélkül – vö. ¹²jegyzet) kompetens legyen rekondicionáló kiscsoport-tréninget tartani a többi pedagógus kollégának (ellenben, az összeférhetetlenség szempontja miatt, mindig másik intézményben, vagyis az övével nem azonos konkrét munkahelyen – munkahelyi egységben – dolgozóknak!). Szintén magától értetődő, hogy minden kolléga – különösebb megkötöttség nélkül – igénybe veheti majd a normál (nem képző) andreutikai szakszupervíziót, illetve -konzultációt. ^{8,40}

Nyilvánvaló, hogy e tréningrendszer még inkább hasznosulhat az oktatás terepein és folyamataiban, ha valamilyen módon közelebről csatlakozna a nevelőtevékenységhez, a **gyerekek-diákok** "élő megmunkálásához". Ezt a találkoztatást viszont – egyedül és kizárólag! – maguk az iskolákban, felsőoktatási intézményekben stb. **tanító kollégák** oldhatják meg, "találhatják fel". Ők dolgozhatják ki és honosíthatják meg azokat a különböző gyermekcsoportokat, tanulói foglalkozásokat és gyakorlatokat, iskolai önképzőköröket és szakköröket, témába vágó "jószolgálati" ifjúsági klubrendezvényeket és ismeretterjesztő beszélgetéseket, kamasztréningeket és egyetemi/főiskolai hallgatói önismereti kurzusokat, illetve speciális kollégiumokat, amelyek – mint kisközösségi erőterek, s a mentálpedagógiára (konkrétan pedig ezen alapprogramra) építkezve – koncentráltan és specifikusan megtámogatják résztvevőik felnőtté fejlődését, **oktatva az érett felnőtt-személyiség individuális megteremtését előmozdító tudatos (és egyben önsegítő!) önnevelésre**. *A találkoztatás során* nem szabad megfeledkezni arról, hogy a mentálpedagógia (és e program) lényegi sajátossága a "felnőttek felnőtté (ön)tanításának", illetve a "felnöttség felfrissítésének" szolgálása. Vagyis a mentálpedagógiai módszertár kinyilvánítottan elvártnak jelzett – ráadásul közvetlenül történő! – saját-sors-megosztása és saját-érzés-megvallása a korosztályi jellemzők miatt ellenjavallott a 10-18 éveseknél. Kamaszok esetében ez azt jelenti, hogy – mondjuk – a bűnbakkereső cseretechnika helyett olyasféle foglalkozásformát kell választani, amely a résztvevők egyediségétől formálisan független helyzetgyakorlatokra épül (ilyen volt – például – a Popper Péter vezette népszerű "bíróági" szerepjátéksorozat a Magyar Televízióban). E munkához (a jegyzetekben feltüntetett irodalom mellett) külön ajánlunk két – számos kolléga által bizonyára ismert – kiadványt. Az egyik – Bagdy Emőke-Telkes József: *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1995. (Negyedik kiadás.) A másik – Dr. Buda Béla: *A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája*. Pszichológia és pedagógia nevelőknek sor. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1995. (Negyedik

kiadás.) (Jól felhasználható még – Buda Béla: *A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei*. Animula, Budapest, 1994. Harmadik, átdolgozott és bővített kiadás; továbbá ugyanettől a szerzőtől: *Mentálhigiéné. A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületei*. Animula, Budapest, 1994; és: *Elmélet és alkalmazás a mentálhigiénében*. Kiadja: TÁMASZ és Országos Alkoholológiai Intézet. Budapest, 1998; valamint Varga Domokos: *Tisztelt családom, -od, -ja*. Hét Krajcár Kiadó és Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1997. Harmadik kiadás. Úgy szintén kiválóan forgathatók ehhez – Rudas János: *Delfi örökösei*. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok. 2. kiadás. Gondolat-Kairosz, 1997; *Önismereti csoportok*. Szerkesztette: Rudas János. Tömegkommunikációs Kutatóközpont. Tanfolyamok. Budapest, 1984; Benedek László: *Játék és pszichoterápia*. Magyar Pszichiátriai Társaság, Budapest, 1992; Peter Lauster: *Ne hagyd magad! Az önérvényesítés művészete*. Magyar Könyvklub, Budapest, 1998.)

E programot egyfajta *kalauzfüzetnek* szánjuk, megfelelni igyekezve az ún. tanári kézikönyvek műfaji hagyományainak. Ezt az illeszkedést a szerző szívesen teszi, mert ő – szerény személyében – megtestesíti a mentálpedagógia gondolatot szülő összekapcsolódását a neveléstudománynak, a pszichoterápiának és az önsegítésnek. Sorsa éppen-így alakulására (a pszichiátria tárgyából annak egyik alanyává váló bölcsésztanár...) konkrétan utal egy korábbi közleményében (lásd jelen munka ¹⁴jegyzet nyolcadik tétele), valamint Édesapjával, Fekete Jánossal közösen publikált újabb dolgozatában (*Mentálpedagógiai tréningrendszer a self-help AE-klubközösségek személyiségrekreációs munkájának intenzifikálására*. Szenvédélybetegségek, 1998/5.) Jelen munkáját azzal az érzéssel helyezi a pedagógia "asztalára", hogy bár sorskanyarjai elvitték eredeti szakmájától (hivatásától nem!), azonban mostanra valamiféle szintézist megélve és képviselve visszatért az ősforráshoz. Reméli, hogy marasztalni fogják. A téma meg újabb szövetségeseket és művelőket talál.

Végezetül nyomatékosan hangsúlyozzuk: az önismereti-pedagógiai tréningrendszer különböző csoportjaiban (alapfokú rekondicionálás, konzultáció és szupervízió, képzés stb.) kizárólag *alapvetően kiegyensúlyozott mentális* állapotú, tiszta tudatú, összetartott személyiségű és megtartott viselkedésű résztvevők lehetnek, vagyis akik pszichiátriai-addiktológiai kezelés alatt állnak, illetve valamilyen akut lelki-testi válsággal kínlódnak, halasszák el az ezek bármelyikébe történő bekapcsolódást, s inkább gyógyító-segítő-tanácsadó szakrendeléshez, szakintézményhez forduljanak –

vö. 5jegyzet és I. 28)d. Amennyiben az adott csoportot megalakító pedagógus-andreutában a legkisebb kétely, illetve bizonytalanság is felmerül a tekintetben, hogy egészségi állapota miatt fogadjon-e valakit, ez ügyben mindenképpen *kérje ki* klinikumban dolgozó *szakember tanácsát* (TÁMASZ-gondozók, pszichiátriai ambuláns rendelések, nevelési tanácsadók, családsegítő szolgálatok pszichiáter és/vagy pszichológus munkatársai, de megkeresheti magát a szerzőt is). Egyebekben nem szükséges semmiféle bonyolult "szűrő": elegendő egy egyszerű, de egyértelmű írásos nyilatkozat ("Nem állok pszichiátriai/addiktológiai kezelés alatt, nem függök semmiféle szerfogyasztástól, magatartásomat – legjobb tudomásom szerint – uralom, azért felelősséget vállalok stb."), melyet megelőz egy rövid tájékoztató (és tájékoztató) jellegű beszélgetés a jelentkezővel. (Erre célszerű felhívni a figyelmet az előszervezés során.)

Ha a fenti szempontokat nem tévesztjük szem elől, akkor valószínűleg érvényesülni fog e tréningrendszer egy további (már utalt) előnye. Nevezetesen az, hogy működtetését – mégpedig folyamatosan! - a pedagógusok a *szakmai autonómia* keretei között tarthatják fenn (persze, a fokozatos megvalósulás mentén). Mindez a közismerten agyongyötört pedagógusság identitását talán nem érintené hátrányosan ...

OSZK
Országos Széchényi Könyvtár

ÖNISMERETI-ÖNFEJLESZTŐ CSOPORT-DRAMATURGIA (ALAPTRÉNING)

– általános prevencióra-rekondicionálásra –

(A bekezdések előtti számok – 1), 2), 3) stb., egy-egy "cselekmény-lépést" és ahhoz tartozó témakört különítenek el.)

1) Kedves Kollégák, Barátaim! Tisztelettel üdvözlöm a megjeleneteket, speciális andreutikai tréningünkön! Egy lelket-személyiséget (belső tartást, szilárd és ugyanakkor rugalmas, helyes viselkedést stb.) erősítő, a mindennapi munkánk során igencsak próbára tett képességeinket regeneráló, jelentős önismereti gazdagodással biztató, *fokozatosan nehezülő foglalkozássorozatot* fogunk tartani. Kezdeként "tapintatosan" ismerkedünk, óvatosan "körüljárjuk" egymást. Ennek során – mint csoportvezető, illetve tréningvezető – elmondom, hogy mit, mely megfontolásból és mi módon fogunk itt dolgozni. Az együttlét e szakaszában dönti el minden jelenlévő, hogy részt vesz-e a munkában, s ennek érdekében megköti-e azt az előre, a meghirdetésben címszerűen megjelölt módszer, illetve diszciplína szakszempontjaihoz igazodva elkészített szerződést, amely – erős garanciák és kemény előírások kikötése mellett – némi szuverenitás-önkorlátozást jelent ugyan, azonban – a tréningtagok védelmét és a programmenet továbbvitelét szolgálva – a tréning csoportos és egyéni működtetésének egyaránt feltétele.

Induljunk ki akkor abból, hogy együttesen **meghatározzuk önmagunkat - "itt és most"-ban.**

Először, javaslok egy (majdnem) hagyományos bemutatkozást, aminek keretében ki-ki – egy-másfél percben – megmondja a teljes nevét, továbbá nyilatkozik: a maga részére tegezést vagy magázást igényel-e, valamint hogy milyen módon történő (kereszt)név szerinti megszólítást kér (Klára-Klári, István-Pista-Pisti stb.). E megszólalást valamennyien úgy fejezzük be, hogy – most még indoklás, illetve értelmezés nélkül (a másfél perces időhatár miatt) – tulajdonságaink, igen jellemző szokásaink, tipikus reakcióink alapján mindenki ad magának (itt, a csoport előtt) egy-egy képszerű, kedves hangon, illetve szépítő módon megfogalmazott hasonlaton alapuló elnevezést (pl. "Bátor Nyuszi", "Örök Kelekótya", "Szenvedélyes Mimóza", "Utcai Harcos," "Ügyeletes Nagyapó", "Napimádó Hőember", "Lépcsőházi Lázadó", "Mindenkori Nemecek" stb.) Persze, ez az önma-

gunkról pillanat-vázolt figura lehet keményen önkritikus is. A kezdés kötelessége természetesen minket, kettőnket (a segítőmet és engem) "illet"...

Ezek után rátérünk e "magunkat-gyakorlás" céljának és tartalmának részletesebb kifejtésére, az itt megjelenő minőségünk meghatározására.

2) Tehát, Kedves Kollégáink és Barátaink, rajtatok a sor. **Kik és mik vagyunk mi, „tréningvállalók”, s – itt és most – mire vállalkozunk?** (A szónoki, de ha lehetséges, már valódi körkérdés a racionális motivációk mobilizálására irányul.)

Olyan pedagógusok (illetve szülők) vagyunk, akik igénybe vesszük a mentálpedagógiai szemlélet és technikák nyújtotta fogódzókat⁹ hogy

- először: a *személyiségünk "felfrissüljön"*, s a tanítványok (gyermekek-utódok) oktatása-nevelése folyamán meg a kollégákkal (szülőtárssal) való összedolgozásból időnként elkerülhetetlenül adódó súrlódások nyomán keletkező lelki terhek és rossz érzések ne annyira mélyen érintsenek bennünket (s képesek legyünk velük mihez kezdeni);
- másodsor: a munkánkkal, hivatásunkkal (nevelési tevékenységünkkel) összefüggő döntéseinkért, magatartásunkért, érzéseinkért és indulatainkért, erényeinkért és hiányosságainkért a felelősséget az eddigieknél is *tudatosabban* tudjuk viselni;
- harmadszor: olyan specifikus – érzésfeltáró, indulatszabályozó, nagyobb empátiára készítő és tanító – *eljárásokat sajátítsunk el*, amelyek birtokában még jobban, még gördülékenyebben, még ösztönzöbben (megnövelt megértő-készséggel) fogunk majd együttműködni diákjainkal, a munkatársainkkal és partnereinkkel.

3) Bizonyára **mindegyikünk szeretné megőrizni** azokat az eredményeket, amiket korábban már elért önmaga fejlesztésében, sorsa javításában. Sőt, szinte biztos, hogy kivétel nélkül tovább kívánunk haladni ezen az úton. *Soroljunk csak fel e sikerek közül*, a boldogulásunk állomásai közül néhányat anélkül, hogy rögvést mély önelemzésbe fognánk!...

És ez az út mennyire s milyen gyakran bizonyult rázósnak? Most csupán – egyelőre – *jelezzük*, eltöprengünk-e néha azon, hogy mi magunk mit tehetünk a az eddigieknél zökkenőmentesebb létezésünkért? Mert azért *nem minden "klappolt", ugye?*... Időnként elromlik benne, illetve folyamán ez-az? *Mire gondolunk ilyenkor?* Egy-egy ilyen alkalommal keressük-e óhatatlanul: ki a jó, ki a rossz, ki a kevésbé vétkes, ki a nagyon hibás? Továbbá: e helyzetekben mások miként vélekednek rólunk, és mi értékeliük-e valamiképp saját magunkat? Mit szoktunk tenni, hogy elkerüljük az újabb "baleseteket-karambolokat"? (A csoportvezető kezdettől igyekszik, hogy

ügyesen mozgásba hozza a résztvevők *érzelmi motivációit*.) – Nos, már ez az első megközelítés is tanúsította, hogy sok megosztható ötlet, gondolat, panasz vagy netán változtatási szándék szunnyad a lelkünkben...

Összegezve a véleményeket: ahhoz, hogy még sikereesebbek legyünk, és hogy elkerüljük az itt-ott még éppen csak fölillantott nehéz helyzetekbe való visszasodródást, bizony nem nélkülözhetjük a rendszeres *eseti-lelki önkarbantartást*, a "lelki leltár" időről időre történő őszinte felkészítését. Hiszen az imént szembesültünk vele, hogy „működésünk” a körülmények hatására bármikor elromolhat!

Ez a **közös felismerés** legyen tréningünk kiindulópontja! A "kályha", amitől elindulunk tehát, a közös munkára szövetkezők barátságának melegével mindenekelőtt azt a valamennyiünk által ismert igazságot sugározza, hogy *az időnkénti kudarcok és nem-teljesülések a mindennapok természetes velejárói*. Első – ápolandó – **közös átérzésünk** meg így, amivel a tréningünkhöz hozzákezdünk, hogy akármit gondoljanak is rólunk egyesek (vagy éppen mi magunk, kedvetlenségünkben, átmeneti vagy tartós elkeseredésünkben), az biztos, hogy *egyikünk sem elvetendően rossz*, csak a „működésünk csikorog” s romlik el olykor. Nyomatékosabban fogalmazva: nem mi vagyunk – adott esetben – "rosszak" (nem én vagyok "rossz"), hanem – az ominózus helyzetben – a működésünk (a működésem), illetve annak valamely része bizonyult rossznak (nem megfelelőnek, kifogásolhatónak, célszerűtlennek stb.) vagy mondott csődöt ilyen-olyan tekintetben. Ez a működés persze, a mi működésünk, érte ki-ki maga tartozik felelősséggel külső és belső világa előtt! Mindazonáltal – jelen megközelítésben – a fajsúlyosabb érzés és gondolat az, hogy mindenki ugyanolyan pótolhatatlan s hasznos lény, mint bárki más (hiszen ennek dominanciája nélkül képtelenség megfelelni a felelősségvállalás személyes kötelezettségének...). A világ szegényebb lenne nélkülünk. Ha pedig ez így igaz, akkor nem szükséges büntetni magunkat – sem indulatoskodással vagy fullasztó önsajnálattal, sem italozással, sem bármilyen más narkotikumba meneküléssel, sem pszichoszomatikus¹⁰ betegségekkel. Lehet, hogy többen közülünk eddig is "jól megvoltak", úgymond. Legalábbis kerülték a szembesülést számos "elföldelt" problémájukkal. Különösképp – mások előtt... Mert bizony, kemény "tánc" egy ilyen lemeztelenedés. Pedig rá kell venni magunkat, "el kell járnunk", nehogy rávetítsük eltagadott-elhallgatott megoldatlanságainkat neveltjeinkre, tanítványainkra. Szerencsére rendelkezésünkre áll az a régi – mindannyiunk által tudott és használt – pedagógiai "trükk", amikor is a nehezebb saját életérzések könnyebb felszínre hozását egy számunkra ismeretlen ember (vagy irodalmi alak) érzésvilágának, kínjainak megismerése (olvasmányokkal) elősegíti.¹¹

4) "Tapogatózó ismerkedésünkhöz" hozzátartozik, hogy meghatározzuk a **csoporthoz tartozó stílusát**. Az üléseket mint képzett pedagógus-andreuta csoportvezető irányítom, és hasonlóan képzett *asszisztens társam* segít ebben, aki azonban semmiképp sem válik a csoportban a "mérleg nyelvéné".¹²

A mentálpedagógiai csoportvezetés vállalja a **direktivitást**, de tudatosan beépít a technikájába számos nondirektív elemet. Ugyanis a közös erőfeszítést inspirálja, arra építkezik, *nagy súlyt helyezve a kölcsönös szeretet-tükrözés kialakítására és fejlesztésére, amely legfontosabb eszköze a résztvevők személyiségének gazdagítására és rekondicionálására*. Ezzel együtt azonban program-kötött (programja pedig "felülről vezérelt", tudniillik didaktikusan meghatározott).

5) Itt az ideje, hogy fölvezoljuk azokat a **témákat, fogalmakat**,¹³ amelyeket tanulmányozni fogunk és azokat az **önismereti lépéseket** (tömör ismertetésünkhöz, összefoglalásukhoz e helyütt vö. jelen munka II. CSOPORTVEZETÉSRE KIKÉPZŐ TRÉNING ÖNISMERETI LÉPÉSEI... c. része), amelyek megtétele vár bennünket a foglalkozásainkon. (A jegyzetbe sorolt fő témák olyan *tematikai összeállítást* képeznek, melynek feldolgozása a vonatkozó szakirodalom fölhasználásával,¹⁴ a helyi igényeknek megfelelően kiegészíthető-csökkenthető, a kiképző tréningeken viszont kötelező minimumnak számít.)

Immár nem árt konkrétan tisztázni azt sem, hogy tréningünk során akkor miféle **meghatározott módon**¹⁵ és mely "műveletekkel" fogunk dolgozni...

– Hangsúlyozom, hogy *csak olyan megterheléseknek teszünk ki benneteket, amelyeket mi is el tudunk viselni a bennünket tanító tréningen*. Bízom benne, hogy a program végére nem csupán "erősebbek" lesztek, hanem – kellő előrehaladás esetén – Ti is ahhoz hasonlóan *támogathattok majd* más embereket (netán érdeklődő kollégákat vagy az andreutikai segítségért folyamodó szülőket), mint ahogyan most mi nyújtjuk a kezünket nektek...

6) Nos, **megkötjük a szerződést?**¹⁶ Mielőtt azonban a vállalt közös munka nehezéhez hozzáfognánk, *könnyítő bevezetésként*¹⁷ indítsunk egy szimpla **"kártyajátékkal"**. Felkérem a csoportot, hogy a kiterített lapokból ki-ki válasszon magának olyat, amiről *eszébe jut valami (vagy valaki)* – az életéből. Akár egy emlékkép, akár egy történet, akár valamilyen vágyálom – akár szomorú, akár humoros dolog. A "játék" végén próbáljuk azt is "tisztázni", hogy vajon ki miért választotta *éppen azt* a bizonyos kártyát!

7) *Programunk első igazi munkakérdése* következik ez után, s egymást követő választ kérek sorban minden egyes Tréning-Kollégámtól és -Barátomtól:

– Kérlek, **mutasd be** pár percben **önmagad**¹⁸ (lehetőleg nem kevesebb, mint öt, és semmiképp nem több, mint tíz percen): beszélj az életutadról, a családi állapotodról, a jelenlegi életkörülményeidről, s arról, hogy *sejtesz-e mélyebb okokat* sorsod alakulásának hátterében. Arról is próbálj meg mondani valamit, hogy **szeretnél-e változást** (vagy – szerényebben fogalmazva – valamilyen változás megindulását) a közös programunk végére – akár a viselkedésedben, természetedben, személyiségedben, akár személyed és a növendékek, a kollégák, a családtagok stb. közötti viszonyban?¹⁹ És esetleg még arról, hogy tudnál-e valamilyen személyes, e tréning keretei között a magad számára konkrétan megfogalmazható célt kitűzni – az imént jelzett elképzelésed (vágyaid?) megvalósulása tekintetében.

8) Lépünk tovább! Ebben a programszakaszban azt kell kiderítenünk, hogy **ki mire építkezhet** a maga által szorgalmazott (vagy: áhított, vágyott) változások érdekében. Soron következő körkérdésünk erről így hangzik:

– *Mi olyat csináltál az életedben* (akár felnőtt korodban, képzett szakemberként, akár korábban, még gyermek- vagy kamaszfejjel), amire tényleg **büszke vagy?** – még ha csak titokban, legbelül is tölt el ez az érzés... Mi az, ami – újra átérezvén – megint boldogsággal áraszt el? Milyen kisebb-nagyobb cselekedeteidet felidézve érzed, hogy akkor igen, akkor igazán "hősiesen" viselkedtél, akár e „csatanyerések” kicsik, akár nagyok, családon belüliek vagy kívüliek voltak!... Aminek (amiknek) megtételét szívesen megismételnéd. Távolítsd csak el magadtól egy kissé a felidézett eseményt! Próbáld megfogalmazni, hogy *volt-e szerepe* ezekben a "stramm, példás" helytállásokban a *felnőtt személyiségednek*, a felnőtt vagy felnőttzerű magatartásodnak, illetve reakálásaidnak?²⁰

9) Most pedig vágj merészen, Kedves Kollégám-Barátom, egy meredekebb kanyarba! – mert az következik... Végy egy mély lélegzetet, és kezdj el beszélni a nehezebben megfogalmazható **Erős Negatív Érzéseidről-Élményeidről** is – hangsúlyozom: nem öncélból, hanem a *belső békéd megerősítése érdekében!* Igyekezzünk nem becsapni magunkat, hogy sikerüljön megkülönböztetni a saját problémáinkat a kollégákétól vagy éppen a növendékekétől... (*Rávezetésésként*: fájdalmaid? szenvedéseid? veszteségeid? sérelmeid? haragvátsaid? indulataid? gyűlölködéseid? féltékenykedéseid? irigykedéseid? félelmeid? szorongásaid? elégtételvá-

gyad? büntetni akarásod? "igazságosztó" késztetéseid? bosszú utáni sóvárgásod? önkárhozzátásod-önemésztésed? magányérzésed? elbújni-elrejtőzni törekvésed? esetleg valamikor volt káros szenvedélyeid és kóros függőségeid?)

10) Tehetsz-e Te is arról, hogy egy ilyenféle dolgok-események megtörténhettek veled? Hogy ilyen érzések keletkeztek, rögzülhettek benned, s időnként eluralkodhattak rajtad? Mennyiben?...

Volt-e azért "nyeresége"²¹ e tévutaknak? Azonban mit veszítettél általuk-miattuk? ...²²

11) Ellenben, ha magadat nem hibáztatod, okolhatsz-e másvalakit azért (önmagadat nem számítva!), akár csak részben is, hogy egyik vagy másik, általad megnevezett zsákutcás "életfordulásod" föled kerekedett? **Ki miatt** lettél ilyen-olyan tekintetben balszerencsés (illetve ebben vagy abban a dologban sikertelen)?²³

12) Talán már egy kevésbé megszabadultunk az álszemérem s a hamis önvédelem diktálta titkolódzástól, mert ráébredtünk *sorsunk néhány közös vonására*. Ez nagy nyereség, hiszen növeli szabadságérzetünket. Kiki bátran megvallhatja: annyi, de annyi baj érte s olyan sok rossz érzés meg tapasztalat gyűlt fel benne, hogy – *csoda hogy kibírta...* Mit gondoltok, Barátaim, *megérdemelnénk, hogy ezek a fránya érzések-émlékek kit-kit kevésbé bántsanak?* **Az andreutika tud erre módot** – ha együttműködtök velem, és – ráadásul! – ehhez a mást-másokat hibáztató kritikát-kárhozzátást sem kell feladnotok... – Vegyétek fontolóra, Kedves Kollégák, a mentálpedagógia egyik segítő eszközét (az elnevezése: **"bűnbakoló" csere-technika²⁴**), hiszen minden eddigi erőfeszítés, hogy megkönnyebbüljünk a "bensőnkben" – gyakorta önmagunk számára is némán – vádolt személlyel (személyekkel) kapcsolatos rossz érzéseinktől, ugye többnyire kudarcot vallott? Nem elég, hogy egyszer már (vagy többször is) kárt-bajt szenvedtünk tőle (tőlük), de ha megpróbáltunk – "csak úgy" – megfelelni róla (róluk), arra is csak mi fizettünk rá. És ezt a sok bajt aztán tényleg nem érdemeltük meg! ...

Fogadjátok el hát az ajánlatunkat! "Játsszunk" együtt!... Azt állítja valaki, hogy a játék nem felnőtteknek, pláne szülőnek, vagy éppen tanárembernek való? Miért, talán az élet nem játszott, nem játszik mindannyiunkkal, életkorunktól és foglalkozásunktól függetlenül?...

Egyfajta *fantázia-játékot ajánlunk* a Kollégáknak, a – reményeink szerint – lelki szövetségessé vált Barátainknak... Képzletünkben ugyanis **cserélni fogunk bizonyos személlyel vagy akár több személlyel**. Elcseréljük az életünket vele, illetőleg az övékével (és azt is megtudjuk-megnézzük, hogy ő vagy ők cserélnének-e a miénkkel). A „játék” végén feltehetőleg erősebbek, felszabadultabbak leszünk... Kezdjük el, sorban, egymás után!

13) Az imént megnevezted, kiválasztottad a múltadból azt a személyt, **akit leginkább hibáztatsz** sorsod egyik-másik kedvezőtlen fordulatáért, a „keresztjeidért”, esetleg a tragédiáért, ami Téged ért... Tekintsük Őt ezúttal a **mentálpedagógiai "bűnbakodnak"**! Vagy: amennyiben e nagy bajokért nem okolsz közvetlenül senkit, hanem valami külső eseménynek tudod be (családi szerencsétlenség, váratlan haláleset, hirtelen és előre nem tervezhető anyagi veszteség, természeti katasztrófa, leépítés, a munkaadó csődje, elbocsátás stb.), ami veled történt, akkor egy általad ismert személyt, akit természetesen Te választasz ki e gyakorlathoz és akire ugyanez az esemény – vagy egy ahhoz hasonló! – szintén kihatott, ám ő mégsem esett áldozatául, nevezzük ezúttal az **árnyék-bűnbakodnak**.²⁵

Tehát, *miféle bántalmakat-veszteségeket tulajdoníthatsz neki?* Miféle bajokat? Miféle bánatokat? (Vagy: *mit, miket úszott meg az árnyék-bűnbakod?*) Valamennyit sorold ám fel! Minden téged ért csapást, sérelmet! És taglald bátran, részletesen a bűnbak ezzel kapcsolatos teljes felelősségét! Azt, hogy mi volt a szerepe-szerepük a szerencsétlenség előidézésében (vagy abban, hogy az olyan nagy lett)! Ne röstelld, szerkessz "ellene" vádlistát, mégpedig részletezve, pontokba szedve!²⁶

14) E lépésben **jellemezd a bűnbakodat** (az árnyék-bűnbakodat) – ha több is van, majd külön-külön "dolgozol" mindegyikkel, egymás után, sorban! Hadd *vegyük közösen szemügyre* a bűnbakodat, kívül-belül! Idézd fel róla minden tapasztalatodat! A múltjáról is mondj el mindent, amit csak tudsz! Kik a szerettei, kik a támogatói? Családja, baráti köre miféle emberekből áll? Szimpatikusak-e neked, vagy sem? (A bűnbak jellemzését a következő tagolásban célszerű megtenni: 1. külsejének leírása; 2. belső vonásainak, tulajdonságainak ismertetése; 3. származásának, életútjának bemutatása.)

15) Itt az ideje, hogy speciális szempontból tedd mérlegre a **bűnbakodat** (az árnyék-bűnbakodat), e őt e tekintetben "szedd ízekre"! Próbáld meg ugyanis kifejteti, **miben különbözik tőled?**

Mi mindenre képes, amire Te – nem? Nevezd meg azokat a tulajdonságait, képességeit, azokat a helyzeti adottságait, lehetőségeit (negatív-pozitív értelemben egyaránt), amelyekkel, Kedves Kollégám és Barátom, Te nem rendelkezel! Vizsgáld meg alaposan, mire képes a bűnbakod, mi működik benne jól, amit Te nem (vagy nem annyira) tudsz működtetni.

Miért nem ő sodródik, *s miért lettél Te a kiszolgáltatottabb*, holott lehet, hogy sokkal mélyebb lelkű, szorgalmasabb és erkölcsösebb ember vagy! (Akinek fontosabb mások sorsa, a közösség, a köz ügye! A hivatása!

Akinek nem a saját önzése szabta határok jelentik a horizontot. Aki nem annyira megalkuvó. Aki nem olyan rideg szívű, és így tovább...)

Most összpontosítasz: *mi olyat tud a bűnbak, amit Te nem?* Gondold végig az összes tőled különböző dolgát, tulajdonságát, tehetségét és lényeges élethelyzetét (legyenek bár azok számodra, illetve szerinted jók vagy rosszak, előnyösek vagy előnytelenek, rokonszenvesek vagy ellenszenvesek, erkölcsösek vagy erkölcstelenek, nemkívánatosak vagy irigylésre méltók stb.).

Az értékessel, az élvezhető dolgokkal, a hasznos javakkal és kapcsolatokkal, a drágább tárgyakkal és a befolyást-hatalmat biztosító ismeret-ségekkel ő *miért* rendelkezik nagyobb mértékben, mint Te? Mi módon érte el ezt az állapotot? És hibái-gyarlóságai sok-sok jogos következményét ugyan miként védte ki? Hogy maradt annyi mindenben *büntetlen*? Sőt, hogy lett jóval *sikeresebb és elismertebb nálad*? Netán szeretetesebb és közkedveltebb is?! Működtet talán olyan képességeket, amiket Te kevésbé birtokolsz? Amelyek hiányoznak belőled vagy alig léteznek benned? Sorold csak fel ezeket!

Összegezve immár: valószínűleg végre megfogalmazható, hogy – ha a Te belső tulajdonságaidhoz hasonlítod az övéit, a balszerencsét (és bűnbakod úgynevezett "hozott előnyeit") meg leszámítod – *miért neked lett nehezebb az életed*?! Miért Te váltál a sérülékenyebbé?! Holott mindez másként is lehetne, ugye?

16) Mindazonáltal érdemes elgondolkodnod azon is, hogy *szenvedett-e* élete során a bűnbakod (az árnyék-bűnbakod)? Átélt-e fájó dolgokat, kemény kínokat, túrnie kellett-e utálatosságokat és kellemetlenségeket, került-e vészhelyzetekbe, érték-e megaláztatások – tudomásod szerint? **Szedd lajstromba** – szintén pontokba gyűjtve, hasonlóan a vádlistához – **a bűnbak** (általad feltételezett) **szenvedéseit!**

17) Következik egy – továbbra is a fantázia síkján maradó – cseles művelet.

– Kérdezd meg önmagadtól (de őszintén ám, Kedves Kollégám és Barátom!), hogy **cserélnél-e a bűnbakkal** (árnyék-bűnbakkal), ha megtehetnéd? **Akarnál-e ő lenni?** *A helyébe kerülni?* Olyan lenni, mint ő? A rossz dolgaival együtt is? A bajaival, kellemetlenségeivel, nehézségeivel, sőt utálatosságaival és esetleges gyűlöletével vagy nevetségességével egyetemben? Tehát: *ha lehetne, tudnál-e ő lenni?* Örülnél, ha most – valamilyen csodás beavatkozás eredményeként – ő lennél?! (Néhány pillanatra hunyd be a szemed, s így – *képzeletedben* – *cserélj vele*, – akármilyen nehéz

még gondolatban is ez a lelki manőver! És próbáld felöltetni néhány percre az ő sors-ingét!...)

*Milyen ember válna-válhatna ekként belőled? Hogy érzed magad ebben a furcsa, módosult helyzetben és érzelmi állapotban? Nos? Nem bánád-e ezt a száznolcvan fokos életcserét? Miként jobb-tisztességesebb a számodra, ha belebújsz az ő bőrébe, vagy ha nem? Gondold csak végig a nemrég összeírt pontokat: **átvállalnád-e a teljes bűnlistáját** (a vele szemben összeállított vádlistádat) – **és a szenvedéslajstromát is?***

18) Ha ezek után még mindig cserélnél a bűnbakkal (árnyék-bűnbakkal), akkor pedig *kérdezd meg magadtól*: vajon ez a képzeletben föl vállalt "Ő", miként reagálna erre a javaslatra? **A bűnbak**, az árnyék-bűnbak általad leképezett személyisége **cserélné-e veled**, a Te valóságos lényeddel?

19) *Ha úgy érzed, hogy igen*, tégy fel ellenőrző kérdéssort magadnak: **"Mi bizonyítja**, hogy ő tényleg hajlandó lenne cserélni velem? Talán az eddigiekben (a valóságban) ő egyszer is átvállalt bármit a sorsomból? Szeretett, tisztelt engem, vagy becsült, legalább egy kicsit? Kiállt értem, állást foglalt mellettem, lemondott akármiről miattam – valaha is?!"

20) Tételezzük fel, az lett a határozott *véleményed*, hogy a **bűnbakod** (árnyék-bűnbakod) biztosan *nem cserélné veled*, Kedves Kollégám és Barátom, míg *Te változatlanul hajlandó* lennél a személyiség- és helyzet-cserére vele az egész élete, sorsa vonatkozásában (mert ugye, egyre inkább rádöbbenünk, hogy kizárólag a teljest lehetne cserélni – hiszen a részletek, a részelemek szülik egymást...) . Megint kell *tehát* valamit ügyeskednünk:

– Még *jobban belebújsz a bűnbakod* bőrébe (még inkább felöltöd annak külső-belső jegyeit), *de a csere-helyzetből most már önmagadat veszed alaposan szemügyre*, meglesve-átélve ekként, hogy a **bűnbak** valójában **milyennek lát – téged**. Vagyis megkísérled, hogy az Ő szempontjából nézted saját magadat, aki és amilyen Te vagy ölelted, az ő szemében. Így valószínűleg meg tudod majd fogalmazni és szembe tudsz nézni elutasítottságod okával (vagyis *azzal*, hogy *bűnbakod voltaképpen miért is nem cserélné veled*). *Mit hibáztat benned*, mit tart kifejezetten taszítónak? Sőt, arra is rádöbbenhetsz e "kívülről szemlélésed" során, hogy a bűnbakod netán még le is néz téged... És ha e felismerés nyomán radikálisan visszafordítod a fantáziahelyzetet s a képzeletbeli „játékból” meredeken visszatérsz a valóságba, lehet, hogy eredeti kérdéseted megújítva-kibővítve ("Cserélnél veled? *Cserélnék olyan emberrel*, aki számára én nem vagyok igazán fontos, *akinek az én értékrendem közömbös?* Lennék olyan ember, **lennék az a**

valaki, aki nem cserélne velem?") új választ fogalmazol önmagadnak: „Dehogy szeretnék cserélni a bűnbakkommal! Azzal, aki semmire se tart(ott) engem (vagy legfeljebb nagyon kevésre), s akit számos ember hasonlóan elítél, sőt akire ugyanúgy neheztel, akárcsak én? Szóba sem jöhet számomra többé ez a csere! Sőt, eszem ágában sincs cserélni – senkivel sem! *Megfelel nekem a saját bőröm*, elvégre jól is érezhetem magam benne!"

21) Mindezek után érdemes egy picit megállni és kifújni magunkat. Itt az ideje fölbecsülni, hogy *idáig mire jutottunk*.

– Nos? *Most mi a helyzet* belül, benned, Kedves Kollégám és Barátom? Sikerült valahogy kimozdulnod a kínzó alapállásodból? **Tudsz-e már** (egy kicsit is) **másképp gondolni a bűnbakodra** (árnyék-bűnbakodra), **másként érezni**²⁷ vele kapcsolatban, mint korábban? Netán közömbösebbé vált a számodra? Éljen! Hurrá! Hiszen a valódi problémád nem is az, hogy megérdemli-e egyáltalán a mérgedet-gyűlöletedet vagy a szeretetedet, hanem az, hogy a gyűlölet, a harag ilyen mértéke, szereteted-szerelmed egyoldalúsága téged mennyire gyengített! Téged alázott meg, téged készített egy általad szégyellt, illetve neked kínos reagálásmódra... A Te erődet szívta, sokszor a pénztárcádat is apasztva... *Hát nem jobb így, lazán*, hogy már nem akarsz semmit sem tőle, sem pedig vele kapcsolatban? Nem lettél felszabadultabb, *hogy többé már nem hadakozol vele – talán gondolatban sem?*...

22) *Nyugtázhatsz hát:* a "bűnbakolás" intenzív belső harcát a csoportunk minden tagjával, egymást segítve és bátorítva végigcsináltuk, s így *közelebb kerültünk egymáshoz (de önmagunk megszeretéséhez is!)*. Elérkeztünk oda, hogy **közösen** leltározhatjuk az eredményeket, amelyekre a cseretechnika alkalmazása révén jutottunk – a közérzetünkben, a világhoz fűződő viszonyunkban s lelki békességünk stabilitásában. Próbáljuk ennek alapján együtt *megfogalmazni, mi az andreutika magyarázata* arról, hogy miként lehet mindenki akár bűnbak, akár áldozat, és mi módon alakulhat át az áldozat bűnbakká... Tréningünk felén ezzel túljutottunk.

23) Közelítsünk akkor a *napi problémáinkhoz* (az iskolában, a családban, az ilyen-olyan munkánkban és kapcsolatainkban előfordulókhöz), megoldásuk általános és konkrét feltételeihez, s a mindezzel összefüggő esetleges változtatni akarásunkra (melyet egyébként programunk elején alkalmunk volt jelezni). Beszéljünk erről nyíltan társaink előtt, **ki-ki önmagának** szegezve immár **a válaszút kérdését:** "*Mit tehetek? Milyen alternatíva áll előttem?*" – Rajtad múlik, Kedves Tréningtársam, hogy az eddigi közös munkánk során szerzett ismereteket s

*érzelemlkulturális*²⁸ *előmeneteledet-gazdagodásodat* mennyire hasznosítod! Vajon sutba dobod-e *önismereti nyereségedet*, vagy pedig *tudatosan* élsz vele? A véletlenre bízod-e további sorsodat s ezzel ártasz magadnak, vagy szisztematikusan javítasz rajta? Mindannyiunknak el kell jutnunk a tréning során nemcsak arra a felismerésre, hogy bármikor **bármelyikünk "padlóra kerülhet"**, de alapozzuk meg összefogva a **föltápászkodás-újrakezdés technikáját is!** *Mondjuk el:* kinek-kinek mi a hétköznapjait, a "mindennapi boldogságait" leginkább megzavaró problémája, illetve gondja (lehet akár a legaktuálisabb is), az mennyire gyúri maga alá őt, és hogyan, miként, mi módon, milyen "fogásokkal", miféle elképzelésekkel igyekszik túljutni rajta (netalántán megoldani...)²⁹ *A megoldás mindig egyéni, 'm a túlélési törekvés* (életöszton?) *közös* bennünk. Mindegyikünkben él valami, amiből erőt merítünk – ez a megállapítás ugyan közhelynek hangzik, mindazonáltal érdemes közelebről szemügyre venni.

– *Te* – Kedves Kollégám és Barátom – ugyan *miért nem adtad fel* eddig soha? *Te* miért szavaztál újra meg újra a folytatásra és újrakezdésre, életed legnehezebb helyzeteiben is? A pusztá tény, hogy élsz, cáfolhatatlanul bizonyítja az **élni vágyásodat**. Ez annak ellenére is igaz, ha nemrégiben netán akár öngyilkosságra-önpusztításra-önfeladásra³⁰ gondoltál, illetve ha tehetetlenül, szinte akaraton kívüli bábként hódolsz – talán titokban – valamilyen, testet-lelket súlyosan emésztő szenvedélynek.³¹

24) Kellő érettség nélküli, "*csupán megnőtt emberként*" az ember alig kapaszkodik ki az egyik életcsapdából, gyanútlanul beleszédül a következőbe. A tényleges **megoldás** kizárólag az lehet, hogy időnként – vállalva a vele járó fáradalmakat – **szembesülünk** az alkalmankénti tehetetlenségérzés és kudarcanyar valódi okaival.

– Azt kérde: *hogyan bírod ezt ki?* A válasz benned rejlik. Fedezd fel és osszad meg velünk! Mert *ha jól magadba nézel*, biztosan ráérezel, hogy valami-valaki (vagy: *Valaki*)³² támogat téged (és minden vergődő embert)...

Emlékek, önbecsülés? Megmaradt barátságok, vagy azok maradéka? *Kapcsolatod* mostani társaiddal? Egy nálunk hatalmasabb és nemesebb lénybe, vagy egy magasabb összefüggésbe vetett *hit?* Avasd be hát "titkodba" a neked szurkoló csoportunkat! **Fedezzük fel benned** (mi is, veled együtt), azt a jót, azt az erőt, **amit semmiféle** lélekfájdalom, semmiféle túlfeszített feladat vagy sorspróba sem pusztíthat(ott) el! Lehet ez egy akár régmúlt történés vagy tett is! Miért ne teremne újra, ami valamikor már kihajtott!

Arra kérünk tehát, hogy *idézd fel újra* (de most már erőteljesebben, "harsányabban"), amit a programunk kezdetén, az első foglalkozások során már halványan megosztottál velünk. Azokat az eseményeket és cselekedeteket, amelyekre szívesen, örömmel emlékszel. *Amelyekre büszke vagy* - amíg csak élsz. Ezek ugyanis a **Te gyökereid**.

25) Kedves Kollégám és Barátom! A pedagógus és a szülő – az "emberkertész" – tudja a legjobban, hogy a gyökér ápolása fontos, de a palántát, a frissen kibújt első hajtásokat, az újszülött leveleket is kell rendszeresen locsolni, közvetlenül táplálni. Ezzel azt szeretném mondani, hogy *valamennyiünk "természetszerű"* – ha úgy tetszik, az Istentől vagy a sorstól (továbbá a családtól és a társadalom többi szerveződésétől) kapott, s egyénileg tökéletesíthető! – *adománya felismerni* a mindenkori helyzetéből eredő *korlátokat és lehetőségeket*, az elkerülhetetlen életparancsokat és a valóra váltható jóra-vágyakozásokat. Pontosabban fogalmazva: nincs másról szó, mint a tágabb és szűkebb, külső és belső valóság hű érzékelését lehetővé tevő képességünkről, ami tulajdonképpen – s ez igen fontos szempont! – egy folyamatos lelki "tápanyag-felvétel", **preventív-mentálhigiénés életvezetés**. Működtetéséhez azonban erőfeszítéseket szükséges tennünk (hogy útjából minél több akadályt eltüntethessünk). Így, tréningünk tapasztalataiból, három következtetés már most levonható.

Tüstént, mindenképpen megteheted, hogy

a) *megbocsátod magadnak* az összes kellemetlen és szégyenkeztető érzésekkel teli élethelyzetet, amiben akár most "benne" vagy – és amibe valaha is belekerültél;

b) *lázas nélkül tudomásul veszed* azt, ami fölött nincs hatalmad vagy befolyásod, valamint azt a tényt, hogy sok mindenből – egyelőre, illetve esetleg – kevéssel kell beérned;

c) *hasznosítod* azt az összetett, csodálatos erőforrást, amit a környezetünkben uralkodó erőszak, zsarolás, tolvajlás és más törvénytelen-erkölcstelenség ellenére, könyörgés vagy kéregetés nélkül, mondhatni szabadon igénybe vehetsz. Vagyis lelked érzéseit, elméd gondolatait, emlékeidet és tapasztalataidat, viselkedni és cselekedni tudásod egyszeri és megismételhetetlen összességét. Röviden és tömören: *személyiségedet*.

Amennyiben e „hármasságot” megcselekszed, **kitörhetsz** a jelenedet kisebb-nagyobb mértékben meghatározó (befolyásoló?) önsajnálathból (fájdalomérzésből, haragból stb.) és/vagy ilyen-olyan kiszolgáltatottságból. Olyan emberré válhatsz, akire számodra nyilvánvalóan szüksége van a társadalomnak (így ugyanis ezt előbb-utóbb megtapasztalod, sőt át is érzed – mert sorsod alakulásában megízleled).

26) Okos ember mielőtt valamilyen vállalkozásba kezd, **felméri**, hogy az *erőforrásai milyen állapotban vannak*.

– Tréningünk során mind ez ideig azt mérlegeltük-elemeztük, hogy valójában milyen és mit tud a személyiséged, mire képes és mit kell javítani-fejleszteni rajta. Ehhez most egy újabb eszközt biztosítunk. Kézbe adjuk a **Mentálpedagógiai Öntesztet**_(M-1) egy külön e célra készített önségítő kérdőívet. Válaszaidat majd közösen értékeljük (kétféleképpen is, először: számszerűen és „játékosan”; másodjára pedig elmélkedve, jól átbeszélve az egyes kérdéseket, mint témaköröket) – de csak azt követően, ha már valamennyi csoporttársunk „kitöltötte” ugyanezeket a tesztek. (A kérdőíveket természetesen a személyiségi jogokat tiszteletben tartva kezeljük, miként a tréningen elhangzott minden megnyilatkozást is; egyébként erre a program elején aláírt szerződésben kikötött *csoporthitok* eleve kötelez.)

– Mit gondoltok Kedves Kollégáim és Barátaim, miért fordult elő számos "kis értékű" felelet-választás nem egy tesztkérdésnél? És mi lehet az oka annak, hogy a **Mentálpedagógiai Optimum-modell**_(M-2) állításait is helyenként nehéz volt önmagunkra vonatkoztatni?³³ A sokféle lehetséges magyarázat közül, közös tanulmányaink és gyakorlataink alapján vegyük igénybe most a **mentálpedagógia értelmezését**, s egy-egy tesztkérdésre adott válasz, illetve optimum-állítás választása alapján értékeljük közösen, hogy a tréning során *ki milyen fejlődést ért el – érett-felnőtt viselkedése megszilárdításában*.

27) A csoportprogram menetét figyelve megállapítható, hogy munkánk előre haladtával *mindig újabb és sokoldalúbb (egyéni és közös) következtetésekre jutunk*. Tréningünk vége felé együtt próbálunk szembenézni a jövőnkkel, a ránk váró további feladatokkal. Azzal, hogy mind-egyikünk felvértezve fogadhassa, ne csak a kikerülhetetlen nehézségeket és megpróbáltatásokat, de az ugyanolyan eséllyel ígérkező kedvező külső változásokat is (ha netán élénkebb gazdasági helyzet köszönt be, előléptetésben részesülünk, szakmai előmenetelünk felgyorsul vagy szakmaváltás, jövedelmet emelő átképző-továbbképző lehetőségek nyílnak előttünk, rendeződnek a családon belüli problémáink, sorsjavító barátságok-ismeret-ségek valószínűsége merül fel stb.). Töprengjünk el azon, hogy **miként készülhetünk a kellemes-kellemetlen sorstörténetekre!**

28) Ha tehát szembekerülsz a **kríziskezelés vagy a bajmegelőzés** közvetlen követelményével (amikor – mondjuk – a megszokottnál sokkal megterhelőbb, Téged mélyen felkavaró helyzetet élsz meg, melyben önmagadat veszélynek teszed ki), illetve **új, de immár pozitív kihívásokkal**

találkozol (amelyek – minden örömük és várható nyereségük dacára – szintén hordozhatnak kemény, emberpróbáló megterhelődéseket), érdemes érvényesítened – Kedves Kollégám és Barátom – csoportfoglalkozás-sorozatunk legfőbb tanulságait és tapasztalatait, mint **válsághárító, -megelőző és -megoldó módszereket:**

a/ Tartózkodsz a kórossá válható (esetleg betegségbe torkolló) **szenvedély(ek)től**, de legalábbis lényegesen mérsékled az ilyesmihez való kötődésedet. Hosszabb időn át (esetleg éveken át) egyáltalán nem iszol alkoholos italokat – ha már a hozzászokás jeleit észleled magadon.³⁴ Az alkoholfogyasztás mérséklése is elegendő azonban a kevésbé súlyos esetekben. Ehhez fontos tudnod a veszélyes alkoholfogyasztás *határértékeit*.³⁵

Természetesen kerülöd ajánlatos továbbá a kábítószereszedést, az öngyógyszerezést, a szerencsejátékokba való mániákus belemerülést, a szexőrületet, az indokolatlan gyakoriságú és mértékű evést stb. Ha dohányzol (vagy dohányoztál valaha is), a cigarettázásba merülésed-menekülésed okait is hasonlóképp fontos felfedni és kiküszöbölni.³⁶ Azt sem szabad elfelejtened, hogy *nemcsak szerfüggő addikciók*³⁷ léteznek.

Ajánlatos számításba vened a kóros szenvedélyek makacsságát és az egész személyiséget gyakran befonó burjánzását, ezért általában egymás után, egyenként célszerű velük leszámolni. Meg arról se feledkezz ám meg, hogy bármilyen (szer)függésből való tartós (végleges) megszabadulás rendszerint akkor eredményes, ha valamilyen pozitív új kötődéssel, értékes örömforrással sikerül kiváltanod (felváltanod). Vagyis: *az nem teljes megszabadulás, amikor valaki az egyik szenvedélyfüggést, valamely rögzült rossz szokását csak egy másikkal cseréli fel, például az alkoholrabságot a láncdohányzással*. Az ilyen **függőségváltó ember** ugyanis – a mentálpedagógia értelmezése szerint – még nem fejlődött, **nem** növekedett valóban **érett** és kiegyensúlyozott felnőtt személyiséggé...

b/ Külön odafigyelsz, hogy jól működtesd az érett (tényleg felnőtt, s nem csupán megnőtt) **ember társadalmilag elvárt lelki képességeit** – amelyeknek közös fejlesztését (és ennek előnyét) a tréningünk során is megtapasztalhattad. Ezekben rendszeres gyakorlással kell *edzened magadat*. Edzzed, illetve ápolod, Kedves Kollégám és Barátom mindenekelőtt:

– egyidejű *odafigyelésedet másokra és saját belső világodra* – érzelmeidre, és ezt híven kifejező-tükröző gazdagabb *kommunikációs* (közlés-) *képességedet*;

– belső feltételeidet *mások megértéséhez és megszeretéséhez, a beleélés* készségének fejlesztésével (cseretechnika!);

– *készségedet, hogy tudatosítani tudod* mindenféle – jó-rossz, szépsűnya, nagyszerű, vagy éppen szégyenkeztető – érzésedet, gondolataid szabályozását, tetteid *önirányítását* (és ennek érdekében előzetes *megszűrésüket*);

– *tűrőképességedet* (toleranciádat) a feszültségek, a tehetetlenség és a valamivel kapcsolatos akadályozottság, továbbá a valamitől való megfosztottság és a bármiféle nem teljesülés nyomasztó érzéseinek elviselésére (vagyis: *önfegyelmet*, konfliktusbíráson, azt, hogy tárgyyszerűen vedd tudomásul a kudarcokat, és hogy *légy kész az ésszerű és tisztességes kompromisszumokra*);

– a *késletetésnek*, az események *elidegenítésének*, az önállóságnak, az egyedüllevésnek a nélkülözhetetlen képességeit, az öntanítás és *önnevelés* legkülönbözőbb formáit;

– és ami mindezek alapja, az *önmagaddal való kibékülésre*-megbékülésre való hajlamodat (vagyis: egészséges önszereteted-önelfogadásodat, önmegbocsátásodat és önbecsülésedet a legkisebb eredményért is stb.).

c/ A legfontosabb az (és erre nem lehet elégszer emlékeztetni!), **hogy újra meg újra idézd fel önmagadnak a sikereidet.** Mindazt a szépet, jót, hasznosat és nemeset, amit idáig "letettél az asztalra", amire büszke vagy, amit alkottál az életben. Ha pedig valamit – szó szerint értve – megcsináltál (kifaragtál, barkácsoltál, összeszereltél, kijavítottál stb.), azt *vedd kézbe*, ha meg írásokat, felméréseket hoztál össze, új módszereket dolgoztál ki (akár megjelentek ezek közlésként, akár nem!), *olvasgasd-nézegetsd* azokat ismét, s tedd meg mindezt sokszor, sokszor, sokszor... Tisztelegj többször is, akár így „gyerekesen”, saját énerőd előtt, gyönyörködj saját műveidben, "hősiességed" termékeiben. *Ez nem önimádat, hanem a bajából magát "hajánál fogva" kiemelő ember megérdemelt és egészséges önszeretete* (büszke, de reális önértékelése). Mert aki az élet bajaiból és nyomorúságaiból, szorító helyzeteiből ki tud mászni, az bizony tényleg hős(nő)! Mind e közben pedig újra meg újra tudatosítsd magadban, hogy *mik voltak azok az érett felnőtt-személyiséghez tartozó lelki képességek benned* (felsorolásukat lásd az előző alpontban), amelyeket akarva-akaratlanul működtetted a felidézett tettek, eredmények, alkotások és "teremtések" során. *És mik voltak a gyermeki személyiséghez számítható azon* – a felnőtt korodra is pozitívan ható! – *tulajdonságaid*, amelyek ugyancsak segítettek téged az eredményeid elérésében (alkotásvágy és alkotóképesség, játékoság és kíváncsiság, felfedezéskedv és ösztönösség, ártatlanság és képzeletirányultság stb.). De szintén hasznodra válik, ha

rendszeresen – és úgymond, "plasztikusan" – *felidézed közös csoportmunkánk* szeretetet-szolidaritást sugárzó hangulatát és legszebb, legizgalmasabb pillanatait!...

d/ Semmiféle hirtelen változástól-eseménytől nem ijedsz meg annyira, hogy összeomlj (általad befolyásolhatatlan pánikba ess), vagy belemerülj valamelyik káros-kóros szenvedélybe (alkohol, szerencsejáték, kábítószer, dohány stb.), *hiszen tudod*: a hirtelen, nem várt-kívánt történések, a rossz, fájó érzések-állapotok (de a válságok is!) hozzátartoznak mindannyiunk életének természetes rendjéhez, amelyek – mint az önreparáció, illetve a sorsigazítás szükségességét és/vagy lehetőségét kijelző "*lázrzsák*" – bármikor bármelyikünkönél bekövetkezhetnek, "megjelenhetnek". Vagyis akkor sem omlasz össze, ha úgyszólván már ezek "előterében" észleled magad:

– belső gyengeséget, illetve ürességet érzel;

– erős és gyakori félelmek-szorongások kerítenek hatalmukba (melyekről később az is kiderülhet, hogy tulajdonképpen alaptalanok voltak);

– bizonyos korábbi játszma-cselekedetek,³⁸ átgondolatlan indulatreakciók kényszerét (számodra ellenállhatatlanul fellobbanó és ellenőrizhetetlen mértékű-időtartamú dühkitörések rendszeres jelentkezését vagy szinte irányíthatatlanul erős síráskésztetés gyakori felbukkanását) érzed eluralkodni rajtad;

– nagyfokú bizalmatlanság vagy kétely hatalmasodik el benned, majd mindenki iránt;

– nem tudsz szabadulni a rögeszmés igazságkereséstől, és olthatatlan sértettséged miatt az általános megbocsátani nem tudás, vagy a véget nem érő harag vagy a letaglózó lelki fájdalom lesz jellemző rád;

– rád telepszik a mélységes büntudat és szégyen, a parttalan önsajnálát, a rögzülő űzött-hajszolt közérzet, a magánytól való esztelen menekülés, az elhagyottság elviselésére való képtelenség, a kínzó halálvágy, vagy valami hasonló szörnyűség (például számodra minden és mindenki közömbös lesz, s Te meg – a környezeted által mind sűrűbben visszajelezve –, egyre érzéketlenebbé válsz).

Összefoglalva: úgymond, kibírhatatlanul megsokasodnak külső és belső konfliktusaid. *Mielőtt* ezek egyikét-másikát *elháríthatatlannak*, súlyosan aggasztónak *éreznéd*, feltétlenül *ajánlatos segítséget kérnéd* olyan emberektől, akikben már megtapasztaltad, hogy megbízhatasz (például tréningtársaidtól). Súlyos krízis esetén azonban habozás nélkül meg kell

keresned valamelyik, lelki problémákban jártas szakembert vagy intézményt is (korábbi tréningvezetődet, mentálpedagógiai szupervízorodat, illetve pszichiátert, klinikai pszichológust, életvezetési tanácsadásra kiképzett pedagógust vagy szociális munkást, TÁMASZ-gondozót,³⁹ vagy akár a háziorvosodat).

e/ Mindennapi életviteledben az alábbiak betartására-megvalósítására törekszel, Kedves Kollégám és Barátom:

- Minden napot úgy kezdesz, hogy köszöntöd önmagad (kifejezve örömed, hogy ismét egy újabb nap, amikor szabad lehetsz a kínzó gondolatoktól és indulatoktól).

- Naponta teszel-létrehozol valamit, amivel szégyenkezés nélkül büszkélkedhetsz, illetve amitől büntudat nélkül boldog vagy. Ez lehet a legparányibb dolog vagy tett is. Célszerű az ilyesmit előre, legkésőbb előző este megbeszélni saját magaddal.

- Keresed az alkalmat, hogy közvetve vagy közvetlenül segítségére siethess másoknak, hogy hasznára lehess embertársaidnak (is) – mindig valamilyen konkrét helyzetben, ügyben, dologban és mindig valaki konkrét személy érdekében.

- Naponta csinálsz valamilyen testedzést, vagy legalább egy hosszabbat sétálsz.

- Minden napot úgy fejezel be, hogy mérleget készítesz magadban – az aznapi önmagadról (és a legkisebb eredményért is megdicséred saját magad).

- Olyan embereket tekintesz példaképnek, illetve irányadónak (orientációs személynek), akik már bizonyították, hogy nem (ön)sorsrontók, hanem (ön)sorsjavítók.

- Emellett gyakorlod az egyedüllétet is, és fölfedezed benne, ami számodra jó és kellemes (olvasás, elmélkedés, ábrándozás), vagy tudatosan akarod-választod – képesség-gyakorlás céljából.

- Ha módod van rá, egy ideig náplót vezetsz napi érzéseidről és a Téged érintő eseményekről.

29) Kedves Kollégánk és Barátunk! Ha az eltelt intenzív programnapokat jól, a szükséges odaadással-erőbedobással hasznosítottad (és hasznosítottuk közös csoportmunkánkban), a felsorolt célfeladatokban megfogalmazottak jórészét már sikerült elsajátítanod és begyakorolnod (elsajátítanunk és begyakorolnunk). A **legfőbb nyereségünk** azonban, hogy a **hiányosságaink jórészével tisztába jöttünk**, s már azt is *sejtjük*, hogy *merre és hogyan tovább...* Rekondicionáló-személyiségfejlesztő andreutikai

foglalkozássorozatotunk **legfőbb tanulságát**⁴⁰ pedig most (a tanfolyam végén) szögezzük le. Célszerű, ha elmédben és szívedben egyaránt rögzíted:

Bármilyen történjék is Veled, ha akárminek a következtében megropansz (vagy akár megbillensz), **ismét hozzáfogsz** a közösen elsajátított önsorsjavító, személyiség-rekreációs andreutikai munkához. *Határt szabsz* az esetleg rád törő kétségbeesésnek, elkeseredésnek, mert tudod: legfeljebb az történik, hogy *főlegyenesedsz – és újra nekilátsz* a dolgoknak.

30) *Amennyiben* viszont *életed* folyása rendezett mederben halad (és ezt a hétköznapjaid alakulása tükrözi!), elegendő tréningünk szempontrendszerét **időnként végiggondolnod**.

OSZK
Országos Széchényi Könyvtár

II.

CSOPORTVEZETÉSRE KIKÉPZŐ TRÉNING ÖNISMERETI LÉPÉSEI (TÉMAKÖREI)

– általános prevenciós-rekondicionáló tréninget vezető pedagógus-
andeuták képzésének⁴¹ keretében –

Szerződéskötés⁴²

Szempontja: a tréning formája *képző mentálpedagógiai csoport*, ami – viselkedés és önismereti munka tanítására oktató s egyúttal az önnevelésre és az önsegítésre serkentést megcélzó, személyiségtámogató – meghatározott témák⁴³ és módszer⁴⁴ szerint dolgozó (zárt) kiscsoportot jelent.

– *Vesd össze*: jelen munkában

I. ÖNISMERETI-ÖNFEJLESZTŐ ... ALAP-TRÉNING

(továbbiakban: I.) 1) és 4)-5)-6).

1/ Ki vagyok, honnan és mi célból érkeztem? **Mit várok** – a magam számára – ettől a tréningtől?

– *Vesd össze*: I. 1)-3) és 6)-7).

2/ Mi működött, illetve mi működik jól (vagy: célszerűen) az életemben, mire vagyok büszke?

– *Vesd össze*: I. 3) és 8).

3/ Mi nem működik, illetve mi nem működött (vagy: mi működik, illetve mi működött – tartósan – nehezen) az életemben?

– *Vesd össze*: I. 9)-10).

4/ A bűnbakom kiválasztása (kit szoktam – önmagamon kívül! – leginkább hibáztatni a saját sorsomért, a jelentősebb kudarcaimért, a "keresztjeimért"?), **és bemutatása**. (Az önvádolás ellensúlyozására: "*Hát én miért, ki miatt lettem pont ilyen?*" Amennyiben viszont e nagy bajaimért nem okolok senkit, hanem azokat valamilyen eseménynek tudom be, akkor árnyék-bűnbakomnak választom azt az általam ismert konkrét személyt, akire ugyanez a történet kihatott, ám – tőlem eltérően – mégsem esett áldozatául.)

4.1/ A bűnbak (az árnyék-bűnbak) megnevezése.

4.2/ A bűnbak (az árnyék-bűnbak) külsejének leírása.

4.3/ A bűnbak (az árnyék-bűnbak) belső vonásainak, tulajdonságainak jellemzése.

4.4/ A bűnbak (az árnyék-bűnbak) származásának, életútjának ismertetése.

– *Vesd össze*: I. 11)-14).

5/ Miféle bántalmakat-bánatokat-csapásokat tulajdonítok a bűnbaknak? (Mit, miket úszott meg az árnyék-bűnbak?) – Pontokba szedett **vádlistát** (bűnlistát) is szerkesztek ellene!

– *Vesd össze: I. 13).*

6/ Miben különbözik tőlem a bűnbak (az árnyék-bűnbak), miben más, mint én? És mit tud, amit én nem? – az összes dolgát, tulajdonságát, képességét és lényeges élethelyzeteit tekintve!

– *Vesd össze: I. 15).*

7/ Szenvedett-e a bűnbakom (az árnyék-bűnbakom), átélt-e kínokat? Voltak-e kellemetlenségei? El kellett-e viselnie fájó dolgokat? Voltak-e gyötrelmei, túrt-e utálatosságokat? Állítsam **lajstromba** a bűnbak feltételezhető szenvedéseit!

– *Vesd össze: I. 16).*

8/ Cserélnék a bűnbakommal (az árnyék-bűnbakommal)? Akarok-e ő lenni? Átvállalnám-e a szenvedéseit? Meg a bűnlistáját is?

– *Vesd össze: I. 17).*

9/ Cserélné-e velem a bűnbakom? És magamtól ismét megkérdem: még mindig cserélnék velem? Valóban akarok továbbra is ő lenni?

– *Vesd össze: I. 18)-22).*

10/ Most pedig – a *Mentálpedagógiai Önteszt és Optimum-modell* felhasználásával – megvizsgálom, hogy **személyiségem** egésze **mennyire** ténylegesen **felnőtt...**

– *Vesd össze: I. 26).*

11/ Nos, ennyi önvizsgálat után, ismét szemügyre veszem az eredményeimet, s újra átgondolom: **mire is vagyok** ténylegesen, immár **valóan büszke** az életemből, s magamból? Ezeket a sikereket az **érett felnőtt-személyiség mely képességeit** hasznosítva értem el? Mi az, amit viszont a **gyermeki személyiségemből** célszerű megőriznem (és akár "öngyógyítással" meg is erősítenem benne), s hogyan?

– *Vesd össze: I. 3), 8), 24) és 28)b-c.*

12/ Akarom-e módosítani a sorsom, és mennyiben? A sorsátírásomhoz pedig *mit érdemes fejlesztenem saját magamban,* illetve mennyiben (mely tulajdonságaimat, megéléseimet, viselkedésemet, viszonyulásaimat stb. tekintve) szükséges változtatnom önmagamon?

– *Vesd össze: I. 7), 9) és 23)-30).*⁴⁵

MELLÉKLETEK: M-1 és M-2

M1

A FELNŐTT EMBER MENTÁLPEDAGÓGIAI ÖNTESZTJE

I. szint: Miként viszonyulok magamhoz és a világhoz általában ...

- 1) Tudok-e kudarcot tűrni, hiányt-szenvedést elviselni?
- 2) Elfogadom-e külső és belső korlátaimat?
- 3) Becsülöm-e a belső értékeimet és a lehetőségeimet?
- 4) Milyen az alap-közérzetem?
- 5) Érzem-e, hogy dolgom-teendőm van még a világban?
- 6) Van-e valami vagy valaki, ami, illetve aki számomra mindennél fontosabb?
- 7) Befolyásolni tudom-e, hogy milyennek s miként éljem meg a dolgokat és eseményeket?

II. szint: Miként viszonyulok magamhoz és a világhoz – konkrétan ...

- 8) Megfeledekzem-e egykönnyen a kötelességeimről?
- 9) Egészségem kárára is, "bulikba" (szex, alkohol stb.) sodorható vagyok-e?
- 10) Ha mégis bajba keveredem, tudom-e vállalni a következményeit?
- 11) Szoktam-e nagyon mérges lenni?
- 12) Van-e olyan személy az életemben, akivel szemben, ahányszor meglátom vagy eszembe jut (mert talán már nem is él!) - rendszerint komoly harag (erős neheztelés stb.) keletkezik bennem?
- 13) Hogy reagálok az engem érintő történésekre?
- 14) Tudok-e megpihenni, lazítani, olykor semmit se csinálni?

III. szint: Miként viselem el a világhoz fűződő viszonyomat ...

- 15) Mit jelent nekem mások baja-öröme?
- 16) Magyarázom-e másoknak cselekedeteimet?
- 17) Szükségem van-e még "megkapaszkodni" valakiben?
- 18) Hogy állok a "féltékenységgel"?
- 19) És hogyan állok a tetteim megbánásával? A "szégyenkezéssel" miattuk?
- 20) Hogyan fogadom el magamat, származásomat s az életutamat?
- 21) Tudok-e örülni pusztá létezésemnek és élettapasztalataimnak?

IV. szint: Miként viselem el a világ viszonyulását hozzám ...

- 22) Bízom-e fejlődésemben, lelki megerősödésemben?
- 23) Kapcsolataimban mi jellemez főleg?
- 24) Miként válaszolok mások indulatára?

- 25) Hogy fogadom a váratlan elhagyás és veszteség keserű élményét?
26) Adni vagy kapni szeretek jobban?
27) Vannak-e "keckekező" hatalmi vetélkedéseim?
28) Hogy viselem el, ha nem törődnek velem s a véleményemmel??

Főkérdés:

X) Akkor is jól érzem-e magam a bőrömben, ha az örömről csak én tudok?

A teszt egyaránt hasznos a szakember (mentálpedagógus, orvos stb.) – és az érdeklődő laikus – számára, mert:

a/ a páciens mentálpedagógiai státusának figyelembe vétele hozzájárulhat ahhoz, hogy már finomabb tünetek jelentkezésekor, idejekorán bekövetkezessen a beteg pszichiátriai-addiktológiai szakgondozóba irányítása;

b/ lehetővé teszi, hogy a teszt kérdéseire mint tematikára támaszkodva, akár a háziorvos maga is vezessen egyéni és kiscsoportos mentálhigiénés andreutikai foglalkozást;

c/ a laikusnak megkönnyíti, hogy személyiségét korrigálja-fejlessze (de annak a felismerését-belátását is, hogy esetleg indokolt a pszichiátriai-addiktológiai kivizsgálása, vagy kezelése).

Összefoglalva: e pedagógiai indíttatású teszt használata egyfelől támogatja a háziorvos differenciáldiagnosztikai és prevenciós tevékenységét, másfelől serkentheti a kliensek motiváltságát a terápiára és az önsegítésre (mely utóbbi megsokszorozhatja a kezelés hatékonyságát, hiszen magába foglalja a tudatos önnevelés-öntanítás gyakorlását).

(A teszt eredeti szövegét és értékelésmódját teljes terjedelemben közölte a *Medicus Universalis* 1997. szept.-okt.-i száma.)

M-2

A felnőtt-személyiség életvezetési paraméterei – mentálpedagógiai optimum-modell –

Az érett, felnőtt személyiség mentálpedagógiai modellje (vázlatos normaként, de spirálként mélyülő-ereszkedő, személyességre törekvő, első-személyes megfogalmazással), amit mint taxatív leírást a praxisba való közvetlen visszacsatolás elősegítése érdekében adunk közre:

- 1/ Tudok kudarcot tűrni, hiányt-nélkülözést-szenvedést elviselni.
- 2/ Elfogadom külső és belső korlátaimat, és becsülöm értékeimet, valamint a körülményeim adta lehetőségeket.
- 3/ Alapközérzetem viszonylag és általában jó, stabil.
- 4/ Átélem, hogy dolgom, teendőm van a világban.
- 5/ Semmi sem fontos számomra mindenképpen felett.
- 6/ Nem gond megpihennem, ellazulnom, olykor semmit sem csinálnom.
- 7/ Nem tapadok az úgymond, könnyen elérhető kellemes ingerekhez, illetve nem feledkezem meg miattuk kötelességeimről és nem kockáztatom értük az egészségemet (ha mégis, akkor a következményekkel számolok és eltudom viselni azokat).
- 8/ Állandó haragot senkivel szemben sem táplállok (legfeljebb „indokoltat” és tartózt, erről azonban tudok, s képes vagyok alig kimutatni).
- 9/ Alapállásommá vált, hogy (legalábbis kívülről nézve) ne válaszoljak minden külső történésre, mert tisztában vagyok azzal, hogy egyrészt nem az érzéseimért, csupán a tetteimért felelek, másrészt hogy élményeim, a dolgok-események megélését magam teremtem magamnak.
- 10/ Kapcsolataimban (de pillanatnyi reagálásaimban is!) inkább tartózkodó, mint követelőző vagyok.
- 11/ Nem magyarázom vagy indoklom a külvilágnak cselekedeteimet és érzéseimet (mielőtt tennék és éreznék), hanem teszek és érzek – és utólag sem magyarázkodom.
- 12/ Tisztalem a másik ember véleményét és érzését még akkor is, ha az engem érint és nekem nem tetsző.
- 13/ Megbékéltem azzal, hogy nem mindenki kíváncsi rám.
- 14/ Nem kínoz kibírhatatlan féltékenység.
- 15/ Nem kérdés számomra, hogy ki vagyok; nem szégyellem a múltamat, származásomat, szüleimet stb. (másként fogalmazva: örülök, hogy létezem s elfogadom mindazt, amit megéltem-átéltem).

- 16/ Tudok aktuálisan szégyenkezni, viszont a konkrét szégyenérzés feloldását nem másoktól, hanem önmagamtól várom.
- 17/ Elfogadom magam annak és olyannak, aki és amilyen vagyok, de egy pillanatra se felejttem el, hogy ki és milyen leszek (lehetek).
- 18/ Átérezem, de legalábbis el tudom képzelni bárki embertársam gondjait és örömét, ám az ilyesmihez képes vagyok neutrális regisztrátorként is viszonyulni (csupán nyugtázva a vonatkozó megélesemet).
- 19/ Szinte bárki bárhogy szólhat hozzám, nem ragadtatom el magam s nem rendülök meg tőle érzelmileg („összeomlás” értelmében).
- 20/ Pánik nélkül fogadom az elhagyás élményeit (bárhol és bármennyire váratlanul érjenek is ezek).
- 21/ A szeretetet és a szerelmet (és minden személyes kötődésemet) már úgy élelem meg, hogy nem „könyvelek” s nem ijedek meg attól, hogy valaki pont engem szeret (vagy éppen nem szeret), mind e közben pedig ugyanannyira természetes számomra adni, mint kapni.
- 22/ Nem csimpaszkodom senkibe (nincsenek már az életemben sem ún. „néni-nők” és „bácsi-férfiak”, sem pótanyukák és pótapukák).
- 23/ Senkinek és semminek a hatalma nem hat rám már bénítóan, s nem érzek automatikus késztetést, hogy harcba szálljak a különféle tekintélyekkel (és nem ütközöm, nem „lövök csípőből”, amikor más kérdőjelezni támadja az én „tekintélyemet”).
- 24/ Akkor is jól érzem magam, ha az örömről kizárólag én tudok.
- 25/ Mindenféle önpusztítást, kóros-káros szenvedélyfüggést és/vagy viselkedéskényszerszerűen alapvetően idegennek érzek (illetve ezek számomra valamiképpen terhesek).

Jegyzetek

¹**Mentálpedagógia:** latin-görög eredetű, a szerző által kreált szóösszetétel (a. m. "léleknevelés") = a "csak megnőtt" – értsd: az egyedfejlődés egyes életkori szakaszaihoz illeszkedő énállapotok közötti aránytalanságokra szerveződött személyiségű – emberek érett felnőttiségének kialakításával, illetve az "elfáradt" felnőttiség mentális felfrissítésével foglalkozó, néhány éve létező (és még formálódó) résztudományág. Az ilyen-olyan nehézségek hatására felemásan fejlődött, vagy megrendült felnőtt *viselkedés-egyensúly* kiigazítására/helyreállítására/megszilárdítására (ha kell: megteremtésére), és – ezzel összefüggésben – az önismeret és az empátia-képesség fejlesztésére összpontosít a(z ön)nevelés (kognitív) eszközeivel. A személyiség felnőttkori reszocializációját vizsgáló és tanító *pedagógiai szubdiszciplína*-kezdeményezés, amely a pszichoterápia, a pedagógia és az önsegítés koncepcionális megfontolású összekapcsolásának igényéből született. *Érett felnőttiség*, érett felnőtt-személyiség kifejezéssel az addikciómentes és a társadalmilag konform felnőtt magatartást (s az ahhoz tartozó lelki működéseket) birtokló létformát jelöli. Alaptételei (magyarázó elve): 1. a személyközi kapcsolatok elmélyülő és rendszeressé váló konfliktusainak, valamint a káros szenvedélyek, kóros kötődések és viselkedési függések rögzülésének (a hozzájuk szokásnak – az *addikciónak!*) egyik alapvető oka – végső soron – a "felnőtt gyermek", illetve "felnőtt kamasz" állapot, amely – a megsebesített "belső gyermek" által mozgatott, úgynevezett montázs-személyiség működésén keresztül – az *űzött-hajszolt közérzet* folyamatosságát jelenti; 2. a különféle léleksérüléseket és állandósult életvezetési bajokat *az érzések, a gondolkodás és a viselkedés tudatos önszabályozásának megtanulásával*, a felnőtt én végleges hatalomátvételével magunk mögött lehet hagyni (vagy legalábbis a velük járó kínok enyhíthető) – főleg az önsegítő kisközösség(ek) hatóerejére támaszkodva. Az addikciók legkülönbözőbb típusaira nyitott a mentálpedagógia, s megközelítésmódja gyümölcsöztethető mindezek körében (a prevencióban és a terápiában egyaránt). A szerfüggő addikciókban szenvedők (alkoholisták, dohányzásfüggők, kábítószerfogyasztók, gyógyszerivisszaélők) mellett készséggel igyekeznek segíteni a játékszenvedélyek rabjainak és a bulémiásoknak csakúgy, mint a perfekcionista, "túlontúl precíz" és az örökkön-örökké ügyködő, munkamániás embereknek. A klienst (vagy környezetét) gyötrő pszichopátiát és neurózist is úgy fogja fel, mint az addikció bizonyos speciális *viselkedés- vagy megélésformáját*.

Jellemző kategorizálásmódja, hogy az addikt személyiségekben gyakorlatilag vagy *haragmániát*, vagy *bűntudatmániát* vél felfedezni a kóros-megbilent lelki egyensúly háttérében (s még a legkínzóbb bűntudat mögül is kibonthatónak tartja annak haragmániás indítékát – és fordítva). *Haszna*: egységes (stigmaellenes hatású), közérthető (széles körű klientúrát átfogó) és érzelmileg átélhető (személyes motivációt gerjesztő) magyarázó elvet kínál, továbbá komplex önfejlesztő-önsegítő rendszer építhető rá (tág, de mégis szakmai keretet ajánlva az érintett laikusok önszerveződésének, a mentálhigiénés civil kezdeményezéseknek).

Interdiszciplináris keletkezési körülményei ellenére a mentálpedagógia az *andragógiához* áll legközelebb. E tudományági irányultságán azon tény sem változtat, miszerint *eredeti származási helye* és időben első alkalmazási terepe a *pszichiátriai-addiktológiai* gyógyítás és rehabilitáció. Kompetenciájában különbözik: a/ a gyógypedagógiától, s azon belül a pszichopedagógiától, továbbá az ezekkel rokon fejlesztő pedagógiától (mert egyfelől – bár a kamasz korosztályt már megszólítja! – felnőtt korúakkal foglalkozik, másfelől meg nem vállalkozik az ún. fogyatékoság problematikájának gondozására); b/ a pszichoterápiától (hiszen: 1/ megcélozza a nem "beteg" státusban lévő embereket is; 2/ szemlélete – hasonlóan az anti-pszichiátriához – nem medicinális; 3/ gyakorlatának legfaj súlyosabb összetevője a pedagógiai jellegű megközelítés); c/ az andragógiától (ugyanis a felnőttben a "gyermeket" ragadva meg nyíltan törekszik összehangolni az oktatást a neveléssel, s – amennyiben szükséges – a mentális terápiákkal). Legkarakterisztikusabb jegye, hogy a felnőttnevelés hagyományos modelljeitől (felnőttképzés, felnőttoktatás stb.) eltérően a felnőttek felnőtté képzésének (személyiségtanításának) ügyét képviseli. Tehát igazából nem felnőttnevelést, hanem *felnőttek felnőtté nevelését* jelenti.

Alapkérdése (melynek tengelye mentén – a megoldás lehetőségét vallva – mindenkor megjelenik): *miként lehetünk úgy kreatívak, hogy közben nem csúszunk devianciába*, avagy mi módon lehet összeegyeztetni a konformitást az autenticitással? – *Forráskritikai megjegyzés* a mentálpedagógia fogalom eredetével kapcsolatban: bár ez az összetett szó – mint a jegyzet elején feltüntettük – a szerzőben "autochton" módon felmerült, s általa érintőlegesen 1995-ben, "koncentráltabban" pedig 1997-ben és 1998-ban publikált (vö. *Az andreutika mentálpedagógiai alkalmazása*. OPNI. Budapest, 1995. Sajtó alá rendezte: Fekete György; és *Medicus Universalis* XXX/I: 23-27. 1997., továbbá *Psychiatria Hungarica* 12/5: 611-627. 1997., és *Szenvedélybetegségek* VI/5. 324-339. 1998.,

valamint uo. VI/6. Network 15-16. 1998.) kifejezés (amely részint az andreutika – magyarázatát lásd alább – diszciplináris meghatározásának kényszeréből, részint F. Gy. pszichoterápiás-mentálhigiénés sajátélményeiből és pedagógiai praxisismeretéből keletkezett), mégis e tény természetesen nem zárja ki, hogy más kollégáknál, illetve műhelyeknél – hasonló, vagy esetleg eltérő tartalommal – ne jelent volna meg ugyanez a szóösszetétel (ennek közzétételéről azonban – jelen kézirat befejezésekor, tehát 1999 márciusában – nincs tudomásunk).

Andreutika: görögből mesterségesen képzett műszó, alkotója az 1993-ban elhunyt holisztikus pszichiáter – F. Gy. "Mestere"–, dr. Avar Pál (szó szerinti jelentése: "embervezetés"; szabad fordításban: felnőttvezetés, pedagógiai irányítású személyiségkezelés) = a mentálpedagógia gyakorlati módszere. Lényege: a felnőtt korú személyiség utóérlelésének, egyensúlyhelyreállításának célzottan önsegítő, öntanító-önnevelő jellegű és kommunikációképeséget javító oktatása – mind a bajmegelőzésben, mind a gyógyításban, mind az utógondozásban.

Andreuta: felnőttvezető, felnőttnevelő, felnőttképző személy = az andreutika intézményi művelésére speciálisan kiképzett, felsőfokú végzettségű szakember; elsősorban az egészség- és oktatásügy, valamint a hivatásos segítség különböző területeiről. (Ugyanezen tevékenységi körök középfokú végzettségű munkatársai *koandreuták* lehetnek.)

Az andreutika alapfogalma – szintén Avar Pál kimunkálta konstrukciónaként – a **montázs-személyiség** (ami azt fejezi ki, hogy a különböző személyiségérettségi szinteket megtestesítő énállapotok – amelyek egyébként minden emberben természetes módon, de mozaikszerűen együtt foglalnak helyet! – diszfunkcionalitást okozva egymásra montírozódhatnak, mert nem dőlt el végérvényesen, hogy a közöttük zajló dominanciahullámlás végső és leválthatatlan irányítója/korrektora a felnőtt-én). Alapkonceptiója a **hősterápia** (teremtője ugyancsak A. P.), melynek etikai üzenete – az úgyszintén avari ihletésű, a perújító disputát és a kollektív-korrektív emocionális reakciót (részben megint csak Avar fogalmai) szeretetnyújtással és felnőttsegítésmogatással ösztönző **önsegítő-mikrocsoport** emberműhelyében hatva – így szól: – "Minden ember a *Világ Gyermek*e, a mindenség része, ugyanis mindenki életében meghúzódik legalább egy *hősi mozzanat*, egy legendás tett, egy szívet melengető cselekvéssorozat (vagy felemelő élmény, kegyelmi erejű benyomás), amikor felülmúlta addigi képességeit, túlnőtte önmagát, amikor gyarapította a *Nagy Egészet*. Ez megtalálható, ezt *ismét fel kell fedezni*, s újraélni, mert ilyenkor átérezzük, hogy képesek

vagyunk tenni a dolgunkat, hogy tudunk felnőtt módra teljesíteni. És ekként elhisszük, hogy szükség van ránk. Elhisszük, belénk épül: a létezésünk nem szégyen! Tehát ki-ki személy szerint hittel vallhatja: nem vagyok felesleges, nem vagyok gond, teher! Gazdagítom magam és a többi embert! Velem együtt szebb, kerekesebb a világ!"

²Önsegítés-önfejlesztés-öngyógyítás: segíték bajba (netán valamilyen krízisbe) jutott embertársa(i)mnak, kollégá(i)mnak, s ennek révén segíték magamnak. E kifejezés mentálpedagógiai értelme meghaladja a szó eredeti, szűkebb jelentését, mert *első lépésben mindig a másik emberre*, egy másik ember gondjára-bajára figyelek, és – ily módon – cselekedeteim célja kezdetben rajtam kívül esik. Magamon ekként úgy segíték, hogy egyfelől – támogatva mást-másokat – erősebbnek és az eddigieknél is hasznosabbnak érzem magam (hiszen megélem az alapszégyen nélküli létet), másfelől az általam megsegített-megtámogatott személyek rendszerint viszonzózzák a feljük fordulásomat. Minden ilyen irányultság kiindulópontja azon (humanisztikus-holisztikus) szemlélet, amely a válságot (mint olyant) mindenféle pozitív változás nem feltétlen, de természetszerű előfeltételének tekinti, s – ennek megfelelően – az *önsorsrontásban* is tetten éri (és mozgósítja!) a jóra törekvést, a *sorsjavításra áhítózást*. A mentálpedagógiának és andreutikának egyik nem lebecsülhető hozama (amint arra több ízben is fogunk utalni), hogy képessé teheti az egyént (vagy valamely erre szövetkezett közösséget) arra, hogy *megelőzze s idejekorán eliminálja* a gondok, bajok, válságok elmélyülését, kritikussá alakulását, lelki betegséggé válását – aminek a határai meglehetősen bizonytalanok, átlépésük azonban a stigmatizálódás kockázatát-veszélyét is nemegyszer felidézi már!

³Személyiség-rekondicionálás: a személyiség "felfrissítése", a rugalmas, érett viselkedés és a lelki egyensúly megerősítése, a súlyos megterhelésekkel szembeni *saját reakálásmód* minél alaposabb értelmezése és *spektrumának kiszélesítése* (az adekvát problémamegoldás kiválasztásának gyakorlásával). A rekondicionálás egyúttal **prevenció**, hiszen – szándékaiban és szorgalmazott következményeiben – magában foglalja az egészségmegőrzést, a bajmegelőzést. A preventív jelleg azonban – ez esetben – *általános*, mivel az orvostudomány kompetenciájával minősítendő válságban (vagy annak perifériáján) lévő emberekkel – célzott, illetve másodlagos megelőzés gyanánt, pontosabban: azt kiegészítve – külön kimunkált, gyógyító-támogató funkciójú (egyéni és/vagy csoportos) mentális kezeléssel lehet-kell foglalkozni (a mentálpedagógia gyakorlatában is).

⁴**Intenzifikálás** (itt): az eredményesebb pedagógiai tevékenységet többféleképpen szolgálja az andreutikai tréning – önmagunk, kollégáink s a szülők, a szituációk, de mindenekelőtt a ránk bízott növendékek *mélyebb megértése* s a gondok elmérgesedésének megelőzése révén, valamint a *problémamegoldó készségünk* fejlesztésével.

⁵**Pedagógus-andreuta:** az az oktató-nevelő kolléga, aki oklevéllel (jelenleg: látogatási bizonyítvánnyal) igazolt *specifikus képzésben* részesült annak érdekében, hogy az *andreutikai szemléletet tanítsa, s a mentálpedagógiai ön- és közösségfejlesztő technikákat* a pedagógustársai, valamint a tanítványok-neveltek erre igényt tartó szüleinek körében és javára módszeresen alkalmazza-terjessze, illetőleg hogy ugyanezen célból mentálpedagógiai/andreutikai *rekondicionáló tréning-kiscsoportot* (ami – e tárgykörben és jelleggel – alapfokú mentálhigiénés, tehát általános preventív – vagyis nem terápiás, értsd: egészséges, illetve addikciómentesen kompenzált pszichikai állapotú résztvevőkkel tartott – személyiségerősítő csoportfoglalkozásokat jelent) – a vonatkozó képzésben tanult (itt olvasható) tréningprogramot és dramaturgiát kreatívan követve – vezethessen.

⁶**A dramaturgia rugalmassága** azt jelenti, hogy a csoportot vezető pedagógus-andreuta igazodik a jelentkezők összetételéhez, továbbá szak-képzettségükhöz, érdeklődési körükhöz, rászánt idejükhöz és egymáshoz fűződő viszonyukhoz. (A mintát tegezésre fogalmazzuk, de ez – mint majd jelezzük: lásd e munka I.1) – mégiscsak egyénenkénti megállapodás kérdése. Aki igényli, annak részére a kölcsönös magázást mindenképpen felajánlja a csoportvezető, noha érdemes megjegyezni, hogy a kevert megszólításmód tőle magától is, a csoporttagoktól is plusz, olykor kínos odafigyelést igényel.) Ellenben a pedagógus-andreuta "nem-lágyítható", egyszemélyes csoportvezetői felelőssége az 5-10 résztvevővel, szerződéssel megalapozott kooperáció biztosítása, a 30-60 közös munkaóra-mennyiség és a maximálisan három hónapra elnyújtható időtartam betartása (kiszámítási kulcs: 6 óra/fő), továbbá a dramaturgia programjellegetek (tematikai-logikai és didaktikai-metodikai vázának) az érvényesítése – mint a módszer tárgyalt alkalmazásához szervesen tartozó, s ezáltal nélkülözhetetlenek megkövetelt formai és tartalmi-szerkezeti feltételegyüttesről való gondoskodás. Persze tervezhetünk igen intenzív csoportmunkát is. Ilyenkor – a képző dramaturgiára támaszkodva – a rekondicionáló programot (lásd dolgozatunk I. része) egy egységes időblokkba tömörítve hajtjuk végre –vö. II. rész és ⁴jegyzet.

A program *dramaturgia elnevezését* – összefoglalva – a következő sajátosságaival indokoljuk:

- 1/ logikai-didaktikai menete egyfajta cselekményszövevénybe ágyazódik;
- 2/ e cselekményvezetés követi a dráma rendezőelveit ("izgalmi görbe", egymásra sorjázó ellentétek, feszültség és nyugalom folyamatos és arányos váltakozása);
- 3/ a cselekmény egészen végighúzódó alapkonfliktus (a "megnööttség" és a "felnööttség" paradoxona).

⁷**A vegyes, pedagógus-szülő kiscsoport** esetleges megszervezése különleges *helyi megfontolást* igényel (amiképpen annak eldöntése is, hogy az adott csoport – nemek szerinti megoszlás, iskolai végzettség, életkor tekintetében – legyen-e homogén).

⁸**A szupervízió és a csoportműködési konzultáció** ugyancsak hozzátartozik a tréningrendszer eredményességéhez. Amíg a pedagógus szakma mentálpedagógiai szupervíziós és konzultációs fóruma az oktatásügyön belül létre nem jön, az OPNI Mentálpedagógiai Gondozó és Módszertani Központ – 1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 116., telefon: 391 5432 – (és az azt irányító, a tárgyalt szaktémáért a felelősséget természetesen vállaló szerző személyesen) a lehetőségekhez mérten biztosítja a pedagógus-andreuták megfelelő segítségét, négy szemközti vagy csoportformában. **A szupervízió andreutikai fogalma:** annak konkrét (eseti), csoportos vagy egyéni keretben történő – nem terápiás, hanem rekondicionáló-rekreáló célzatú! – felülvizsgálása (mentálpedagógiában jártas szakember által irányítva), hogy hivatásteljesítéshez tartozó *munkavégzés közben* (vagy az ahhoz illeszkedő egyéb teendők végzésekor) – különösen az ún. "embermunkáló" hivatások tagjai (pedagógusok, orvosok, pszichológusok, ápolók és gondozók, lelkeszek, szociális munkatársak, önszorgató szerveződések aktivistái stb.) körében, – és bizonyos, társadalmilag kiemelkedő fontosságú *humán-tevékenységek* folyamán (szülői feladatok ellátása, idős hozzátartozók gondozása stb.), *miként működik a személyiség "felnöött-szerkezete"* (lásd érett felnööttség az 1. jegyzetben), miként alakul a dinamikája, és mi módon lehet – a szakmai-hivatásrendi, illetve a szociális szerephez kapcsolódó megfelelési kötelezettség körülményei közepette – annak *harmónizálódását* szorgalmazni. Az andreutikai szupervízió – mint "műfaj" – rokon az **esetmegbeszéléssel**, de attól két lényeges tekintetben eltér. Egyfelől *kizárja* – a vizsgált helyzetre vonatkozóan – *a szupervízor és a szuper-*



vizált személyes *élményközösségét*, másfelől a munkaműveletek /tevékenységek mögött magának *a munkát /tevékenységet végző embernek az önértelmeztetésére* törekszik (ezt azonban úgy oldja meg, hogy a megcélzott személyt, a szupervizáltat mindenkor a saját munkafolyamatába, fókuszba helyezett tevékenységébe "állítva" veszi szemügyre, illetve kezdi megközelíteni). **Csoportműködési konzultáción** pedig az andreutika nem az adott személyek, hanem az általuk indított csoportbeli akciók-reakciók, mint programmenetet (munkamenetet) befolyásoló intervenciókként megjelenő *munkaműveletek mérlegre tételét* érti (ami viszont – nem kötelezően – összefér a konzultálók *élményközösségével*, tehát programja befejezésével a rekondicionáló, a képző, a szuperviziós stb. csoport – akár nyomban – átváltozhat konzultációs jellegűvé). Az **intervíziótól** úgy különbözteti el, hogy ilyenkor nem a (munka)csoport (a team) munkatevékenységének közös célpontjául szolgáló személyre (esetre) – és a ráirányuló műveletekre (s ez utóbbiak összehangolására) – vonatkoztatja az együttes vizsgálódást, hanem azt (a "víziót") – miként az imént jeleztük – "önmaga" működésének (mint csoportnak) és a csoporttagok műveleteinek többszemközti (lehetőleg az egész csoport általi) értékelése jelenti – a program megvalósítása szempontjából. *A csoportműködési konzultációt és a szupervíziót* a mentálpedagógia képzési praxisában *két nagyon különböző típusnak* gondoljuk (a kezelési praxisban meg magától értetődően azok), ezért egymással való *felcserelésüket* – főleg az andreutikai módszer markánsan direktív volta miatt – *ellenezzük*; felcserelés esetén ugyanis a következő – negatív kimenetellel fenyegető, – feleslegesen megterhelő helyzet jöhet létre: a szupervízor és a szupervizáltak, az előbbieken már összeférhetetlennek nyilvánított személyes *élményközössége* rendkívüli módon felerősítheti az indulatáttételi és viszontáttételi játszmalehetőségeket (lásd ¹⁹jegyzet), mégpedig annál intenzívebben, minél frissebb az *élményközösség* – s ez viszont aztán a *bizalmi viszony teljes felrobbanásához vezethet!* Összegezve: – **Mi, mint andreuta csoportvezetők, az adott csoportunk előtt nem értékelhetjük általánosságban a csoporttagok ottani (helyszíni) személyiségműködését, azt egészében – előttük és számukra – nem minősíthetjük,** mert különben mi magunk fogunk óhatatlanul belecúsítani a devalválásba, a bűnbakolásba stb. (valamilyen viszontáttételbe) – és ezt utólag vagy bárki csoporttag előtt négy szemközt se tehetjük meg (hiszen a csoportvezetői funkció mindvégig fennálló "áttételi erőteret" vonz, ami a csoportfoglalkozások befejeződését követően is hat)! Csoporttagjainkat tehát *kizárólag jelen idejű műveleteikkel és múltbeli önmagukkal szembesíthetjük,*

s ettől az álláspontunktól csoportnyomás és/vagy csoporttagi manipuláció sem tántoríthat el bennünket. –Vö. ^{15,19,20,22,23,27,28,38,40}jegyzet. A szupervízió kérdéskörében általános tájékozódásra: *Supervisio Hungarica Füzetek. Tanulmányok a szupervízió köréből* I-II. k. Szerkesztette Norbert Lippenmeier – Bagdy Emőke (I. k.) és Louis van Kessel – Sárvári György (II. k.). Első kiadás. Supervisio Hungarica Munkacsoport, 1996.

Pedagógusoknak szóló andreutikai csoportos (alapfokú, tehát nem képző) szupervízió szempontvázlata:

1/ Esetbemutató: a célszemély leírása ("lefestése") és a ráirányuló szerepviszonyulás jellegének (saját tanítvány-, növendék-, hallgató-e, vagy ad hoc rábízott tanuló? – és így tovább) meghatározása.

(Célszemély = a szupervizált szakmai, illetve hivatásbeli tevékenységének a szupervízió kiválasztott tárgya.)

2/ A célszeméllyel végzett pedagógiai tevékenység ismertetése.

3/ A célszeméllyel folytatott oktató-nevelő tevékenységet befolyásoló külső tényezők (munkahelyi környezet, privát szféra – szociometriai pozíció) hatásának jellemzése.

4/ Sajátézés-munka (lásd ²⁷jegyzet utolsó bekezdéséből: érzelmek elkülönítésére és értelmezésére helyzetgyakorlatok és szerepjátékok feladatellátásához). *Az érzésmunka értelme:* annak puhatolása, hogy a szupervizáltnak a megcélzott személyhez fűződő szerepviszonya lényegében nem "iszony"-e? Hogy voltaképpen "ki" (a szupervizált melyik és milyen énje) *mit érez*, "ki" (a szupervizált önmaga múltjának valamely reprezentatív figurája) *iránt?*

5/ Következtetések a saját "érett felnőtt" működtetésének tekintetében - vö. I. 26) és 28)b-c. dramaturgialépés (dolgozatunk I. részében) és lásd ismét ¹jegyzet.

(Iskolai osztályt, szemináriumi-speciálkollégiumi csoportot, főiskolai-egyetemi tankört megcélzó oktató-nevelő tevékenység szupervíziója esetében az előbbieken jelzett szempontokat, de különös tekintettel közülük a 4/-re, értelemszerűen kombináljuk az általános prevenció-rekondicionáló csoport munkájának önsegítő jellegű – konzultatív – értékelési lépéseivel – vö. ⁴⁰jegyzet I-II.)

⁹A mentálpedagógia nyújtotta többlet tehát, mondhatni *független a szakspecifikus felkészültségünktől és feladatainktól* (konkrét tantervünktől és tanmenetünktől ugyanúgy, mint mindennapos szülői tennivalóinktól). *Ugyanakkor* azonban termékenyítőleg *visszahat azokra*. Képesse tehet bennünket az ezekkel összefüggő teendőink eredményesebb, fölösleges erőfeszítések nélküli ellátására, és sokat lazíthat tevékenységünk görcsösségén.

¹⁰**Pszichoszomatikus betegségként** diagnosztizálja a korszerű orvostudomány az ezredvégi tömeges megbetegedések többségét, különösen a fejlettebb régiókban, ahol a hagyományos fertőző kórképeket már sikerült a higiénés intézkedésekkel és a jól szervezett orvosi ellátással megfékezni, visszaszorítani. Nemcsak az alkoholizmust, nikotinizmust és a többi drogfüggőséget sorolják a pszichoszomatikus betegségek közé, hanem az allergia, az asztma, a gyomor- és bélpanaszok, szívbetegségek, idegi bántalmak, alvászavarok, végtagi és gerinc elváltozások és még sok más kórkép jórészt is. (Az andreutika ezek kialakulásának, illetőleg rosszabbodásának a megelőzéséhez is hozzájárulhat.)

¹¹**Ráhangelődés érdekében** hadd közöljünk – természetesen megváltoztatott nevekkkel – néhány "amatőr" írásmunkából (két volt kliens-től, az egyiktől valamivel többet és többfélét, a másiktól egy picit takarékosabban).

Először egy labilis idegműködésű (neurotikus) férfi levélben megfogalmazott keserű életérzését lássuk (amelytől andreutikai önségítéssel sikerült utóbb megszabadulnia):

"...Emberek – szünni nem akaró bánattal, magányérzéssel. Más emberek – makacs indulatokkal, akár a szeretteiket sem kímélő, igazságkereső és -osztó háborgásokkal. A csendben őrlődők és az ágálók. (...) Hallgatjuk őket – hol megrendülve, vagy enyhe sajnálattal, hol pedig részvétet mímelő közönnyel (alig leplezve mocorgó ellenszenvünket). (...) ...még ha kellemetlen is ilyenkor tehetetlenül széttárni a kezünket (egyszerre jelezve jóakaratumkat és beavatkozásunk lehetetlenségét), azért csak átsuhan rajtunk egy megnyugtató érzés: mindez velünk nem eshet meg (mert mi józanabbak, kitartóbbak, tisztábban látók, szerencsésebbek stb. vagyunk)... Aztán, egyik pillanatról a másikra, teljesen váratlanul mi kerülünk sorra: most már bennünket kínoznak a hasonló csúnya érzések, s hirtelen ugyanoda jutunk, mint az iméntiek, a végtelen reményvesztés, vagy az irigykedések kínzó hálójába. (...) ...tetézheti mindezt az is, ha ilyenkor hirtelen rádöbbenünk, hogy amit váratlan csapásnak véltünk, valójában kiszámítható lett volna. Mert életbárkánkat már régóta rossz irányba navigáljuk... Azonban – ki tudja, miért? – nemcsak a szükséges óvintézkedéseket mulasztottuk el, de rossz kormányállásunkhoz is váltig ragaszkodtunk, miközben tudatunk boldogságra-sikerre szomjazott. (...) A végeredmény ugyanaz. Biztonságérzetünk egy csapásra elenyészik. A világ kiszámíthatósága felborul. Mintha a talaj is kiszaladna a lábunk alól.

Egyszeriben rádöbbenünk, hogy saját belsők meg egyik-másik embertársunk épp annyi ismeretlen veszedelmet tartogat számunkra, mint a vak természeti erők. Folyamatos aggodalom, feszültség tölt el bennünket: hajlunk úgy érezni, hogy teljesen kiszolgáltatottak lettünk. És kezdünk hamis kapaszkodókat és támasztékokat keresni, de szinte minden kicsúszik az ujjaink közül... Jaj, csak nem ugyanazt a batyut cipeljük mi is, mint am azok? Mi sem vagyunk tehát – kivételek?"

Ez a kliens – már rendezetten – ekképp összegezte önsegítő ismereteit, az emocionálisan is "bekebelezett" tanultakat:

"Életünk folyamán, ahogy telnek-múlnak velünk az évek, több ízben is újra szerveződünk és újjáalakulunk. Érzünk-gondolkodunk-cselekszünk, kezdetben védtelen és "akaratos" – kicsiny és nagyobbacska – gyermekként, majd lázongó-dacos kamaszként (vagy kritizáló-felelő bakfisként, ki folyton-folyvást jó kislány szeretne lenni), illetve lobogó-hevülő ifjúként (avagy szép reményű fiatal nőként), aztán hivatást-munkát talált és felelősséget vállalt felnőttként (aki egyben szülő is, ha sorsa úgy hozta...), végül pedig (némi) bölcsességet birtokló idős emberként. Ez a sok énünk, ez a sok mi-magunk azonban nem tűnik el a cseperedésünkkel-növekedésünkkel és öregedésünkkel, mert nem szorítja ki az egyik a másikat, hanem egymás mellé sorakoznánk bennünk. Mindegyikre szükségünk van – életünk végéig!

Baj, életnyomorúság, lelki (és testi) betegség, alkoholizmus és más szenvedélyrabság – gyakorta – akkor bukkan elő, ha felnőtt korunkra nem felnövünk, hanem csak megnövünk; tehát a sok mi-magunk legfőbb és végső kormányosa – ekként – nem a felnőtt énünk, nem a felnőtt mivoltunk. Mindez "könnyen" felszínre kerülhet az élet szokásos balesetei-karamboljai, a tipikus sorsbántalmak (állásvesztés, családi nézeteltérés, szerelmi bánat, váratlan és tragikus fizikai sérülés, haláleset) következtében. Ám ez az állapot akként is előállhat, hogy – miután annak rendje és módja szerint nem pusztán megnőttünk, hanem tulajdonképpen fel is nőttünk (komoly szerepeinkhez és megbízatásainkhoz – mind a família, mind a munka világának terepén) – a "főkormányosi" posztot lényegében már betöltő felnőtt énünket fosztja meg magas állásától az említett sorscsapások valamelyike (hiszen az ütés olyannyira erős, illetve durva, s váratlan-hirtelen volt...).

És egyszercsak felsejlik, hogy elvesztettük a régi önmagunkat (talán sosem voltunk azok?), s inkább mintha csetlő-botló "felnőtt gyermekek" vagy "felnőtt kamaszok" lennénk. Gyötörhet bennünket – hol a parttalan

szabadság olthatatlan szomja, hol az üzött-hajszolt vad szenvedélyes sóvárgása a menedék, a biztonság után, összefonódva más erős érzelmekkel: a múlt miatti állandó szégyenkezéssel; a valamikori megaláztatásokból minduntalan megújuló dühvel; az önsajnálattal és az éngyengeség örökös önkínzásával; az úgynevezett "normálisok" előtti lelepleződés szüntelenül szorongató félelmével; a szép emberi kapcsolatokra áhítozással s az ezekre való képtelenség bizonyosságának tudatával. Keblünkre ölelnék az egész mindenséget, mi azonban nem kellünk senkinek. Vagy kongó ürességet érzünk, a kiszáradt fához hasonlítunk. A konformok, a szürkék, az ügyeskedők (a mindig fal mellett araszolók stb.) túlélnek minket: megisszák borunkat, elszeretik kedveseinket. A Senki és Semmi Fiai és Lányai vagyunk...

A megoldás veleje (de annak mindenképpen előmozdítója) a tényleges, a valóságos (újra) felnőtté válás (amikor – például – bármi érjen is, bármi történjen is velem, végső soron elegendő támasza vagyok önmagam önmagamnak, mindenféle pótszer vagy mama,- illetve papapótlék nélkül)..."

Az önsegítő felismerések imént utalt érzelmi elsajátításához – különösen, ha "lelkibetegről" van szó (mint ez esetben volt) – kisebb-nagyobb, személyesen átélt válságállapotok nyitnak utat. Ugyanez a valaki egy ilyesféle helyzetet – "azon melegében" vezetett naplójában – így rögzített:

"...Kutya-nehéz! Keservesen nehéz szembenézni önmagammal.

Borzasztóan erős, nagy kilengésű érzés- és indulathullámok között vergődöm, tarkítva tiszta, józan pillanatokkal.

Újra és újra elmerülnek az önsajnálattal.

Lehúz, mint a hinár.

De küzdök. Nem adom fel!!!

(Megint sírok.)

Végre hitelesen sírok, zokogok, bögök, mert nem a környezetnek, nem a külvilágnak teszem.

Csak magamnak bömbölök.

Elvonultam ide, egyedül, a teljes magányba. Mindent elutasítok, ami az önmagamra irányuló koncentrációt megterhelné, illetve ami védtelenség-érzésemnek teret adna

(alkohol, elmenetel szórakozóhelyre stb.).

Úgy csinállok, mint a sebesült állat, a meglőtt horpaszú csikas.

Elbújok.

Ám én olyan, csapdába esett állat vagyok, amely maga eszkábálta saját csapdáját.

Mindent, ami itt olvasható, egyedül, teljesen egyedül (ismét sírok) találtam ki, mindenre egymagam jöttem rá.

(...) Rádöbbsentem: amennyiben életben akarok maradni, akkor ki kell beleznem magam, még azon az áron is, ha undorodom attól a sok szennytól és gyengeségtől, amit rejtegetek. Napok óta alig alszom, ugyanis amint leteszem a fejem a párnára, érzem, sebezhetővé válok... (...)

Hisztiznék, viszont nincs kinek!

Egyedül vagyok ebben a kis házban, nagy szerencsével béreltem három napra. Könyvet, újságot szándékosan nem hoztam, a figyelmemet legfeljebb önkielégítéssel terelhetném el.

Hosszú ez a rohadt ... éjszaka.

(Az írást megszakítva kimentem a kocsival a határba, beszélgettem a fákkal, a csillagokkal, és sajnáltam magam. De azt mondtam: – ha nem vagy képes a kihalt éjszakai országúton elfordítani a kormányt, akkor gyáva dolog lenne öngyilkossággal próbálkoznod, fiú! – gyógyszerrel, illetve akár-mivel)..."

A mélyponttól való elrugaszkodásul – számára – a saját gyerek-énjével folytatott belső disputája szolgált:

"– Érzem, megint fészkelődsz-rakoncátlankodsz, Lacika. Megértelek, tulajdonképpen igazad van. Félsz haza jönni, ugye? Hiszen velem szemben bizalmatlan vagy. Miért is hinnéd el, hogy jó lesz nekünk együtt? Mert, ha visszagondolok negyven évemből a második húszra, hát alig törődtem veled...

– Szegény-szegény, árva Lacika! Ne félj, innentől minden másképpen lesz. Most már László – apuka vigyáz rád, ahogy a szüleit is óvni fogja, megfelelve ezzel a valamikori fiatal Apukája kedvesen komoly és megértően szigorú elvárásának.

– Te is tudod, Lackó, az én Apukám öreg és beteg, sok szenvedést megélt. A koncentrációs táborban – tizenhat évesen – valóban elvesztette a valódi Anyukáját. Korán elvesztette, megölték gonosz emberek, s így nem volt se ideje, se segítsége Anyukáját újraépíteni saját magában. Bocsáss meg tehát neki. Ő a szerencsétlenebb sorsú minálunk, ugyanakkor az életünket tőle származtatjuk. És bocsáss meg Anyukánknak, aki kisgyerekkorától fogva beteg, paralízises lábával, valamint a felnőttként is átélt, számtalan sok családi szörnyűséggel maga mögött, egyszóval ezzel a nem-könnyű batyúval a hátán, Téged valójában korlátok és feltételek nélkül szeretett, s szeretni fog mindörökké, mert ha nem lesz, akkor is az én arcomon át Ő néz majd rád és haláلودig elkísér óvó tekintetével.

(Ezeket a sorokat egy kisvárosi utca padján kucorogva rovom, miközben sírok, viszont senki nem veheti észre – ugyanis napszemüveget tettem föl álarcul.)

– Köszönöm Lacika, hogy engedted nekem elkezdni tanulni a belülről jövő, de bent maradó sírást. Kedves gyerek vagy, látom már, Te nevensz rám, Te sajnálsz engem. Ne rémülj meg, László-apuka erőt vesz-magán. (...)

– Azzal pedig ne törödj, kis haverom, ha valaki néni nem áll szóba velünk, vagy netán elmegy tőlünk, hiszen így több időnk jut egymásra, több időmet fordítom rád. (...) Bújj hát hozzám, én erős vagyok, szabadok leszünk. Megtanuljuk a férfi büszke magányosságát..."

Pillantsunk akkor bele (az iménti "kutakodásnál" kissé rövidebben) a másik – a személyisége egységét, belső egyensúlyát jobban megtartott – valamikori kliens szintén önfejlesztő szándékú önismereti feljegyzéseibe:

"...Ágnesnek hívnak. Ágota néven jegyezték be az anyakönyvbe, amikor megszülettem. Sokáig mesterkéltnek éreztem ezt a nevet, nem kedveltem. Jobban örültem, ha Ágnesnek vagy Áginak szólítanak. A jelenben már nem bánom, bármelyiket használják is. Megbarátkoztam a nevemmel.

(...) Mostani életemben legfontosabbnak azt tartom, hogy van egy kislányom, akivel kettesben élek lakásunkban, amire én magam tettem szert, saját pénzből, egészen kicsi szülői segítséggel. (...) A kislányom hétéves, nemrég kezdett iskolába járni, egyedül tanult meg írni-olvasni(!), sokat beszél és kérdez, nyílt, derűs, ragaszkodó, kedves, s telve van szeretettel a világ iránt. Érdeklík a dolgok, a történések, érzékeny. Rajta keresztül mérem a világot. Tudom, hogy rám szorul, ezért inkább vigyázok magamra, mint bármikor korábban. Mióta Ő létezik, megváltozott az életem. Érkezése boldogságot, nyugalmat hozott. Az első perctől kezdve, hogy haza jöttünk a kórházból, megalkotta maga körül a békét. (...)

Társam nincs. Hazudnék, ha azt mondanám, hogy nem hiányzik. Mindazonáltal tudatosan választottam az egyedüllétet. Ugyanis még nincs itt az ideje annak, hogy magamat megosszam bárkivel is. Tudniillik egy valamit nagyon korán felismertem, és ehhez kitartóan ragaszkodom: soha, semmilyen körülmények között nem akarok kiszolgáltatottá válni senkinek (sem anyagilag, sem szexuálisan). Mindenkor a lehető legnagyobb mértékben független kívántam maradni. Ezt szolgálta – talán nem tudatosan – a pályamódosításom is. Egy idegen nyelvből olyan szintre képeztem magam, hogy tolmácként, fordítóként vígan megkeresem a kenyerem. A kötődés igénye ugyanakkor nagyon erős bennem. Bár szabadúszóként is elboldogulnék, egész életemben három munkahelyem volt (a jelenlegihez öt éve

tartozom, s ez a hely nem csupán keresetet, hanem elkötelezettséget is jelent számomra). Szeretek tartozni valahova, de jó tudni, hogy nem függök ettől a tartozástól. Létem pillére ez a fajta függetlenségtudat. (...)

Szeretem a nyugalmat. Ugyanígy szeretem, sőt sóvárgom a rendet, mégis nagyon rendetlen vagyok. Nem tudom megfejtetni ezt a kettősséget. Kristálytisztá logikával rendezem gondolataimat, miközben a tárgyak, az általam felhalmozott vagy létrehozott dolgok a legnagyobb rendtelenségben leledzenek körülöttem. Szeretem az anyagi biztonságot, szeretem, ha van pénzem, ugyanakkor azonban nem számítok gondos gazdának, aki nyilván- tartást vezet bevételeiről és kiadásairól, s megtervezi és fontosság szerint sorba rendezi a beszerzéseit. Impulzívan és tervszerűtlenül élek. (...)

Szeretem magamban, hogy megőriztem nyitottságomat, élet- igénylésemet, boldog és felhőtlen pillanataimat, az eső illatának örömét, a rácsodálkozások hangulatát és sokféleségét. Még talán azt se bánom, hogy javíthatatlanul jóhiszemű, ártatlan és álmodozó maradtam, s ezért gyakran távozom üres kézzel onnan, ahol mások degeszre tömik a zsebüket..."

¹²**Csoportvezetői együttműködés:** A csoportot vezető pedagógus- andreuta és asszisztense – aki maga is hasonló módon kiképzett szakember – egymás között jó előre tisztázza a feladat- és felelősségmegosztást.

A foglalkozásvezető pedagógus-andreutáé – mint jeleztük (lásd 'jegyzet) – a teljes felelősség a program végigviteléért. Az ő dolga meder- ben tartani, semlegesíteni, és minden csoportülés végére elviselhetővé tenni a gerjedő feszültségeket-indulatokat, s a program végére a problémafeldol- gozás és -oldódás harmonikus és kreatív szintjére eljuttatni csoporttagjait.

Átmenetileg előfordulhat ugyan, hogy tanítás-oktatás céljából – a vonatkozó szempontrendszer meghatározása után – "átadja" a csoport vezetését vagy a koandreuta szerepkört valamelyik csoporttagnak, de a "hát- téréből való terelgetésről" nem mondhat le.

Az asszisztens (ko)andreuta támogatja a csoportvezetőt a prog- rammenet betartásában; segít a csoporttagoknak az önismereti feltárulkozá- sokban; közreműködik az indulatok-érzések kezelésében stb.

Szerencsés, ha a csoportvezetői kettős megállapodik olyan, kizáró- rólág általuk ismert jelzésben, amely a foglalkozásvezetőt figyelmezteti asszisztense sürgős és fontos megszólalási szándékára, amit ő mérlegelhet; az asszisztentst viszont kötelezi a csoportvezetői jelzés. Hasznos továbbá az is, ha a pedagógus-andreuták egy-egy foglalkozássorozat befejeztével (de nem csoportülésekként!) váltják egymást a csoportvezetői és az asszisztensi szerepkörben.

Asszisztens nélkül, egyedül is lehet vezetni rekondicionáló mentálpedagógiai kiscsoport-tréninget, azonban kezdetben a csoportvezetői kettősnek, mint csoportvezetési módszernek a vállalása, az irányítási kooperációval természetesen együtt járó specifikus fáradságok dacára (a két pedagógus-andreuta közti indulatátteteles, rivalizációs helyzetek elkerülésének, ill. azok semlegesítésének követelménye), munkabiztonságot növelő (mert védi a csoporttagokat a vezetői túlhatalomtól, és fejleszti a pedagógus-andreuták személyiségét).

¹³**Tematikai vázlat:**

Az andreutika fogalma. Hasznossága: az alkalmazás lehetőségei. Az andreutikai szemlélet fő sajátosságai. Az andreutika *alaptételei* – s ezek funkciója önmagunk fejlesztésében, személyiségünk formálásában, "felfrísítésében". A *közvetlen bajkocó* a "felnőtt gyermek", illetve a "felnőtt kamasz" jellegű ún. montázs-személyiség. (Társaslélektani problémák: mi húzódik meg a kínok és "rosszalkodások" mögött?) A *tényleges bajkeverő*: a sérült (megsértett és szeretetlen) "belső gyermek". A megszegyenülés, a "mérgező pedagógia" tipikus következményei: a *folyamatos elhagyás-élmény* és a *megkötő szegyen*. Az üzött-hajszolt állapotú és káros-kóros hozzászokásokra hajló (kompulzív-addiktív) személyiségműködés megjelenésének másik tipikus változata: a valamilyen *kései (felnőtt kori) sorscsapástól* (különböző tragikus véletlenekből – közlekedési, munkahelyi esetekből stb. – eredő, azonnali és rendkívüli egészségromlással járó katasztrófák; rosszindulatú testi folyamatokban elsődlegesen megnyilvánuló és elhúzódó időtartamú betegségek, amelyeket komoly fizikai fájdalom és/vagy erős szorongás kísérhet – mint pl. a rák vagy némely fertőzések; családtag hirtelen és súlyos megbetegedése, vagy váratlan halála; állásvesztés) *megijedt "belső gyermek"* – az ilyenkor óhatatlanul adódó regressziók és frusztrációk mentén – visszaszerzi egykori hatalmát a személyiség egésze felett, illetve azt tartósan labilissá teszi (mert erre – a trauma következtében – a felnőtt-én szubjektíve szokatlanul nagy mértékű megterhelődése hosszasan fennálló alkalmat kínál). *Kivezető út*: felismeréssel és verbalizációval munkálkodni a lelki állapot egyensúlyán és (újra)érlelésén.

A válsághelyzet jórafordítása: a válság sorsjelzéseként való értelmezése révén (ami annyit tesz, hogy az egyébként szükséges sorsátírás nem kényszerűséggé, hanem lehetőséggé vált!). Az *andreutika eszköztára*: Az önsegítő mikrocsoport és a mentálpedagógiai kiscsoport. A hősterápia és a "bűnbakoló" cseretechnika. Az andreutikával kombinálható egyéb támo-

gató-fejlesztő metódusok. *Buktatók* – és ezek ellenszerei. Az *eredményesség kritériumai*: a valódi felnőttiség optimum-modellje. *Szakmaetikai megfontolások* (a pedagógus-andreuta munkakaraktere, kompetenciahatárok).

¹⁴**Alapirodalom:**

- 1) *Az andreutika mentálpedagógiai alkalmazása*. In memoriam Avar Pál. Sajtó alá rendezte és szerkesztette: Fekete György. OPNI. 1995.
- 2) Avar Pál: *Új pszichoterápia-koncepció az alkoholisták kezelésében*. In: Megelőzés-gyógyítás-rehabilitáció. Alkoholológiai Kiskönyvtár 1. Medicina Kiadó. 1980. 173-193. old.
- 3) Avar Pál: *Hősterápia*. Gyorsuló idő sorozat. Magvető Kiadó. 1988.
- 4) Berne, Eric: *Emberi játszmák*. Gondolat Könyvkiadó. 1984., és: *Sorskönyv*. Háttér Kiadó, Budapest, 1997.
- 5) Bradshaw, John: *Vissza önmagunkhoz*. Hunga-Print. 1994.
- 6) Fekete György: *Mit segíthet a mentálpedagógia a házi orvosoknak?* Medicus Universalis, 1997. február.
- 7) Fekete György – Fekete János: *Ki "mentheti meg" az alkoholistákat?* Társadalmi Szemle, 1997/4. (hozzászólások uo. 1997/7.)
- 8) Fekete György: *Mentálpedagógiai-andreutikai megközelítés a szenvedélybetegségek és más (nem szerfüggő) addikciók kezelésében*. In: A főbb addikciók (alkoholizmus, dohányzás, drogabúzus) szerepe Magyarországon, a morbiditásban-mortalitásban és a népesség fogyatkozásában – Statisztikai elemzés az Országgyűlés és a Külföld tájékoztatására /magyar és angol nyelven/. 1997. A Mentálhigiénés Programiroda és a Józan Élet Szövetség közös kiadásában. Szerkesztette: Fekete János. 115-127. old. Rövidített közlés. /A teljes tanulmány a Psychiatria Hungarica 1997/5. sz.-ban található./

¹⁵**Munkamódszer minden önismereti jellegű témakörön, ill. dramaturgialépésen belül:** 1. csoportvezetői *indítás*; 2. egyéni *megosztás*; 3. csoporttükör; 4. csoportvezetői *összefoglaló*; 5. kölcsönös *viszontválasz* a csoport és vezetője között; 6. csoportvezetői *zárás és átkapcsolás* a soron következő személyre, illetve önismereti lépésre (ha az adott dramaturgiai lépést már minden csoporttag megtette). A tréning tagjai jegyzetelik egymás (élmény)megosztását (a maguk kitárulkozásának "vázlatát" pedig előreutólag vetik papírra). A csoportszerződésbe foglalt titoktartási kötelezettség (lásd ¹⁶jegyzet) természetesen e feljegyzésekre is érvényes.

A csoportvezetői "indítás" – mind a képző, mind a prevenció-rekondicionáló csoportoknál – alapvetően fontos a kollektív önismereti munka vezetésében. E műveleti fogalom gyakorlati alkalmazása a következő – egymásra didaktikusan építkező fázisokból álló – **séma szerint** valósul meg:

1/ Feladatmegszabás

Példák

- 1.1/ Mi működött-működik jól az életemben, mire vagyok büszke? –
vö. I. 3) és 8); valamint II. 2/.
- 1.2/ Mi nem működött-működik az életemben? –
vö. I. 9)-10); és II. 3/.
- 1.3/ Mivel, miféle vétkekkel vádolom a bűnbakomat? –
vö. I. 13); és II. 5/.
- 1.4/ Cserélnék-e a bűnbakkommal? –
vö. I. 17); és II. 8/.
- 1.5/ Hát velem cserélne-e a bűnbakom? Ha pedig nem, akkor miért?
– vö. I. 18) -22); és II. 9/.

2/ Az adott feladat helyének, szerepének rögzítése az egész programmenet fenntartásának és a végső programcélok elérésének szempontjából

Példák

- 2.1/ A frusztrációval járó programfeladatok megoldását szolgáló énerő-bázis biztosítása (az Avar-féle hősterápiás modell beépítése révén).
- 2.2/ Sokfunkciós feladat: az önreflexió indítása; az "önsajnálati teher" csökkentése a keserű sorsérzések szellőztetésével; a bűnbakválasztás előkészítése.
- 2.3/ A program által szorgalmazott "sorsrehabilitáció", ill. sors-kiteljesítés megelőlegezése és a cseretechnika egyéni végrehajtásának érzelmi-gondolati megalapozása.
- 2.4/ A saját-énhatárok meghúzásának, újraszilárdításának közvetett ösztönzése (a vádlással már elkülönített bűnbakkal szemben).
- 2.5/ Szintén többfunkciós: bevezetés az – egyébként egymásra épülő – önmegfigyelő, önelidegenítő, én-vállaló és empátiás állapotok megélésébe (az érett felnőttiséghez tartozó lélekműködés felfrissítése gyanánt).

3/ A feladatmegoldás mikéntjének meghatározása

a/ a "megosztó" csoporttag számára

b/ a "csoporttükör" hasznosításának tekintetében

Példák

3.a.1/ Felelevenítéd nekünk azokat a tetteidet, eredményeidet, amelyekre büszke vagy, amelyekért magadat meg szoktad dicsérni.

3.a.2/ Kiválasztasz és nevesítesz előttünk "működésed" kudarcaiból-elégtelenségeiből (család, magánélet, munkahely) egy olyant (viselkedést, viszonyulást, szereplést, teljesítést-teljesítményt, megfelelést, beállítódást stb.),

- amit itt megjelenítendő konkrét esetből-élethelyzetedből vezetsz le;
- amelyet képes vagy kézzelfoghatóan, érzékletesen, tömören megfogalmazni;
- amely ténylegesen megterhel téged (kellemetlen-keserű érzést, kényelmetlenséget, szenvedést jelent), akár a múltból származó, de a jelenre nehezedő emlékként; ám amelyen szeretnél változtatni;
- és amelynek létrejöttéhez s tartóssá válásához rendelni tudsz majd egy bűnbakot.

(A már lezajlott tréningeken e művelet eredményeként ilyesmik hangzottak el:

- "Nem érzek kedvet beszélgetni a férjemmel, s ez nekem rossz érzés!"
- "A múltban nehezen tudtam nemet mondani Anyámnak, s ez engem most is nyomaszt..."
- "Bánt, hogy a valamikori barátnőm elvesztése még mindig nagyon fáj nekem!"
- "A barátnőmmel kialakult konfliktusaimból akkor is kilépek, amikor nem szeretnék!"
- "Amikor másokkal beszélgetek, sokszor nem érzem magam eléggé magabiztosnak, ezen viszont szeretnék változtatni."
- "Időnként a pillantnyi érzéseim heves, általam szinte irányíthatatlan kiabálásokba sodornak engem, amik miatt aztán zavarban vagyok..."
- "Nem látom annyiszor a testvéremet, és nem beszélgetek vele annyira meghittén, amennyiszer és amennyire vágyom rá."
- "Nem tudom elérni, hogy anyósom az anyai és a feleségi illetékeségeimet tiszteletben tartsa."
- "Akárhányszor hívat a főnököm, görcsbe rándul a gyomrom..."

– "Számomra minden szülői értekezlet külön tortúra, holott igénylem, hogy tudjak a gyerekek iskolai dolgairól is.")

3.a.3/ Felidézed, egybegyűjtöd mindazt, amit a bűnbakod részéről téged ért sérelemnek szoktál értékelni (lehetőleg az eddig titokban tartottakat is). Ezeket megint átéled (itt, most, magadban), s az így előhívott újramegéléseidet – sorszámozott vádpontokba fogalmazva (– Vádolom a főnöknőmet, sógoromat, testvéremet, apámat stb, azzal hogy...) – megosztod velünk.

3.a.4/ Elképzeled, hogy elcseréled az élethelyzetedet, a tulajdonságaidat, a sorsjellemzőidet, meg a vétkeidet és szenvedéseidet a bűnbakodéval. E műveletet akként hajtod végre, mint egy "ruhacserét", ugyanis eközben magadat (a személyiségedet, a lelkedet, az értékrendedet stb.) "legbelül" éppen úgy megőrzöd, ahogy a testünket is megtartjuk az **átöltözések** során. Ezek után pedig megkérded magadtól, milyen érzés lenne számodra a bűnbakod bűneivel és kínjaival élned. E folyamat végeredményeként választ kapsz arra, hogy "cserélnél-e" a bűnbakkal.

3.a.5/ Nyitsz (esetleg írásban is) két "adok-kapok" oszloppárt. Az egyiket a magad, a másikat a bűnbakod részére. Ezeket – kettőtök egymáshoz viszonyulása mentén, ám kizárólag a te pozíciódból vizsgálódva, s még inkább a saját igazságérzetedhez, értékszemléletedhez igazodva! – kitöltöd. E "mérlegmunka" után ismét mozgósítod a bűnbakodról szerzett tudásodat és élményeidet, s ezt követően, mintegy kilépve tényleges magadból, **átalakulsz** a saját bűnbakoddá. Innen, vagyis a bűnbak szemével megnézed valóságos önmagad: **koncentrálva egy neked igen fontos olyan jellemződre, amelynek birtoklása nagyobb örömmel tölt el, mint amekkora fájdalom él benned amiatt, hogy bűnbakod ugyanezen meghatározottságod elutasítja, ill. nem értékeli** (hiszen hozzád képest másnak látja, másként éli meg). Ily módon eljuthatsz oda, hogy elviselhető veszteségérzéssel, tehát belenyugodva-elfogadva, **ténysemleges tudomásulvétellel** fogalmazd meg a konkrét okát (okait) annak, hogy a bűnbakod miért nem "cserél" veled, illetve ha ezt meg is teszi, azt számodra miért elégtelen formával és/vagy tartalommal "kivitelezi".

3.b.1/ A "megosztó" csoporttagnak a többiek támogató-visszaigazoló megállapításokat fogalmaznak meg.

3.b.2/ A csoport rávezető-elmélyítő kérdéseket tesz fel. A csoporttagok – önmagukra vonatkozó – aha-élmények közlésével érzelmileg erősítik a "megosztót".

3.b.3/ A csoport aktívan – ám tapintatosan! – részt vesz egy-egy vádlista összeállításában (akár konkrét vádpontokat javasolva).

3.b.4/ A csoport szembesíti a "megosztóval" bűnbakja bűn- és szenvedés-lajstromát (hogy ő ezek terhe alatt miként érezné magát).

3.b.5/ A társak jelzik a "megosztónak", hogy feladatmegoldása számukra hiteles-e.

4/ A feladatvégrehajtás során várható nehézségek-elakadások-ellenállások előjelzése, és azok leküzdési-kikerülési-feloldási módjának megjelölése, ill. kilátásba helyezése (munkafogások, kivitelezési változatok, "technikai" tanácsok)

Példák

4.1/ Egyfajta szemérmesség, bátortalanság (nemegyszer a "mérgező pedagógia" következtében) – a "megosztó" részéről. Az ilyen ellenállásokat a csoporttagok buzdítással, érzelmi támogatással (tetszésnyilvánítás, részletek firtatása stb.) semlegesíthetik.

4.2/ Két gyakori "zökkenő". Az egyik, amikor a "megosztót" – az érett felnőtté szemszögéből nézve természetesen meghaladandó – szimbiózis köti bűnbakjához (ezt az egyes szám első személyű igealak kerülése jelzi: – A férjemmel nem tudunk egymással beszélgetni...). A másikat a tagadás háritó mechanizmusa jelenti (– Nálam minden működik, s tulajdonképpen ez a múltban is így volt!). Eredményes ellenszerek lehetnek: az első esetben kritikai visszajelzés (de nem elítélés, hanem értékelés értelmében), a másodikon pedig a "megosztó" figyelmének ráirányítása negatív életélményeire.

4.3-5/ Lásd a 2⁴jegyzetben.

5/ Képzési metodikai rész (amely a "tanítás tanításának" módjára vonatkozik, vagyis azt tartalmazza, hogy a prevenció-rekondicionáló csoportok leendő vezetői az egyes feladatmegoldási fázisokhoz tartozó eljárási műveletek működtetését miként tanítsák meg majdani csoporttagjaiknak).

például:

– Az eljárási műveletek végzésének módját operatív instrukciókkal világítjuk meg csoporttagjainknak, tehát tárgyszerűen, egyértelműen, nyíltan és tömören (s amennyiben indokolt, differenciáltan!) fogalmazunk – lásd az előbbieken 1-4/ főpontok alatt taglalt műveleti eljárásokat és azok szempontjait. Útbaigazításaink akkor érik el céljukat, ha egyfelől ösztönöznek a szóban forgó feladat megoldására, másfelől meg támasztékokat-kapaszkodókat nyújtanak az esetleges megoldási nehézségek leküzdéséhez. Nem szabad megfélemlenünk az időgazdálkodás követelményéről sem

(ennek érdekében előre megadjuk a tárgyalt művelet minimális/maximális időtartamát). Hasznos oktatási fogás, ha egy-egy csoportvezetői beavatkozásunkat, illetve szituatív belépésünket értelmezzük (s evégett, akár az adott pillanatban, "módszer!" megjegyzéssel megállítjuk a munkamenetet, hogy úgymond leleplezzük saját intervenciónkat). A műveletek "elsajátíttatását" jól szolgálja a *demonstráltatás technikája* is (amely feladatot – itt a képzésben – mindenki legalább egyszer, de kétféle módon hajt végre: először "csoportvezetői", majd "csoportvezető-asszisztensi" minőségben). Ilyenkor a jelentkező csoporttagot – a szükséges szakmai tanácsokkal, természetesen a csoport nyilvánossága előtt felkészítve – megbízzuk a művelet csoportvezetői levezénylésével; persze csak funkcionálisan, hiszen a háttérben – fenntartva a lehetőséget, hogy jelzéssel bármikor visszavehetjük a közvetlen csoportirányítást – megmaradunk csoportvezetőnek (vö. ¹²jegyzet). Továbbá elengedhetetlen, hogy csoportvezetőkként tisztában legyünk kompetenciahatárainkkal, amikor irányítjuk a feladatmegoldások technikáit és eljárási műveleteit (vö. ^{22,24}jegyzet).

A csoportvezetés – az önismereti munka során is – **mindvégig nyílt és közvetlen irányítással** történik (ehhez még lásd újra ^{6,12}jegyzet és vö. ¹⁸jegyzet). Ez a normatív sajátosság azonban megköveteli a tagok fokozott lelki-fizikai védelmét: a vezetői "hatalmaskodástól" csakúgy, mint a csoporttagok önmagukra vagy társaikra gerjedő indulataitól, vagy a tréning "intézményes" nehézségeitől (szoros témaszerkezet; felkavaró témakörök; lelki feszültséget generáló technikák; a csoportmunka alatti dohányzásmentesség, kevés szünet stb.). A csoportvezető ahhoz a csoporttagjához sem viszonyulhat haraggal-indulattal, akitől olykor meg kell válnia a program közben-érdekében (mert netán számos segítő gesztus és udvarias figyelmeztetés dacára sem képes a szerződés megkötésére vagy betartására). A pedagógus-andreuta minden megnyilvánulása példa. Így pálcát sem törhet a tréning résztvevői fölött, és természetesen nem is "törleszthet" nekik.

A tréningdinamikából eredő lelki ellenállások (vö. ¹⁹jegyzet) **oldódása** viszont jelentősen **megkönnyíthető**, ha a *csoportdramaturgiát* (jelen dolgozatunkat) – képzéskor a módszertani jegyzetekkel és némi szakirodalmi válogatással egyetemben – kolléga-hallgatóinkhoz már 7-10 nappal a *kurzus kezdete előtt* eljuttatjuk, valami ilyesféle, kedvesen ösztönző *kísérőlevéllel* (zárójellel – e helyütt – a csoportvezető-képzés többletirodalmát adjuk meg):

Tisztelt Kolléganő/Kolléga!

Szeretettel köszöntöm abból az alkalomból, hogy jelentkezett személyiségfrissítő mentálpedagógiai csoporttréningünkre (pedagógus-andreuta műhelyképzésünkre). Közös munkánk sikere érdekében küldöm Önnek a foglalkozások írásos segédanyagát. Kérem, hogy a tréning (képzés) kezdőnapjáig szíveskedjék tanulmányozni ezt az irodalmat, mégpedig a következő szempontok mentén: a "*Mentálpedagógiai ... tréningrendszer az ifjabb nemzedékek...*" c. dramaturgiaszerű programot a saját életútja, sorshelyzete, múltja és jelene, valamint remélt-vágyott jövője szemszögéből olvasva, s érzelmileg önmagára vonatkoztatva (a jegyzetekben foglaltakat meg szakmai értelemben végiggondolva, "*Az andreutika mentálpedagógiai alkalmazása*" c. kötetet és a fénymásolatban rendelkezésére bocsátott *Psychiatria Hungarica* közleményt pedig – most csupán – a tájékozódás szintjén áttekintve).

Fontos, hogy a tréning (képzés) elkezdődése előtt az önismereti témákhoz való **személyes kapcsolódási-viszonyulási-érintettségi "mikéntjéről" senkivel semmit ne osszon meg.** Azon kollégákkal pedig különösen nem, akik Önnel együtt vesznek majd részt csoportmunkánkban (tanfolyamunkon). (Nyilvánvalóan ez a kérés a szakmai jellegű megfontolásokra-felvetésekre-kérdésekre nem érvényes.)

Továbbá biztosítom a tekintetben, hogy az e helyütt vázolt felkészülési feladatok megoldásához **elegendő idő áll rendelkezésére.** Ugyanis egyfelől semmiféle – hagyományos értelemben vett, lineáris mérésű – teljesítményértékelésnek nem kell megfelelni, másfelől – pszichodinamikai összefüggésekből adódóan – mindegyre éppen a munkakezdésünket közvetlenül megelőző 7-10 nap szükséges.

Megköszönöm, ha a csatolt írásos anyag szemrevételezése közben feljegyzi azokat a fogalmakat és témákat-problémákat, melyeket szeretne koncentráltan megvizsgálni csoportgyakorlatunk (a képzés) folyamán.

Kellemes nekikészülődést kívánva, s annak biztos tudatában, hogy valami hasznosat fogunk megélni/alkotni-létrehozni, a személyes megismerkedésig is üdvözli csoportvezetője:

(aláírás)

¹⁶**Csoportszerződés-szempontok:** *Szövetséget kötünk, hogy az andreutikai jellegű tréningprogram teljesítése érdekében csoportot alkossunk, és tesszük ezt abból a célból, hogy együttes erővel megjobbjítsuk életünket, felfrissítsük képességeink hatékonyságát és regeneráljuk rugal-*

mas alkalmazkodási készségünket. Valljuk, hogy az ember lelkiileg-szellemileg okkal és joggal elfáradhat időnként, s hogy erre a tagadás, vagy az indulatokba, káros szenvedélyekbe menekülés csak időleges és álmegoldás. Ám aki ezekbe kisebb-nagyobb mértékben belecsúszik is, az az ember is élhet méltósággal, hiszen *semmilyen érzékenység, gond vagy baj nem szégyen*.

Elfogadjuk, hogy a speciális mentálpedagógiai tréningen kiképzett pedagógus-andreuta, aki foglalkozásainkat irányítja, a siker érdekében *nyílt és közvetlen vezetésmódot* alkalmaz. Igyekszünk *mindenkor egyes szám első személyben* fogalmazni (ez alól kivétel a csoportvezető és asszisztense, de ők is csak akkor, amikor ismereteket adnak át, vagy általános összefüggéseket taglálnak). *Támogatjuk egymást* érzéseink és gondolataink kifejezésében. Próbálunk őszinték lenni, és mindig a csoportvezető által meghatározott tárgyhoz szólni: ahhoz kapcsolódva osztani meg emlékeinket-élményeinket. Indoklással azonban jogunkban áll a feleletet bármilyen kérdésre megtagadni; viszont ugyanígy módunkban áll bármit bárkitől kérdezni, betartva a megszólalás szabályait. (Szót a csoportvezető ad és kér vissza; "oldalbeszélgetés" nincs stb.) *Titoktartási kötelezettséget* fogadunk a csoportban elhangzottakat illetően. Szünetet csak közös megegyezéssel tartunk – ha valamelyik csoporttag jelzi, hogy a nélkül képtelen folytatni a közös munkát. Ragaszkodunk ahhoz, hogy a *tréningnapokon nem fogyasztunk alkoholos italokat* – nehogy megzavarjuk szellemi frissességünket és lelki kondíciónkat –, s a *foglalkozásokon nem eszünk és nem dohányzunk*.

Egymást tiszteljük, s ezt kimutatjuk többek közt azzal, hogy nem gúnyolódunk, nem ítélezünk és nem vetélkedünk; tartózkodunk a kioktató jellegű tanácsoktól (egymás működését viszont udvariasan értelmezhetjük, s időnként szeretettel felvethetünk szerény javaslatokat, ötleteket is egymásnak – sorsjobbítás céljából). Tisztában vagyunk azzal, hogy hatalma és illetékessége minden csoporttagnak kizárólag önmaga felett van. A foglalkozásokat pontosan kezdjük és zárjuk. Törekszünk az összes foglalkozásra eljönni. A közös munka kapcsán *felelősséget vállalunk* egymásért, a csoportvezetőt pedig támogatjuk a szerződés betartásában és a program végigvitelében. A szerződés a csoportvezetőt és asszisztensét is kötelezi. *(A szerződés – aláírással történő – vállalása nélkül senki nem vehet részt a foglalkozássorozaton.* Fontos *kiegészítés*, hogy a pedagógus-andreuták kiképzésekor a szerződés egy további kötelezettséget is tartalmaz: Vállaljuk, hogy a képzés segítő-szakmai ismereteit – a szupervízió kötelmeivel egyetemben – majdani csoportvezetői tevékenységünk mellőzhetetlen alapjának tekintjük.)

¹⁷**Az asszociációk beindítását** jól szolgálhatja bármilyen "kártyák kiterítése". Alkalmas erre a hagyományos rómi vagy magyar kártya figurális halmaza csakúgy, mint a különféle sorshelyzeteket és figurákat (harmonikus, ill. diszharmonikus *családot*, gyengéd, ill. perlekedő *házastársat*, "démoni" vagy "dúvad" *szeretőt*, végzetes szerelmet, "gonosz boszorka" anyóst, illetve "sátáni" apóst, ilyen-olyan *munkafázist*, "úrhatnám" *főnököt*, "egy tál lencsényi" aprópénzt, ill. nagy értékű bankjegyeket, *szimbólumként* értelmezhető tárgyakat, meghatározó *időtöltéseket* stb.) megjelenítő, e célra rajzolt *"mentálpedagógiai pakli"*. Ennek a könnyebb feltárulkozásra *ráhangoló játéknak* az alkalmazását vagy elhagyását, az adott csoport összetételétől és kezdeti nyíltságától, vagy éppen zárkózottságától érdemes függővé tenni.

¹⁸**Hitelesítés** nélkül a csoportvezető nem tudja magát elfogadtatni mentálpedagógiai szerepkörében, s a tagok képtelenek jószívvel alkalmazkodni a programból következő szorosán direktív irányításhoz. *Nélkülözhetetlen* tehát a *csoportvezető saját élményeinek a megosztása!* Ekként a pedagógus-andreuta szintén „teljesíti” a programot (akár elsőként), ha nem is ugyanúgy, mint hallgatói. *A csoportvezetők feltárulkozása* 1) példát mutató, 2) bepillantást enged a saját korábbi megpróbáltatásaikba, esetleg jelen idejű nehézségeikbe: így bizonyítva, hogy ők ugyancsak gyarló, "hűsvér" emberek, akik a maguk lelki szilárdságát nem valamiféle örökké érvényes vagy velük született és mindenek felett álló sajátosságként birtokolják – hiszen az ő életüket is jellemezték és jellemzik különféle válságok, sikertelenségek, megoldatlanságok, 3) módszert adó, 4) egyúttal azonban semmiképp sem lehet megterhelő és "szellőzködő".

¹⁹**Néhány metodikai fogás a tipikus csoportirányítási buktatók elkerülésére:**

Csak kellő csoportvezetői tudatossággal lehet eredményesen megküzdeni *az oktatási és önismereti helyzetegyüttesből* – alá- és fölérendeltségből, valamint az önmagunkkal való szembesülésből – fakadó erős érzésekkel. Amikor a pedagógus-andreuta "szülői" szerepkörben (pontosabban szülőpótlékként, vagy más tekintélyszemélyként) jelenik meg a csoporttagok előtt, óhatatlanul is kiválthat belőlük indulatáttételeket (felidézhet "szülőháborúkat" és "testvérharcokat" életük korai éveiből), vagy más, régen begyakorolt-rögzült nem tudatos megélési és viselkedési módozatokat (amelyek elhárító-tagadó működések formájában, mintegy védelmi rend-

szerként biztosítják, hogy *ne tudatosodjon* bennük a tényleges valóság: a káros-kóros viszonyulások, a sorsjavító szándékú önsorsrontás fölismerése). De ilyesféle minták a csoportvezető személyiségéből is előbukhatnak (viszont-indulatáttételek és viszont-tagadások).

A leggyakoribb nehéz helyzetek: versengés a csoportvezetővel az irányítás elhódításáért; egymás lekicsinylése; mellébeszélés; a sorsgubancok jelentéktelenítése; hirtelen és éles védekezés, illetve támadás; érzelmek elleplezése túlzott tárgyilagossággal. Tudni kell, hogy e nem könnyen kezelhető akciók és jelenségek *jórészt nem a csoportvezető személyének szólnak*, hanem a mindenkori helyzetből és csoportdinamikából következnek! Általában nem is célszerű közvetlen leleplezésük, mert az csak a tagadást erősíti. A rávezető kérdések ilyenkor hasznosabbak, s jobban szolgálják a csoporttagok érését-fejlődését – a magasabb szintű, hatékonyabb *önirányítás* kialakulása felé.

Az elidegenítés az egyik leghatásosabb módja annak, ahogy a pedagógus-andreuta kivédheti, hogy a csoporttagok heves érzelmei és indulatai s ezek elkerülhetetlen ütköztetése elsodorja. Be kell gyakorolnia azt a képességet, hogy amit átél az adott szituációban (a csoporttagok aktuális megnyilvánulásai), azt gondolatban "áthelyezze" egy **képzeltbeli** csoport képzeltbeli csoportvezetője és képzeltbeli csoporttagja (-tagsága) közötti történésbe. És miközben mindezt képszerűen maga elé idézi, felismerje, hogy aki(k)re éppen koncentrálni, az (azok) miért viselkedik(nek) pont úgy – ahogy? Ki melyik énállapotában működik aktuálisan (főleg kisgyermeki, netán kamasz, vagy inkább szülői mivoltában)? Mitől nem működik valódi felnőttként?

²⁰**Helyzetgyakorlatok és szerepjátékok** alkalmazására már itt is (később pedig mind gyakrabban – lásd ^{27, 29}jegyzet) rászánhatjuk magunkat – annak érdekében, hogy minél intenzívebben sikerüljön bevonni a csoporttagokat a közös munkába, egymás sorsának átélésébe, és hogy minél plasztikusabban eleveníthessék fel akár a közelmúlt, akár a régmúlt elfedezni próbált érzéseit és emlékképeit (természetesen fokozott empátiás odafigyelésre és tapintatra van szükség a fájdalmakhoz, szenvedésekhez és kudarcokhoz erősen kötődők esetében).

²¹**A látszatnyereségre néhány példa:** Kiadhattam a mérgem, s ettől megkönnyebbültem. Önvád nélkül utálkozhatok. Legalább időlegesen elkábítottam magam. Végre tudomásul vették, hogy "ilyen" vagyok. Megsajnálta. Önsajnálatom is kellő tápot kapott.

²²**Itt kezd igazán nehézé válni** az andreutikai csoportmunka! Innen kezdve mind nagyobb szerephez jut a csoportvezető intuitív (s egy-szersmind szimultán) "csoportlélek"-érzékelése. Csak ez a "művészet" segíthet annak a rugalmas eldöntésében, hogy a problémákba történő "leásás" műveletét – amely utóbb a cseretechnika alkalmazásába fordul át – miként irányítsa. Mennyire hagyja a rábízott kisközösséget "belelovalni" egy-egy csoporttag "izgalmas" sorsmegosztásába, vagy mikor érzi már az elfáradás (vagy éppen a másokat feszítő mondandók) olyan jeleit, amelyek arra készítetik, hogy ezúttal "eddig és ne tovább", s inkább zárkóztassa föl az egész társaságot a sorsmegosztás már elért szintjére, hogy aztán arról a közös alapról rugaszkodhassanak majd el újra. Aranyszabály azonban: valahogy minden munkanapot "megnyugtatóan" kell lezárni (ami nem jelenti azt, hogy ne maradhatnának azért nyitott kérdések, fejlődésre készítő feszültségek, de azt mindenképpen jelenti, hogy súlyos válságának feltárásával senki ne maradjon magára védtelenül) – vö. ^{15,24} jegyzet.

²³**Mint az eddigiekből is kitűnt**, nem meredeken, durva (ön)szembesítéssel, hanem inkább **rávezető kérdésekkel** törekszünk a titkolt-tagadott sérelmek fokozatos, mind mélyebb megközelítésére.

²⁴**A mentálpedagógiai cseretechnika célszerű alkalmazása** a módszer alaposabb tanulmányozását igényli. Ennek érdekében, képzésük során a pedagógus-andreuták figyelmét is rá kell irányítanunk a hozzáférhető, idevágó andreutikai szakirodalomra (lásd ¹⁴ jegyzet 1-es és 8-as tétele).

A ("bűnbakoló") cseretechnika működésének lényege:

Mint a programmenetből is kitűnik, ez a módszer igencsak eltér a hagyományos empátia-gyakorlatoktól és nevelési intelmektől. Aki már volt valaha is komoly lelki krízisben, annak nem szükséges magyarázni, hogy a bajban lévő ember (de különösen az, aki haragmániára hajlik) minde-
nekelőtt attól szenved, hogy sérelmét és "jogos dühét" senki más nem érzi át, mindenki csak őt hibáztatja-oktatgatja. *Az egy lépésben empátiára sürgetett "bajokozó" megennyhülése* ezért van eleve *kudarcaira ítélve!* A cseretechnika éppen e buktató kikerülésére szolgál (egy didaktikus logika mentén illeszkedve a mentálpedagógia direktivitásához, amely – eltérően a nondirektivitástól, a rejtetten érvényesülő kliensvezetéstől – kielégíti a válságelhárítással küszködő embertársunk gyakorta csak közvetetten megnyilvánuló "kapaszkodásigényét", szolidaritásvágyát). Az elfogadó hozzáállású

andreuta, a "csere-vezető" tehát nemcsak megérteni igyekszik kliensét, de ha kell, első lépésben akár "együtt dühöng" is vele. Közös gyökerű ez a fajta feltétlen elfogadás – a "mentálpedagógiai bűnbak-képzés" s a "bűnbak" bűnlistájának kíméletlen összeállítása – Avar doktor ún. "perújrafelvételi" technikájával, amelyet többek közt *Hősterápia* című könyvében publikált (¹⁴jegyzet, 3-as tétel). A "tagadófalak" lebontását megkönnyítendő, ne sajnáljuk hangsúlyozni, hogy a "bűnbakolás" csupán egy személyiség-erősítő (-érlelő) technika, s használata egyáltalán nem jelenti sem a személyes sors-felelősség elutasítását, sem pedig bárki, esetleg kegyeletsértő kárhozzátását (ellenkezőleg: egy kikerülhetetlen kerülőút a "kritizált" személyekkel való belső megbékéléshez, aminek megtétele viszont nem a "bűnbakok", hanem a "bűnbakolók" érdekét és javát szolgálja!). Az ezt követő további lépések – a "bűnbak" szenvedésjegyzékének átgondolása-átérzése és a többsikű *fantázia csere* kipróbálása – vezethetik el aztán az embert (a tréning résztvevőjét) *haragjának szociális szabályozásához*, legjobb esetben pedig a *megbocsátáshoz* is (mert ez utóbbi képesség birtoklása – többek között – azt jelenti, hogy magától értetődő természetességgel veszem tudomásul: a velem kölcsönhatásban személyek általában – akárcsak én! – a szerint tesznek-viselkednek-választanak, amit nekik az adottságaik, képességeik, lehetőségeik, sorsmeghatározottságaik stb. "megengednek", illetve "kínálnak").

E, "bűnbak-kereső" és a bűnbakkal végrehajtandó képzeletbeli cserére ösztönző (valamint a "csere" tényleges "megvalósultságát" az egymással – pillanat- vagy állapotszerűen – kölcsönhatásban lévő személyek közötti valóságos viszonyulásokban szemlélő), beleélésre rávezető és tanító technika **szokásos elakadási helyzeteit, továbbá azok tudatosításának (és a rajtuk történő túljutásnak) a mikéntjét** helyénvalónak tartjuk itt jelezni külön (vö. ¹⁵jegyzet). A megbicsaklás leginkább a gyakorlat két meghatározott szakaszában szokott előfordulni.

Az egyik tipikus eset, amikor az első ízben – a technika elején – feltett csere-kérdésre (lásd I. 17)-es: "*Cserélnék-e a bűnbakkal?*"; és II. 8/-as dramaturgialépés) a gyakorlatot végző személy tulajdonképpen *megalapozatlanul ad nem-feleletet*. Ilyenkor az "igazi" (legmélyebb) érzést egy – a cserelehetőséghez való tényleges hozzáállást – ellenőrző funkciójú kérdéssorozattal tárjuk fel, mégpedig: "Ha tehetném:
1/ kiiktatnám a bűnbakomat az életemből?
2/ ezt vagy azt megváltoztatnám-e a sorsában, illetve ilyen vagy olyan tulajdonságát (szokását stb.) törölném-módosítanám-e?"

3/ büntetném, kárhoznám-e őt továbbra is?

4/ szeretném-e olyanformán, mint eddig, illetve vágyom-e még mindig megkapni tőle ugyanazt?"

(Vigyázat, e gyakorlatnál, akár csak egy igen-válasz is, a "vádoló" részéről fel nem adott csere-szándékot tükröz!)

A másik – megtorpanásra-megrekedésre szintén alkalmat kínáló – helyzetben a *bűnbak cserehajlandóságát firtató kérdésre* (lásd I. 18)-as és 19)-es) válaszoló *igen-felelet hitelességét szükséges górcső alá* vennünk: "Igazolják, alátámasztják-e a bűnbak velem szemben elkövetett bűnei (ebből a szempontból egyenként mérlegelve ezeket!) az úgymond irántam tanúsított és általam mind ez ideig valódinak megélt cserekészségét, csere-tettét?"

Mindkét esetben *a feltételezhető mögöttes lelki tartalom* ekként összegezhető: az időnkénti "felőtt gyermek" jellegű (montázs-személyiségszerű) működéssel együtt járó énhatar-fellazulásból eredő mindenhatóság-készítés (omnipotens és omnikompetens attitűd, más kifejezésekkel: frusztrációs agresszivitás, infantilis "imperializmus"), illetve gyermeki szimbiózisvágy – természetesen anakronisztikus – megnyilvánulása a felnőtt korú emberben.

Ezek után (az imént vázolt ellenőrző műveletek elvégzését követően) válik lehetővé **a cseretechnika végső (egyben legdőntőbb) feladatának megoldása** (lásd I. 20-21)-es dramaturgialépés), eleinte még gyakorlatvezetői (tréningvezetői, vagy demonstráló csoporttárs általi) "tereléssel": – *Gyakorlatvezető (Gyv)*: Eljutottál, Kedves Kollégánő, a cseretechnika utolsó, döntő – nem titkolom: legnehezebb – szakaszába (amivel úgymond megkoronázhatod eddigi – itt, a tréningen kifejtett – önismereti erőfeszítéseidet). Ezzel már talán egyedül is megbirkóznál, mégis engedj meg, hogy ezúttal kifejezetten "kézi vezérléssel" irányítsalak. Azért vállaljuk föl most közösen ezt a még didaktikus formát, hogy a későbbiekben már képes legyél önállóan működtetni ezt az önsegítő (indulatfeldolgozó, feszültségcsökkentő, énerősítő, empátiát növelő, belső békét hozó stb.) műveletsozortatot, s működtetését akár taníthassad is. Nos, miután magunk mögött hagytuk a "megszokott", az előkészítést szolgáló, alapozó csoportvezetői prelegálást, ettől kezdve gyorsan, sőt szinte "pattogósan" fogunk dolgozni. Mindazonáltal kérlek, azonnal jelezd, ha menetközben (a gyakorlat végrehajtása során) valami tiltakoznék benned. Közös eredményességünknek ez alapfeltétele. Mehet tehát?

– *Csoporttag (Cst)*: Igen. Kezdhetjük.

– *Gyv*: Akkor nekirugaszkodásul összefoglalom, hogy konkrétan hol tartasz e technika alkalmazásában. Összegzem, hogy e tekintetben miről győztél

meg engem (és feltehetően a csoportot). Másképpen szólva, summázom a tréningünkön mostanáig elért eredményeidet.

Szerintem a "cseremunkád" mind ez ideig hiteles. Elhiszem neked, meggyőztél róla, hogy a sógornőd valóban a bűnbakod. Keményen és bátran megvádoltad őt (és ekként számos nyomasztó érzésedet valamennyire megcsapoltad). Aztán a szenvedéseit-kínjait is elképzelted-mérlegelted előttünk. Ez nem semmi! Előfordulhat, hogy mocorog még benned némi "csereakarással" vele kapcsolatban, viszont már erős törekvést táplálsz magadban, hogy ezt is végképp leküzdjed (vagy legalább elviselhetővé zsugorítsad). Azzal is szembenéztél, hogy sógornőd valójában biztosan nem akar veled "cserélni" (s a múltban ez mindig ugyanígy volt). Feltehetőleg – kitekintve most a cseretechnika mesterkéeltségéből (művi voltából) – kezded már érzékelni (illetve talán korábban is érzékelted, csak nem ilyen tudatosan), hogy a valóságban senki, de senki nem "cserélhet" senkivel, s az efféle vágy nem más, mint illúzió, a nem-felnőtt személyiségrészeink irreális kívánsága. Tegyük fel hát arra a bizonyos i-re végre a pontot! Belevághatunk a sűrűjébe? És visszaigazolod e benyomásaimat is?

– *Cst:* Igen, érzek ilyesmiket...

– *Gyv:* Bizonyára emlékszel, tréningünk elején, amikor önmagunk megdicsérese volt a feladat, te többek között azzal büszkélkedtél, hogy nem pusztán az ún. hagyományos női szerepekben állod meg a helyed, hanem nő létedre – és nőiességedet megőrizve! – értelmiségi is vagy. Olyan, immár két-diplomás tanárnő, aki mindig nyitott a világra. Úgy vélem, e sajátosságod nagyon fontos számodra. Eltaláltam?

– *Cst:* Igen, én tényleg ilyen vagyok. Jó anya és jó feleség. De hivatásom is van. Így tartom magamat egész embernek.

– *Gyv:* Lépünk tovább! Ha képzeletben bebújsz a sógornőd személyiségébe, felöltöd lelkét, érzéseit, átveszed gondolkodási módját, értékrendjét, és ekként nem te, hanem "már-már ő vagy", s onnan, az ő bőréből-testéből, az ő múltját-jelenét birtokolva-megélve, az ő szemével tekintesz magadra, nos ilyen pozícióból e vonásodat (a tanultságodat, hivatásigényedet, önképzési késztetésedet, szakmai irányultságodat – vegyülve női és anyai mivoltoddal) ugyan minek látod? Miként "könyvelni" ezt a bűnbakod?

– *Cst:* Hát... egy nagyképű, fontoskodó, tudálékos nőt lát bennem, minden valószínűség szerint.

– *Gyv:* És hogy esik ez neked?

– *Cst:* Fáj, bosszant, őszintén szólva. Bántja az igazságérzetemet.

– *Gyv:* Miért? A sógornőd e bosszantó megélésének, rólad kialakított képének a legkisebb valóságtartalma sincs – mármint a te részedről? Semmi okot nem adsz rá?

- Cst: Nem és nem! Én biztos, hogy nem szolgáltam rá!
- Gyv: Érdekes: ez esetben bár a sógornőd ugyanazt nézi, mint te – a viselkedésedet, életviteledet, – mégse ugyanazt látja! Szerinted e különbség miből, honnan ered? Miért állítod ilyen határozottan, hogy az az irreális, ahogyan ő lát és megél téged?
- Cst: Erre csak egy magyarázat lehetséges.
- Gyv: Éspedig?
- Cst: A tárgyalt, nekem fájó észlelés... valójában nem belőlem, hanem belőle indul ki...
- Gyv: Hogy érted ezt? Kifejtenéd?!
- Cst: A sógornóm valamikor – ez csak most érzem át ennyire erősen! – szintén vágyott volna tanulni, és diplomát akart szerezni ő is. (Mi voltunk ketten az osztályelső.) Csak hogy neki az egyetem nem jött össze, érettségi után nyomban hozzáment a bátyámhoz. Talán a gyerek is útban volt már... A személyes sikertelenséget pedig általában is nehezen viseli...
- Gyv: Aha! Hiszen az ezzel járó gyötrelmét a bűnbak-féle szenvedéslistára is precízen fölvetted... Most azonban megkérlek, hogy gondold erősen végig mégegyszer, amit az imént mondtál: a bűnbakod – számodra igaztalan – megélése rólad, valójában nem belőled, hanem belőle fakad. Csökkenti ez a benned lévő emiatti keserűséget?
- Cst: Valamelyest, igen.
- Gyv: Akkor még azt is csináld meg (megismételve a cseretechnika sorrendben első "cseréjét" – lásd I. 17) és II. 8/), hogy – értékrendedet megtartva, önmagadat megőrizve – elfoglalod bűnbakod élethelyzetét (fantáziádban persze). Vigyázz, nem "belebújsz" e pillanatban, hanem – magadat nem "elhagyva" – pusztán helyzeted váltasz vele! Újra szembesítelek a fő kérdésünkkel: a legkisebb mértékben is CSERÉLNÉL VELE?
- Cst: Eszembe sincs már!
- Gyv: Akarsz az ő helyzetében lenni? Akarsz olyan lenni, mint ő?! Akarsz ő lenni – ilyen-olyan vonatkozásban?
- Cst: Nem.
- Gyv: Hallom is, értem is, amit mondasz, de a hanghordozásod még nem győz meg arról, hogy az érzelmeid is tiltakoznak a feltételezett csere ellen. Ismételd meg, ha tudod, határozottabban!
- Cst: Nem!! Egyáltalán nem! Soha többé nem cserélnék vele!
- Gyv: Nos, melyik érzés erősebb, markánsabb most benned: a megkönnyebbülés (netán az öröm), hogy (szerencsédre!) nem te vagy a sógornőd? vagy még mindig az a mérge, amit a tőle elszenvedett igazságtalanság táplál? Nos, melyik munkálkodik benned most határozottabban? Melyik a domináns érzés?

- *Cst*: Az előbbi.
- *Gyv*: MELYIK?! Mondd ki:!
- *Cst*: Az öröm, hogy nem én vagyok ő.
- *Gyv*: Tényleg? És ez az érzés már annyira, hogy a másik (a negatív) érzésedet "ad acta" téve, a bűnbakodra – a korábbiakhoz képest – valamivel kevesebb indulattal gondolsz? Tedd az érzelmeidet patikaméregre...
- *Cst*: Igen, mintha ez a módosulás már elkezdődött volna s létezne bennem...
- *Gyv*: Tehát végrehajtottad a föl vállalt feladatunkat: a CSERÉT?! Ha tudsz, nyomatékkal és egyértelműen válaszolj rá!
- *Cst*: IGEN!! IGEN!
- *Gyv*: Vagyis: hasonló helyzetben egyedül is végre fogod hajtani magadon ezt a haragszelídítő attrakciót?
- *Cst*: Igen, biztosan menni fog. Elhíheted. Elhíhetitek. Látjátok, már mosolyogni is tudok, amikor kimondom.
- *Gyv*: Gratulálok! Gratulálunk! Akkor – e tekintetben – már "elengedhetem a kezéd", Kedves Kolléganő, Kedves Csoporttagunk. A szemünk látára lettél erősebb, és tanúi voltunk annak, hogy győztél. De annak is veled örülünk, hogy a kemény meccsen aratott győzelmed közös sikerünk: eközben ugyanis mindnyájan erősödtünk...

A cseretechnika alkalmaztatásakor rendkívül fontos szempont, hogy – a képző funkciójú andreutika-tréningek kivételével – a csoportvezető andreuta ne akarja minden áron (öncélúan) "leleplezni" a kikerülhetetlenül fel-felbukkanó ilyen-olyan csoporttagi hamis tudatot (melyet – mint a tipikus elakadási helyzetek taglalásánál érzékeltettük – a bűnbakkal történő virtuális cserelehetőséget értékelő igen- és nem-válaszok nem meggyőző volta tükrözhet). Mert a fő cél mindig a résztvevők személyes stabilitásának erősítése (az önismereti csoportmunka végére), nem pedig bármiféle pedagógiai-lélektani technika "tökéletes" kivitelezése! (E követelmény kihívásával általában akkor találkozunk, amikor a csoporttagot mélyen ambivalens viszonyulás fűzi a bűnbakjául választott személyhez; elsősorban szülő, ill. szülőfigura, szerelmi partner stb. esetében – vö. ^{15,22}jegyzet.) Ugyanezt a szemléletet elkerülhetetlen érvényesítenünk a csoporttükör, mint módszerbeli eszköz használatakor is.

Legalább ilyen lényeges még egy "működtetési" alapszabály betartása. Tudniillik nem tekinthetünk el attól, hogy csoportunkban **mindenki saját, "egyszemélyes" bűnbakkal dolgozzon**. Hiszen több (vagy

akár két) személy közös bűnbakja ellehetetlenítené a szorgalmazott önszembesülések kiváltódását.

²⁵**Az árnyékbűnbak technika** a mélyebbre rejtett haragvások közvetett módon történő megközelítését segíti elő – főleg az önvádolásra hajlamos emberek esetében.

²⁶**Vádlista** – akárcsak a 16)-os dramaturgialépésben javasolt szenvedéslajstrom – "házi feladatként" is szerkeszthető.

²⁷**Érzelemfejlesztő gyakorlatoknak** – természetesen a mindenkori csoportvezető konkrét meglátásának függvényében (vö. ²²jegyzet) – **különösképpen a dramaturgia "bűnbakolva cseréltető" szakaszában** /lásd 12)-tól 20)-ig lépés/ **lehet fontos szerepük.** Közülük az ún. *Életháromszög* megismerése és közös átélése sokat segítheti az együttes "továbbgördülést". Ennek a mentálpedagógiai háromszögnek a csúcsaihoz a csoporttagok – az idáig szerzett élmények alapján – egymást támogatva kiegészítve rajzolják föl a demonstrációs táblára a felismert *Érzelmek(É)* – *Helyzetek(H)* – *Személyek–személyi szerepek(Sz)* listáját (mindhárom csúcsonál csökkenő sorrendben a nagyon pozitívtól a nagyon negatívig)! Érdekesen lehet gyakorolni ezután a különféle fokozatok egymáshoz rendelését – először a hasonló előjelű és értékű *É-H-Sz* viszonylatokban, majd rátérve a mind szélsőségesebb kombinációkra. Ezt a gyakorlatot is lehet még tovább "fűszerezni", például szerepjáték jellegű megjelenítésekkel (vö. ²⁰jegyzet).

A munka eredményessége szempontjából alapvető jelentőségű, hogy minden csoportvezetői megnyilvánulásban szövetségeseink s ne ellenlábasaink legyenek a *saját érzéseink* – és hogy erre mindinkább ráébredjenek hallgatóink is. Ha jól gazdálkodunk ugyanis az érzéseinkkel (érzelemkultúra!), akkor motorként, *energiaforrásként* szolgálhatnak minden (ön)segítő, (ön)fejlesztő és (ön)korrekciós tevékenységben.

Ehhez **meg kell tanulnunk:** 1. *tudatosítani* hogy éppen mit érzünk; 2. *különbséget tenni* érzés és érzelem között; 3. *felismerni*, hogy – bármilyen konkrét helyzetet tekintve – érzelmileg csak a jelenben létezőnk-e, vagy valójában a múltba csimpaszkodunk; 4. *észlelni*, hogy "kívülről" gerjesztve, vagy tulajdonképpen "belülről" gerjedve mozdultak aktuális érzéseink; és 5. *megélni*, hogy nem kizárólag néhány érzés munkálkodik bennünk (amelyek akár felszínesek, akár mélyek, akár fel-, akár lehangolóak vagy éppen fenyegetőek és szorongatóak), hanem egy egész (és végtelenül

színes!) érzés- és érzelemvilágot birtokolunk. Mindez elsajátítható az – akár egyéni, akár csoportos – *egyszerű önfejlesztő gyakorlatok* rendszeres végzésével.

Néhány alternatív példa ezekre (csupán illusztrációnak): *Fantázia-verbalizációk* (pl. fagyaltot eszem... , vagy: felérek a hegytetőre... , vagy: viharba kerülök a Balatonon... stb.). *Vágyteljesülés késleltetése* (pl. cukorkát szopogatok, de mind hosszabb ideig nem ropogtatom el, vagy: meghatározott ideig nem eszem, nem iszom, nem gyújtok rá, netán képes vagyok egy időre megtartóztatni magam valamelyik rögzült szokásomtól, szavajárásomtól... stb.). *Metakommunikációs játékok* (pl. hangos érzelmek kifejezése számokkal, fafajtákkal, városnevekkel stb., vagy: mimika, kézjel-, illetve tekintet-beszéd észlelése és értelmezése stb.). *Erőfeszítés- és fájdalomtűrés* (pl. a karok vízszintes, rezzenetlen kitartása perceként át). *Bizalom-játékok* (pl. csoport általi emelés – merev fekvőtartásban, vagy: bekötött szemmel való elfogadása a csoportorientálásnak stb.) – Minden ilyen gyakorlat *előzetes becslésekkel* kezdődik és a *tapasztalatok megbeszélésével* fejeződik be.

Az érzések-érzelmek elkülönítésére és értelmezésére – szintén csoportkeretben – különösen jól hasznosíthatók a már utalt *helyzetgyakorlatok és szerepjátékok* (lásd újra ²⁰jegyzet), a következő feladat-rendezésben:

1/ az érzések felidézése-felevenítése (a kiválasztott helyzetek "eljátszásával"); 2/ az érzések körülírása (jellemzése) és megnevezésük, valamint elvállalásuk; 3/ az újra élt érzések közvetlen kiváltó okának és szerepének tisztázása; 4/ a feltárt érzésekhez fűződő belső viszonyulás (rejtett, mögöttes érzések) kibontása, ill. megvillantása; 5/ a vonatkozó érzéskulturális teendők megbeszélése (lásd ²⁸jegyzet). Ez az érzéstudatosítás önismereti munkamódszerrel (lásd ¹⁵jegyzet) és – mint a többi "játékos", illetve dramatikus jellegű gyakorlat esetében – a csoportvezető "játékmesteri" közreműködésével történik (vö. ²⁹jegyzet).

Az érzések önsegítő befolyásolásához érdemes meríteni a *Gendlin-féle fókuszolás és a Bandler-féle neurolingvisztikus program* technikáiból – lásd Gendlin, Eugene T.: *Életproblémák megoldása önerőből*. (Fókuszolás.) Előszó: Buda Béla. Tankönyvkiadó, Budapest, 1989; Bandler, Richard: *Elméis változások*. Bioenergetic Kft (Budapest), 1993.

²⁸**Érzelemkultúra alatt** a mentálpedagógia lényegesen többet ért, mint annak képességét, hogy "merünk" érezni, s "tudjuk", hogy mit érzünk. Az érzések művelése azt jelenti, hogy *belátom és átélem*, hogy bármiféle

érzést fedezek fel magamban, nem kell szégyellnem, nem kell büntudatot éreznem miatta. A gondolataim miatt sem (legfeljebb megpirongathatom magam, hogy ugyan hol jár az eszem...?). Ellenben bizonyos cselekedete(i)met már szégyellhetem, a(zok) miatt már kínozhat büntudat, de a cél az, hogy eljussak a *jóvátétel és önfelmentés* lelki békét hozó harmóniájához.

Érzés-gondolat-tett egysége nélkül tehát nincs mentálpedagógiai értelemben vett felnőtt (nem csupán megnőtt!) ember. Ennek birtoklása híján – az andreutika szerint – lehetetlen szabadulni a kényszeres viselkedés, vagy akár a káros szenvedélyek fogságából (azok legfeljebb egymással változathatók). Az önsegítés győzelme esetén az alábbi "katedrális" egymást feltételező szintjeit tudom felépíteni: 1. érzéseimben határtalanul, tehát teljesen *szabad* vagyok; 2. gondolataimat azonban képes vagyok *szabályozni-terelni*; 3. tetteimet, cselekedeteimet – már elkövetésük előtt – *megrostálom*.

A csoportvezetői példa itt is kulcskérdés. Amennyit képes felmutatni a pedagógus-andreuta az érzelmekultúra gyakorlásából, annyira (vagy közel annyira) oldódik csoporttagjaiban a kényszer, hogy "háborúznak" vele (és egymással). Ily módon a rejtőzködési-tagadási irányultságuk is csökkenthető.

²⁹**Problémamegoldó technikaként** a legkülönbözőbb csoportgyakorlatok beemelésére sort keríthetünk. Célszerűnek bizonyulhat itt is a "*drámai*" *megoldáskeresés*: ha az önkéntes szerepvállalásra épülő helyzetgyakorlatokat például más-más "helyi szerző" által dramatizált változatokban játsszuk el, majd értékeljük közösen.

³⁰**Minden sikertelen öngyilkossági kísérlet** s minden kudarcba fulladt önmegsemmisítő tett, de maga az önroncsoló szenvedélyrabság (s az efféle kiszolgáltatottság elviselése is) – és (bizonyos értelemben) mindenféle megbetegedés! – igazából szavazat az élet, a folytatás mellett: önsorsrontás, az önsorsjavítás (a túlélés) vágyától vezetettve. Nem szégyellni vagy letagadni, elhallgatni való, mert megfejtendő. Üzenetet hordoz. (Ám büszkélkedésre sem ad okot, és semmiképpen sem követésre méltó példa. Sakk-matt helyzetbe hozza a környezetet, miközben az áldozatnak, a halált megkísértőnek náluk is rosszabb. Új sorsbüntetésként most már mások retenete, tanácstalansága és őszintétlensége is fogja kísérni. Az elkövető a megfáradt, túlkoros gyermeklét magányára ítéli így önnönmagát.)

³¹**A leggyakoribb szenvedélybetegség az alkoholizmus (meg a dohányzás).** Az alkoholizmus kapcsán példázzuk az andreutikai segítség-önsegítés módját bármelyik kóros függés esetében. *Az alkoholista "fogyatékosága"* – amit a vonatkozó andreutikai foglalkozások (kezelések) során próbálunk közösen megvizsgálni, – *hogy nem képes uralkodni az alkoholfogyasztásán.* Ellenben, ha *végleg* felhagy az italozással és olyan emberré formálja önmagát, akinek tényleg jó a saját bőrében létezni (vagyis valódi felnőtté válik, mert nem kesereg, még titkon sem a sorsán, és pótlékokra sem szorul...), akkor már sem az alkohol, sem más káros-kóros szenvedély nem uralkodik felette. Csak *ne szégyellje*, hogy képtelen az alkohol fogyasztásának szabályozására. (És ha nem iszik, már nincs is mit szégyellnie, hiszen egyszer s mindenkorra *kiiktatta*, amit nem tudott szabályozni. Saját maga felelős irányítására és szabályozására viszont – a Felnőtt Énje "hatalomátvételével" – most már tartósan képessé vált...)

Az a *teljes értékű ember* – aki beismeri tökéletlenségeit és korlátait, tehát képes számolni velük.

³²**Az isteni megváltás – és az önsegítés** valójában egymás tükörképe, amelyek a *tartós sorsfordítás* érdekében nemcsak szövetségre léphetnek, de szinte összerímelnek egymás hatására. Nemhiába régi közmondás: "Segíts magadon, az Isten is megsegít!"

³³**A sablonértékelések viszonylagosságára** ajánlatos igencsak odafigyelni. Ugyanaz a pontérték egy-egy tesztkérdés esetében – s ugyanannak az állításnak a magunkra vonatkoztatása az Optimum-modellnél – mondhatni, személyenként mást és mást jelent. Ennek nemcsak az az oka, hogy az őszinteségünk mértéke-mélysége eltérő, hanem az is, hogy életutunk és fejlődésünk dinamikája mindig egyedi; minden összehasonlítást óvatosan kell tehát kezelni. *A saját értékelés összevetése a többiek által megfogalmazottal* viszont érdekes adalék lehet önismeretünk megméretetése szempontjából csakúgy, mint annak a körülménynek a számításba vételéhez is, hogy mennyire tudunk önmagunkról hiteles képet sugározni.

³⁴**Alkoholfüggőségről** beszélünk, ha ennek akár *fiziológiai* (az alkohol elhagyása esetén, például reggelenként jelentkező izzadás, remegés és más vegetatív zavarok), akár csak *pszichés tünetei* mutatkoznak (idegesség, türelmetlenség, alvászavar, étvágytalanság, potenciaproblémák stb. – az alkoholmentes periódusban).

³⁵**A veszélyes alkoholfogyasztás átlagos határát** a szakemberek (férfiak esetében) a napi 1 dl tömény italban, vagy az ezzel szeszegyenértékű 2 korsó sörben, illetve 4-5 dl borban határozzák meg. (A női szervezet érzékenyebb, a nőknél már a jelzett alkoholmennyiség egyharmada is káros elváltozásokhoz vezet néhány év alatt).

³⁶**Dohányzásról leszoktató andreutikai csoportprogram**-csomag is igényelhető az OPNI Mentálpedagógiai Gondozóban és Módszertani Központban. (Cím és telefonszám a ⁸jegyzetben.)

³⁷**Nem szerfüggő addikciók** (káros és kóros szokások): indíték-szegénységbe torkolló önbizalomhiány, düh- és haragmánia, túlérzékenység és paranoiditás, omnikompetenciába hajló beképzeltség, hatalom- és munkaőrület, fóbiák, szerencsejáték-szenvedély, "szexmánia", fanatikus testkultusz stb.

³⁸**A játszmák** jelentős szerepét életünk torzulásaiban, félresiklott eseményeiben könnyű felismerni (különösen amióta *Eric Berne* szociálpszichológus, a tranzakcióanalízis megalapítója rájuk irányította a kutatók és a társadalom figyelmét). A lényege ezeknek, hogy bizonyos sztereotip kijelentések és válaszok valamint cselekvésreakciók *meghatározott sorozata, egymást indukálva rögzül, s újra meg újra "kikerülhetetlenül" ismétlődik* – mind keservesebb lélekromboló következményeket vonva maga után.

³⁹**TÁMASZ-gondozó** (Területi Általános Megelőző Addiktológiai Szakgondozó) működik ma már a legtöbb városban és kerületben, ahol a lelki problémás ember *akár anonim módon is* hozzájuthat hozzáértő, komplex pszichiátriai és pszichoszociális kivizsgáláshoz, illetve támogatáshoz.

⁴⁰**Az andreutikai csoportmunka – helyi/regionális – (ön)értékelése.**

I. A csoporttagokkal közösen – konzultációs formában – a foglalkozássorozat végén: 1/ Milyen mértékben teljesítettük az előre eltervezett önismereti és oktatási programot? 2/ Gondoljuk végig, hogy a csoport mit végzett, mit változott napról-napra, melyek voltak a legnehezebb és melyek a legörömtelibb pillanatok, hogyan alakult a csoportdinamika (jellemző interakciók, indulatáttételek, játszmák, manőverek stb.). 3/ Mely műveletek és akciók bizonyultak hatékonyak a programmenet szempontjából? 4/ Mik

a további – de már a módszer terjesztésére és alkalmazására (nem pedig a saját személyiség önfejlesztésére) vonatkozó! – teendők (mind személyenként, mind pedig közösen)?

II. A különböző csoportokat vezető pedagógus-andreuták utólagos összegzése (önsegítő jellegű – értsd: saját maguk közül választott konzultációvezető irányításával történő – megbeszélésük): 1/ Miként értük el, hogy ténylegesen (érzelmileg is) elfogadjanak bennünket a csoportba jelentkeztettek csoportvezetőként, ill. asszisztensként? 2/ A csoportvezetői munka mely mozzanatainál érzékelünk komolyabb elakadást, vagy akár a vezetői tekintély-dominancia labilissá válását? 3/ Voltak-e olyan pillanatok, történések – akár az egyes csoporttagok és az andreuták, akár a csoporttagok között közvetlenül, – amikor kétségesnek tűnt a program végrehajtása? Az ilyen helyzeteket hogyan oldotta meg a vezetőpáros? 4/ Azzal a csoporttaggal folytatott közös munka elemzése, akivel a foglalkozást a leginkább kudarcosnak éreztük. 5/ Azon csoporttaggal végzett vezetői munka elemzése, akire az andreuta csoportvezető – és akire az asszisztense – a legelégedettebben emlékszik vissza. 6/ Melyik csoportvezetői intervenciókról, vezetői együttműködésünkről gondoljuk, hogy különösen hasznosnak bizonyult? 7/ Szükséges-e – és miként – tovább támogatni valakit a csoporttagok közül? Akad-e a csoporttagjaink között olyan, akit igen fontos lenne andreutává képezni? 8/ Bevált-e a csoportvezetői együttműködésünk? Elhatározunk-e bizonyos módosításokat e tekintetben? Legközelebb fölcseréljük-e egymással a csoportvezetői és asszisztensi szerepkört, vagy se? A csoporttagok kiválasztásánál szükségesnek látunk-e bizonyos újabb szempontokat érvényesíteni? 9/ Stb. (A csoportvezetési (ön)értékelést megvitatjuk a pedagógus-andreutikai csoportmunkánk közvetlen szakmai felügyelőjével – amint ez a megfelelően képzett mentálpedagógiai szakember erre hivatalos megbízatást kap, – de addig is, szükség szerint egyeztetünk róla e tevékenységkör országos irányítójával, az OPNI Mentálpedagógiai Gondozóval és Módszertani Központtal, illetve jelentkezünk ott vonatkozó tapasztalatainkkal-javaslatainkkal-problémáinkkal a legközelebbi szuperviziós-rekreációs tréningre, vagy konzultációra.)

⁴¹A képzési tréning önismereti része tulajdonképpen kivonatát jelenti az alapfokú, rekondicionáló csoportdramaturgiának (lásd jelen munka I.) – ám annál sokkal *intenzívebb* és a résztvevők erősebb motivált-ságára építkező. A két program lényegi azonossága azért szükséges, hogy az andreutákká kiképzett kollégák hiteles csoportvezetőkként nyilvánulhas-

szaknak meg utóbb (ami kizárólag úgy készíthető elő, hogy nekik – magától értetődően, előzetesen, s élettapasztalataik és élményeik őszinte megosztása és empátiás kollektív tükrözése révén – végig kell haladniuk *ugyanazokon a didaktikus mentálpedagógiai önismereti lépéseken*, mint amiken – ugyanők – végigvezetik majd a "hallgatói" szerepben lévő *kollégáikat és/vagy az e tréningre-gyakorlatra jelentkezett-fogadott szülőket, a rekondicionálás folyamán*). A képzés önismereti programja azonban nem széttördelhető, az egy időblokkba tömörítve megvalósítandó (egymást közvetlenül követő napokon 8-8 munkaóra 1-1 óra nagyszünettel; kiszámítási kulcs: minimum 6 óra/fő – vö. ⁶jegyzet). Külön közlését az utalt hangsúly- és arányeltolódások indokolják. (A tréningtartásra vonatkozó szakmai instrukciókat pedig, melyeket – mint az *Előzmények* című részben jeleztük – ugyanezen munka *I. részében zárójeles formában és a Jegyzetekben* adunk meg, a képzés önismereti programlépéseire illesztjük, így tanítva meg az andreutikai jellegű csoportvezetés módszertani szempontjait.)

Mint említettük (lásd ⁶jegyzetben), a képző tréning dramaturgiájának felhasználásával, ha úgy döntünk, egységes időtömbös rekondicionáló csoportprogram is szervezhető (napi 6-8 órában), de ez esetben sem tekintünk el a vezetési stílus – a képzéshez képest – lágyabb jellegétől.

E helyütt jegyezzük meg azt is, hogy ez a képző önismereti "vezérfonal" éppen úgy a szerző önségítő-"öngyógyító" erőfeszítéseinek terméke, amiképp a "bűnbakoló" cseretechnika és a mentálpedagógiai kiscsoport (ez utóbbiak "felfedezését" Mestere még megélte), továbbá a mentálpedagógia/andreutika képzési és szuperviziós rendszerének egésze, valamint – e "szubdiszciplína-igényű" módszer (és – reményeink szerint – jövőendő műhely, illetve iskola) – standardizált klinikai, mentálhigiénés és néhány más specifikus alkalmazási alapeljárása és dramaturgiája (s nem utolsósorban az árnyékbűnbak-fogalom felmerülése a cseretechnikában). A jelzett önségítő "akarások" (s azok itt felsorolt eredményei) nem csupán kivették a szerzőt a személyes "régmúltjában" *pszichiátriai* minősítést kapott lélek-, illetve személyiségbántalmaiból, hanem ahhoz is erőt adtak neki, hogy legyűrje (műtétet és sugárkezelést követően) az áttétes szájüregi rák-betegségéből eredt mentális veszedelmeket. (A módszert is gazdagító *karcinómas* sorspróba e munka elkészültét vagy egy jó évvel előzte meg.)

⁴²**A képző szerződés tartalmát illetően** lásd ¹⁶jegyzet. Kiegészíthető még a következő megállapodásokkal, illetve megfogalmazásokkal: 1/ Azon megfontolásunkból, hogy még hathatósabban segíthessünk

önmagunkon és – szaktudásunkkal – még eredményesebben támogathassuk kollégáinkat, munkatársainkat (és – meghatározott esetben – tanítványaink szüleit), kinyilvánítjuk: az andreutika alapfogásainak elsajátítása céljából tréningre szövetkezünk, s e tréning sikere érdekében szerződést kötünk egymással (amely – szabályaival egyetemben – személyünk és itt vállalt munkánk védelmét szolgálja). 2/ Valljuk, hogy az andreutává válás nélkülözhetetlen feltétele az önismereti tisztánlátás kialakítására tett lelki-fizikai erőfeszítés (a vele járó fáradtság és nehézségek személyes elviselésével!), támaszkodva a képző csoport közösségére (mert különben valódi veszély, hogy elhárító-tagadó működéseinkkel kritikátlanul megterheljük a tréningvezetésünket elfogadó pedagógustársakat). 3/ Szerződésünket a tréning során már nem változtatjuk meg, a csoportunkat zártnak tekintjük. 4/Egymást – miként az andreutikát (ha azonosulunk vele) – a tréninget követően is támogatjuk, s egymásra – a szakmai lehetőségek és a lelkiismeretünk szerint – a jövőben szintén gondot viselünk. 5/ Egyéb közös megállapodások. 6/ Egyéni vállalások.

A képzésvezető (de némiképpen a rekondicionáló csoport vezetője is) már a szerződéskötéskor sort kerít arra, hogy hitelesen, vagyis *nyíltan* (az ellenállásokat, elhárító működéseket akár finoman megprovokálva) tájékoztasson néhány kiemelkedően fontos módszerbeli sajátosságról. Ennek keretében elmondja: 1/ a mentálpedagógia valóban törekszik felnőtt embereket tanítani (önnevelésre-önfejlesztésre); 2/ a vonatkozó ismeretek elsajátításának, valamint a megcélzott képességek kialakításának-regenerálásának nélkülözhetetlen feltétele a rendelkezésre álló – a csoporttagok által éppen-birtokolt – felnőtttség (tudatoság, felelősségérzet stb.) hasznosítása. Továbbá ajánlatos külön felhívni a figyelmet – mint a foglalkozások szubjektíve talán legmegterhelőbb jegyére – a módszerspecifikus követelményt jelentő, a tréning résztvevőit egyénenként érintő szuverenitás-önkorlátozásra (amely viszont kizárólag szerződéssel körülhatárolt és szeretet-, illetve bizalomteli légkörrel ellensúlyozva töltheti be szándékolt konstruktív szerepét).

⁴³Lásd ¹³jegyzet.

⁴⁴Lásd ¹⁵jegyzet.

⁴⁵Vö. az andreutika-kötet (lásd ¹⁴jegyzet első tétele) 133. oldaláról a "Sorspohár"-feladvány.

A módszertani instrukciók jegyzetekbe foglalt közlésének végére érve rögzítjük a program legfontosabb csoportvezetési – pedagógiai-pszichológiai – **alapszabályát: mindenféle szakmai tudatosság – e munka folyamán (is) – annyit nyom a latban, **amennyi szeretetet és elfogadást sugárzó figyelmet jelenítünk meg** személyiségünkkel a *csoporttagjaink számára...***

OSZK
Országos Széchényi Könyvtár

Pedagógusok önsegítő – mentálpedagógiai/andireutikái - tréningrendszere

(Áttekintő ábra)

Kiválasztott problémakör- pedagógus-mentálhigiéné

Leiki egészséget alapvetően meghatározó, a mentálpedagógia által főként mesélt szövegek (javíthatók-helyreállíthatók, illetve utóérleltetők-taníthatók):

érett felhőtség (káros-kóros hozzá- szokásoktól mentes és társadalmi közmegegyezéssel felhőttnék elfogadott magatartás, a hozzárendelt lelki működésekkel)

viselkedés-egyensúly és hitelesség
közlétsképeség és belelétsképeség

realitásészlelés

késlelteni tudás, fogékonyág
kompromisszumkötésre, konfliktusbíras,
frusztrációbíras,
önfégyelem

szilárd énazonosság

önszeretet-önléfogadás

a felhőt-én – végső soron állandóan érvényesül – elsőbbsege, amely – alkalomhoz illően – teret ad az egészséges ("természetes-átlagos") gyermeké én jellemzőinek is (alkotásvágy, képzeteletrányultság, játékskóság, kíváncsiság, felfedezéskedv, ártatlanság, jóhiszeműség, nyíltság stb.)

Negatív sors-befolyásolóadás ésleltősége

a múltban esetleg megélt mérgező pedagógia következményeinek – elhagyás-túlérzékenységek, megkötő- szegény – felbukkanása

jelen idejű sorscsapás, illetve annak nem kizárt volta (akár csak olyan értelemben is, hogy a mindennapi megterhelődések – vagy azok megélései – kritikus szintet érnek el)

Poszítív beavatkozás (megéltetés és/vagy sorsjavítás) mentálpedagógiai újsíja

mód-
mentálpedagógiai csoportdrámaturgiába ágyazott, kognitív személyiségfejlesztés, illetve -karbantartás
– felhőtség-oktatás, összpontosítva a rendelkezésre álló tudatosítási és normakövetési képességekre
– bajterelmező és válságkezelő módszerelmélet (montázs-személyiség fogalom stb.) elsajátítása
– a hősterápiával ötvözött bünbakkereső (empátianitív) cseretechnika, mint konfliktuskezelő és önismeretbővíítő program végrehajtása
– megismerkedés az önségítő életvezetés elveivel és módszerével
– érzelemkultúra gyarapítása (érzékenykorlatokkal, helyzet- és szerepjátékokkal)

keret:

lélektámogató-tejesítményösztönző kisközösség (az önségítő mikrocsoporthól származtatott rekondicionáló-prevenciós kiscsoport, illetve képző-szuperviziós tréningcsoport, melyeknek – a rendszer kitejesedésével arányosan – nem csupán a tagjai, hanem a vezetői is pedagógusok)

A KISKAMASZOK LELKIVILÁGA ÉS A MENTÁLPEDAGÓGIA

Minden gyakorló pedagógus tudja: a serdülőfélben lévő lányokkal, fiúkkal van a legtöbb nevelői gond. Azokkal, akik már nem egészen gyerekek, de hol vannak még attól, hogy egészen felnőttek legyenek?

A tíz év körüli, vagy nem sokkal idősebb nagygyerekek nemigen mérik még magukat a felnőttekhez. Sokkal inkább a náluk kisebbekhez: mennyivel magasabbak, erősebbek, okosabbak, ügyesebbek náluk. Egymással is vetélkednek persze. Hol ebben, hol abban versenyeznek: tanulnak győzni és veszíteni; sikerekért megküzdeni és kudarokat elviselni; bajok és bántások közepette is megőrizni önbizalmukat, önbecsülésüket, életkedvüket. S nem is reménytelenül, hiszen ők ott járnak már a gyermekkor felső régióiban, egy többnyire mindeddig töretlen testi-lelki-szellemi fejlődés csúcsain, ahol úgyszólván naponta érzékelik, hogyan bontakoznak ki képességeik. Alapérzésük: az idő nekik dolgozik. Míg a rájuk törő kamaszok kíméletlenül meg nem ingatja gyermeki személyiségük fényes biztonságát, külső-belső egyensúlyát, jámbor gyanútlanóságát, nemegyszer még az élet értelmébe vetett hitét is.

A fejlődés eddigi útja megtörik. A nagygyerekből nem még nagyobb gyerek lesz immár, hanem „fiókfelnőtt”, aki a maga eddigi korosztályának felső régiói helyett váratlanul a „nagyok” társadalmának a legmélyén, legalján találja magát. A lányokból *nő* lesz, a fiúkból *férfi*, de milyen mérhetetlen messze még az igazi felnőttiségtől! Milyen szűkében a már igen vágyott személyes szabadságnak, anyagi függetlenségnek és egyéb felnőtt kiváltságoknak! Mennyire alávetve a szülői, a tanári és más hatalmaknak!

Minden ilyen kiskamasz és csitrilány alapélménye a *kiszolgáltatottság*. Először is az őbenne magában ébredező, számára eddig merőben ismeretlen ösztönöknek, érzéseknek, amelyekkel egyelőre nem is igen tud mit kezdeni. Eddig azonos volt önmagával. Egyetlen lelke volt. Most megszólal benne egy másik is. Testének átalakulását is valahogy úgy fürkészi, mintha sohasem tapasztalt idegen erők férköztek volna a szervezetébe. Kivált a lányok azok, akik mindenfelől gusztálni szeretnék bimbózó lényüket, domborodó testtájukat. Milyen vagyok? Milyen lettem? Mi akar lenni belőlem? Nincs most semmi más, ami ennyire izgatná őket. És ez nemcsak a külsejükre vonatkozik. Lelkük elé is mintha mindig újra tükröt tartának – legyenek bár fiúk vagy lányok –, hogy lássák: hányadán is állnak?

Ez a belső tükör egyelőre bizony elég csalóka. Homályos és egyenetlen, nem ad világos, tiszta, megbízható képet. De hogy is adhatna! A serdülés a gyermeki lélek eddigi értékrendjét is felforgatta. Pontosabban: megfosztotta a cseperedő csitrit és kiskamaszt annak a hitétől, hogy az őt reguláló – és olykor megalázó – felnőtt világ hiteles mérce birtokában van, amelyet öneki is el kell fogadnia. Helyette viszont adott is valamit serdülő voltuk: egy még csak alakulóban lévő, de máris sokkal szigorúbb másik mércét. Ezzel kezdik most már megítélni önmagukat, társaikat, nemkülönben a felnőtt világ igazán csak most felfedezett hazugságait, képmutatását, igazságtalanságát, laza erkölceit és egyéb ocsmányságait.

Szándékosan használok ilyen erős szavakat, tudván, hogy minden serdülő vonzódik a végletekhez, véleményeiben, ítéleteiben is. Ennek egyébként ő maga a legfőbb kárvallottja. Elég egynéhány apró jel – orra zsirossága, egy szemölcs az arcán, pár pattanas a homlokán stb. –, hogy reménytelenül rútnak lássa tükörbeli mását. A bensejét vizsgáló lélek meg – mint már utaltam rá – valósággal megkettőződik: egy zord bíró rója fel benne minduntalan a szegény vádlott, a tétova kis kamasz eltévelyedéseit, botlásait, borzasztó súlyosnak érzett bűneit.

Keserves állapot ez, ha nem minden serdülő szenved is meg egyformán átmeneti éveinek e belső zavarait, küszködéseit, hiányos önismeretét és önbizalmát, fel-felerősödő büntudatát. Ahogy a környezetüktől elszenvedett különféle sérelmek kínjai sem egyformán sújtják mindnyájukat.

Legtöbbjükben szerencsére működnek az egészséges védelmi ösztönök, így viszonylag kevesen válnak a pszichiáterek által jól ismert serdülőkori elmezavar, illetve öngyilkossági kísérletek áldozataivá. Ez az egész korosztály azonban mentálisan ma mindenképpen jóval veszélyeztetettebb, mint néhány nemzedékkel ezelőtt volt. Már csak az *akceleráció* közismert jelensége miatt is. A mai gyerekek, mint tudjuk, általában jóval hamarabb kezdenek el serdülni. Fejletlenebbek még testileg-lelkileg, amikor már át kell vészelnük a nemi érlelődés első nagy próbatételeit. De ettől még nem válnak hamarabb adolezscenssé – felserdült fiatalá –, s még kevésbé kész felnötté. Csak az átmenet ideje hosszabbodik meg, minden külső-belső viszontagságával.

Ez megnyújtja természetesen a kényszerű védekezés időszakát is. A felnőtteknek sokszor fogalmuk sincs róla – még a növekvő fiatalokat legjobban ismerni vélő szülőknek, tanároknak sem –, mi lakozik, mi megy végbe ezekben a számukra szinte hozzáférhetetlen lelkekben. Holott titkaikból nemcsak a tudományos, hanem a szépirodalom is sok mindent feltárt

már. Ezúttal egyetlen verset hadd idézzek, *A gyermekség elégiáját* Adytól, amely valójában a kiskamasz kor lelkivilágáról szól:

„*Ráfogott vigasságú, / Szegény Krisztus, te, gyermek, / Kit, jaj, keresztre húznak / Vén, papi fejedelmek. // Korai templom-járás, / Ravasz, bús erkölcs-vermek, / Hajnali diák-biflák, / Iskolás ijjedelmek. // Könyörtelen tudása / Sok tannak, rajznak, szernek, / Éktelen szögek kínja, / Miket a fejbe vernek. // Gyönyörös, ízes álmok, / Kik mukkanni se mernek. / Csak kinnal lenn a szívben / Fonnyadnak és hevernek. // Ifjú bánatok s vágyak, / Akik hiába kelnek / S kiket felnőtt irigység / Őrségei tepernek. // Téged búval és jókor / Minden csapással ver meg, / Te: legszomorúbb ember, / Ezerszer ember: gyermek. // S vallató kamrájában / E nagy, iszonyú pernek / Izzó vasszűzek állnak: / Korán-jövő szerelmek.*”

Ez a vers még az 1900-as évek elején íródott, de aktualitását máig nem veszítette el. Az azóta eltelt szűk század alatt sokat változott a társadalom, diákkorára visszagondolva ma aligha írna például a költő Krisztus-feszítő vén, papi fejedelmekről. De nem ugyanilyen titkaikat, fájdalmaikat rejtegetik-e váltig a mai kiskamaszok is a felnőtt szemek előtt?

A rejtőzködést az életosztón diktálja nekik. Beljük ne lássanak, mert akkor védtelenné válnak. Érzik ugyanis gyöngeségüket. A nagyokkal folytatott nyílt küzdelemre ők még képtelenek. Azok bármit kifogásolnak bennük, nekik többnyire csak hallgatni van joguk. Sőt bűnbánó képet vágni, ígéretetni, fogadkozni, könnyeket hullatni, mert ha megkapják a *megátalkodott* minősítést, végük.

Ezért is érzik úgy, hogy nem adhatják ki magukat, nem tárhatják fel igazi érzéseiket, gondolataikat. Nem bíznak a felnőttekben, mert tudják: nem számítanak egyenrangú félnek a szemükben. Komolyan megbeszélni velük a maguk gondjait, bánatait? Ugyan! Még le is mosolyognák őket, s derűs kegyetlenséggel mesélnék egymásnak, hogy lám, miken rágódik ez a naiv kis kölyök.

Csak ezt ne! Inkább egy hangot se!

Isten áldása lehet ilyenkor egy nagyjából egykorú szívbeli barát vagy barátnő, aki előtt félelmeik és gátlások nélkül nyílhat meg a lelkük. De ilyet ki szerezhet egy önmagában sanyargó, árva serdülőnek? Csak ő maga, ha szerencséje van.

A felnőttektől legfeljebb annyi tapintat telhet – de az is ritkán telik, – hogy békén hagyják a fejüket össze-összedugó, bizalmasan sustorgó, vagy órák hosszat kettesben sétáló, beszélgető fiatalokat, s nem minősítik ilyen-olyan tekergőnek, javíthatatlan naplopónak.

A megújuló feszültségek, sajnos, ritkán kerülhetők el. Ezek a zsenge fiúk, lányok más időben, más világban élnek, mint mi. Legszívesebben úgy be is gubóznának, mint a bábállapotba jutott hernyók, amelyek a maguk teljes elzárkózottságában alakulnak át – csodálatos módon – tarka pillangóvá. Bennük, serdülőkkben ugyanis majdnem ilyen radikális átalakulás, átrendeződés folyik, testi és lelki értelemben is. Ennek az is jele lehet, hogy – akárcsak ama hernyók – ők is eltehetetlenednek. Magyarán: döglének, ha csak tehetik, mint irodalmunk klasszikus kamasza, Lúdas Matyi, aki nyáron csak heverészett és csapkodta a legyeket a lába szárán, télen meg „*a tüzelő mellett a piszkafa végén / Ácsorgott el egész napokat*”. Míg el nem unta végül a magányos semmittevést, s kedve nem támadt bandázni, vagyis kigyalogolni a falu végére, „*ahol szoktak mindenik innep / Délestjén az időtöltők karikába hasalni*”. És így tovább, a folytatásban is könnyű ráismernünk a magunk kamaszaira, ahogy tudniillik Matyi – látván a környező hegyeket és a távoli templomtornyokat – elkezd messze vágyódni, kalandokon törni a fejét. Aztán pedig addig gyötörni az anyját, addig kunyorálni neki, amíg csak el nem ereszti – lúdjai vesztére – a döbrögi vásárba.

Dögölhetnek, bandázhatnak, álmodozhatnak, meggondolatlan kalandozhatnak, szülőszorongató, konok kunyorálhatnak – nem jellemzik-e ma is ezt a korosztályt? Meg ami még azóta jött hozzá: üvöltetése rádióknak, magnónak, CD-nek, tévének, sőt hovatovább hódolás már nemcsak a mámorító zene, hanem a különféle kábítószeres örületének, de a korán jövő szerelmek sokuknál már kamaszkori beteljesítésének is.

Mindez hogyné támasztana, gerjesztene, mondom, megújuló feszültségeket köztük és az őket pásztoroló „nagyok” között! Felnőttként azonban szinte lehetetlen szót érteni ezzel a korosztállyal. Nyomhatjuk a sódert: ők süketek rá. Mindenre süketek, amit mi zengedezünk nekik. Tőlünk ők csak védekezni akarnak. Lapulással, bujkálással, konok hallgatással, hazudozással, magukba fordulással, magánbejáratú, saját ábrándvilág teremtésével, egymás közti nagy kuncogásokkal, röhögésekkel, titkos társaságok alapításával, fantasztikus tervek szövögetésével, nemegyszer minket, felnőtteket is megcélzó csínyek kieszelésével ... Kaphatók ők bármire, csak ne kelljen – legalábbis lélekben – a mi világunkba beilleszkedniük, szabályainkat, törvényeinket, mindenhatóságunkat elfogadniuk. Igazából még akkor sem adják meg magukat, ha sok mindenben engednek nekünk. Ha sikeresen megjátsszák a jó kisfiút, jó kislányt. Ez is csak védekezés, hogy mennél háborítatlanabban élhessenek tovább a maguk világában, ahova minket valójában soha be nem eresztenek.

Amit mégis megtehetünk értük:

1. Olyan légkört teremtünk magunk körül, amelyben ők is érzik: nem akarunk mindenáron győzni, őket megalázni, hatalmunknak erővel is alávetni. Oldani igyekszünk inkább minden feszültséget, s becsületes alkukat kínálunk nekik, amelyeket egyenrangú félként fogadhatnak el, hiszen nem élünk vissza – még véletlenül sem – felnőtt fölényünkkel. De mi sem vetjük alá magunkat semmiféle hisztériának, nyuvasztásnak, nyafogásnak, zsarolásnak.

2. Hogy ez sikerüljön, mintegy hozzájuk is kamaszodunk egy kicsit, főleg játékosságban, humorban, fantáziában. Óvakodunk viszont minden komolyodó prédikátori, bírói, rendőri szereptől és szösztől.

3. Nem követelünk tőlük tekintélytiszteletet, de minél több valóságos tekintélyt igyekszünk magunk alá kaparni a szemükben, olyat, amelyet már nem a hatalmunknak, hanem a derünknek, tudásunknak, ügyességünknek, ötleteinknek, javaslatainknak köszönhetünk. Mindannak, amit az ő kedvük szerint tudunk adni nekik, hogy ne csupán neveljük – *növeljük* is őket. Hogy segítsük többé válni, mint eddig voltak. Nincs a világon, amiért hálásabbak tudnának lenni, mint ezért.

4. Nem követelünk tőlük őszinteséget sem, kibújást a maguk burkaiból. Nem várunk vallomásokat, könnyes kitárulkozásokat, görcsbe ne ránduljanak mindig újra védelmi reflexeik. Őszintének *nekünk* kell lennünk, le-ledobnunk például még viccelődéseink bohócálarcát is, ha épp szomorúak vagy csalódottak vagyunk. Egy-egy szívből fakadó, keserű sóhajunk vagy kifakadásunk közelebb juttathat hozzájuk, mint bármiféle erőltetése az ő nyílt szívű közeledésüknek.

* * *

Kérdés, hogy tervezzünk-e, szervezzünk-e mindezek tudatában mentálpedagógiai programokat serdülők számára?

Semmi esetre se a felnőtt csoportok mintájára. Az életkori sajátosságoktól soha el nem tekinthetünk.

A mentálpedagógia eredetileg (akkor még nem ezen a néven) a szenvedélybetegek – főleg az alkoholisták – kezelése során alakult ki, illetékességi köre azonban fokozatosan kiterjedt azokra az általában nem kellően érett személyiségekre, akik ennek folytán a neurotizálódás és/vagy valamilyen pszichózis veszélyének vannak kitéve. Azokra tehát, akik nem váltak teljes mértékben felnőtté, hanem többé-kevésbé megőrizték gyermeki lényük elsőbbségét s emiatt sebezhetőbbek maradtak a felnőtt élet krízi-

seiben, konfliktusaiban. Szorongásra, belső vívódásra is sokkal hajlamosabbak. A mámor viszont (de egynémely viselkedési kényszer, például dühkitörés stb. is) oldja – legalábbis rövid távon – feszültségeiket, ezért is válnak könnyen a rabjaivá. A terápia tehát az ő esetükben csak akkor lehet igazán sikeres, ha nem csupán az elvonókúra szokásos módszereivel és gyógyszereivel él, hanem a túlhangsúlyos gyermeki vonásokat is őrző „montázs-személyiség” korrekciójára törekszik. Olyan gyógyító-őrző folyamatba igyekszik tehát bevonni a segítségre szorulókat, amely mintegy pótolni képes fejlődésük – felnőtté nevelődésük – eddigi deficitjét.

Épp ez vezette dr. Avar Pált az *andreutika* – embervezetés – fogalmának kialakítására s olyan eljárások kidolgozására, gyakorlati alkalmazására, amelyekkel a fenti cél elérhetőnek látszott. Módszerei közé tartozott mindenekelőtt az önsegítő mikrocsoportok tagjainál többnyire hatásosnak bizonyult „hősterápia”, amely nemcsak a résztvevők önbecsülését, önbizalmát segítette megnövelni, hanem ennek révén a saját sorsuk iránti felelősségtudatát is. Megerősíteni bennük azt a szándékot, hogy nem hagyják tovább sodródni magukat. Volt, akinél a „háromszög-terápia” módszere vált be: az orvos-beteg-kettős kiegészítése egy olyan harmadik személlyel, aki mindennapi, közvetlen környezetében segítheti a gyógyulni vágyót, hogy sikerrel küzdjön a visszaesés ellen. Eredményesen alkalmazta Avar dr. a „perújító dialógus” módszerét is, amely dramatikus párbeszéddel adott alkalmat a betegnek, hogy mintegy fellebbezhessen környezetének őróla kimondott ítélete ellen, s így védhesse és erősíthesse meg jobbik énjét, a gyógyulásra készet. Az empátiafejlesztő „cseretechnika” módszerét viszont már nem dr. Avar Pál, hanem tanítványa, Fekete György dolgozta ki, részben még mestere életében, részben annak 1993-ban bekövetkezett halála után. Ő alkotta meg az andreutikából kiindulva a *mentálpedagógia* diszciplínáját. Hiszen mint láttuk, a szenvedélybetegek andreutikai módszerekkel való kezelése elsősorban *nevelői* ráhatással történik: a gyógyulás előfeltételeként a személyiség továbbfejlődését – belső korrekcióját – igyekszik elérni. De legalább ilyen fontos célja lehet e diszciplína alkalmazóinak a szenvedélybetegségek és más lelki bajok *megelőzése*, ez pedig természetesen még egyértelműbben nevelői feladat.

Itt térünk vissza a már feltett kérdésre: tervezzünk-e, szervezzünk-e mentálpedagógiai programokat serdülőknek? S ha igen, akkor milyeneket?

Világos, hogy ez esetben a felnőtt személyiség kialakulásának kezdeti stádiumáról van szó. Ami még ki sem alakult, az aligha korrigálható. Pontosabban: célunk legfeljebb az lehet, hogy a fejlődés jó irányban haladjon s kellően kiteljesedjen, ne maradjanak tehát hangsúlyosak még felnőtt korban is a személyiség bizonyos gyermeki vonásai.

Ez alapvető célja persze – már ősidők óta – minden nevelésnek. Hogy miért követel ma különös figyelmet – és speciális módszereket –, az társadalmunk jelenlegi mentálhigiénés állapotából következik, illetve azokból az általánosnak mondható tendenciákból, amelyekre már könyvünk elején utaltunk. Kamaszkoruk zavaaraiból, küszködéseiből ma jóval kevesebben keverednek ki harmonikusan fejlett, stabil felnőtt személyiségként, mint annak idején, mert a megváltozott társadalmi körülmények erősen rontják ennek esélyét. A modern pedagógia – *s ezen belül* a mentálpedagógia – feladata viszont az lehet, hogy a kedvezőtlen hatásokat mennél jobban ellensúlyozza, lehetőleg már a serdülőkor kezdetétől fogva.

Okkal hangsúlyozzuk: a mentálpedagógiai módszerek szervesen beletartoznak a korszerű nevelés eszköztárába, s az egyéb haladó törekvésekkel gyakran össze is csengenek. Különösen áll ez a serdülőkor pedagógiájára, a személyiségfejlődés e szakaszában nyújtható segítségre. Ennek sikeréhez a mentálpedagógia elsősorban nem is azzal járulhat hozzá, hogy minél több fiatalt von be a maga csoportfoglalkozásaiba, hanem inkább maguknak a nevelőknek – s az ő révükön az érdeklődő szülőknek – a lelki tréningjével. Az empátiafejlesztő „cseretechnika” jelentősége itt mindennél nyilvánvalóbb, hiszen nincs még egy korosztály, amelynek körében annyi nehézséggel járna az empátia gyakorlása, mint épp a serdülőkében.

Az ő rejtőzködésük, a realitásoktól oly messze elrugaszkodó fantáziájuk, túlérzékenységük, lelki labilitásuk, némelyikük ki-kitörő agresszivitása, olykor vérlázító pimaszsága, mások mozdíthatatlannak látszó makacssága, lustasága stb. – mindez töméntelen pedagógiai problémát vethet fel. S gyakran bizony könnyebb felfortyannunk, sőt esetleg halálra keserednünk, mint beleélni magunkat az ő lelkivilágukba. Pedig végső soron ők is megértésre vágnak, mint minden ember a maga magányában és fenségében – még ha az őbennük, serdülőkből lakozó „*északfok, titok, idegenség, lidérces messze fény*” megközelíthetetlenebbnek tűnik is a másokénál. De épp ezért jöhet jól minden velük foglalkozónak a mentálpedagógia segítségével, annak érdekében, hogy aztán ők is segíteni tudjanak.

Érdemes azért a maguknak a serdülőknél a körében végezhető mentálpedagógiai csoportmunkára is figyelmet fordítanunk. Ennek formái, módszerei, gyakorlati fogásai még kevésbé alakultak ki, de épp ezért van igen nagy szükség minél többeknek a kísérletező kedvére, kezdeményező készségére, tapasztalati tőkéjére. Főleg olyan pedagógusokéra, iskolapszichológusokéra, akik az andreutikával megismerkedve, személyesen is részt vesznek a cseretechnikai program valamely csoporttréningjében, s ennek nyomán kapcsolódnak be a közös munkába.

Legjárhatóbb útnak – legalábbis kezdetben – azoknak a szociodramatikai módszereknek a felhasználása látszik, amelyek már beváltak a serdülő korosztályban. 15-16 éves kor alatt azonban legyünk nagyon óvatosak, s elsősorban irodalmi művekből vett jelenetekkel dolgozzunk. Ezeknek az érzelmi átélésével, megjátszásával ugyanis a résztvevők nem kényszerülnek feltárukozásra társaik és a felnőtt vezető előtt. Nem kell félniük, hogy akár ott helyben kineveti, akár később kicsúfolja őket valaki. Konfliktusaikat mások nevében, mintegy az ő bőrükbe bújva vihetik a csoport színe elé, vagy vonatkozathatják nézőként magukra, ha a szereplők épp nem ők.

A számba jöhető irodalmi alkotások közül csak példaként említek néhányat, hiszen jobb, ha ki-ki maga találja meg csoportvezetőként a leginkább kedvére valókat. Lev Tolsztoj *Gyermekkor, serdülőkor, ifjúság* c. önéletrajzi műve valóságos kincsesbánya, de főleg talán a bátyjával, Vologyával, illetve a francia nevelőjével való összezördülés páros jelenetét ajánlanám. Illyés Gyula a *Puszták népe* vége felé írta meg serdülőkorának még sokáig fájó iskolai megaláztatását. Móricz Zsigmond *Légy jó mindhalálig*jának inkább a színpadi változatát érdemes kézbe vennünk, mert ebben a formában jobban megjátszható Nyilas Misi megjelenése a tanári véstörvénytörés előtt. Molnár Ferenc *A Pál utcai fiúk*ja, Ottlik Gézáról az *Iskola a határon*, Somogyi Tóth Sándortól a *Gyerektükör* szintén kínál kiaknázható lehetőségeket. Nem kell idegenkednünk a tréfás hangvételtől sem. Tamási Áron *Ábel-trilógiájának* első két kötetéből vagy Mark Twain *Tom Sawyer*éből is kiemelhetünk egy-egy remekül eljátszható olyan részletet, amelyben serdülőink magukra ismerhetnek, nevetéssel oldva feszültségeiket.

Elemezhetjük is persze a felidézett szituációkat, de mindig a fiatalokra bízva, fűznek-e hozzájuk ott a nyílt színen személyes élményeket, emlékeket. A felnőtt vezető viszont jól teszi, ha nem restelli őszintén elmesélni élete egy-egy ide kapcsolható eseményét, kivált serdülőkorának szívfájdalmait, szégyeneit, szorongásait. Ennek olykor szinte hihetetlen felszabadító hatása lehet érzelmileg.

Befejezésül talán csak annyit, Pál apostol örök becsű szavaival:
„Mindent megpróbáljatok, s ami jó, azt megtartsátok.”

BENYOMÁSOK – ÉLMÉNYEK

Szakmai beszámoló*

Egy ismerősünktől hallottunk először az *andreatika* nevű kurzusról, aki – ma már számunkra is érthető – elragadtatással beszélt róla. Fogékony-ságunkat fokozta, hogy nem sokat tudtunk még ekkor az „embervezetés tan-ról”, erről az új, még alakulóban lévő „lélegkondozó szakmáról”. Egy si-keres pályázat lehetővé tette számunkra, hogy Fekete György (az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet mentálpedagógusa) irányításával része-sei lehessünk egy felnőttvezető alapképzésnek.

Nyolc – egy munkahelyen dolgozó – pedagógus vállalkozott e prog-ram véghezvitelére. Ki kíváncsiságból, ki azért jelentkezett, hogy az itt szerzett tapasztalatok eredményesebbé, könnyebbé tegyék munkáját, s páran azzal a remélt céllal érkeztek, hogy személyiségüket pozitív irányba fej-lesszék.

A tanfolyam megkezdése előtt egy héttel megkaptuk a témához kapcsolódó írásos anyagot, melynek elolvasásával, feldolgozásával megkezdttük a tréningre való felkészülést a hatékonyabb közös munka érdekében, s rögtön olyan mélységekbe merültünk az ön- és közösségfej-lesztő technikák területén, amelyektől, őszintén szólva, megijedtünk. Ismerősök, munkatársak előtt kell kitérülköznünk, legbensőbb énünket feltárni; vádolni, bűnbakolni a legtöbb esetben azt, akit szeretünk, aki fontos nekünk ... De végül is győzött a fejlődés utáni vágy, a minőségi vál-tozások ígérete, az új módszerek megismerésének lehetősége.

A 48 órás – hatnapos – tréning három részből állt (elméleti, ön-ismereti, konzultációs). A tanfolyam az *andreatika* elméleti kérdéseinek megismerésével kezdődött, eközben mindannyian rengeteg új információval gazdagodtunk.

Ezután következett a sikeres csoporttréning egyik alapvető moz-zanata: a szabályok megbeszélése, majd a szerződés-kötés. Megállapodtunk abban, hogy a képző mentálpedagógiai csoport zárt kiscsoportot jelent (a hallgatás alapköve az őszinteségnek), s szövetséget kötöttünk a tréningprog-ram teljesítésére.

Most már elkezdőzhetett a gyakorlat, melynek keretében először is meghatároztuk önmagunkat *itt* és *most* (beszélő nevek, képviselés, rövid bemutatkozás).

* Készítették az 1998 őszén tartott, pedagógus-andreatikát képző első specifikus tréning (Nyíregyháza) résztvevői.

Ezt követte a „hősterápia”, melynek lényege, hogy minden ember életében vannak csúcsteljesítmények, amikre büszke lehet és ennek a pozitív élménynek az újraélése segít a jelen gondjainak megoldásában. Így mi is belevágtunk sikerélményeink, büszkeségeink elmesélésébe. A csoporttagok rávezető kérdésekkel, pozitív én-közlésekkel segítették a beszélőt. A társak támogatása (mely végigkísérte az egész tanfolyamot) természetesen jó érzéssel töltött el mindenkit. Ennek a feladatnak célja az alapozás, a személyiség megerősítése volt. Pozitív tetteinek, cselekedeteinek felidézésével segítséget kap az ember, hogy higgyen önmagában, képességeiben s abban, hogy képes megoldani problémáit.

A sikerélmények felsorolása után a belső fájdalomok felelevenítésére, elemzésére került sor, amikor mindenki kiragadott egy területet, eseményt az életéből, amely nem működik, vagy nem működött. S ehhez mindenkinek meg kellett neveznie azt a személyt (bűnbakot) is, akit problémájáért felelősnek tart.

Erős negatív érzésekről beszélni nem könnyű, „ellenáll, védekezik a lélek”. A csoportvezető segítő, rávezető kérdéseivel, a csoporttagok baráti segítségével – akik kívülállóként más nézőpontból szemléltek az elhangzotakat –, tudatossággal, az én-érzések elemzésével, konkretizálással lassan megszülettek az igazi bűnbakok a csoport minden egyes tagjánál.

A negatív élményekre való ráhangolódásunkat és empátiánkat a szerep- és helyzetjátékok is elősegítették.

A bűnbak életútjának bemutatását vádolása követte, mely talán az egész tanfolyam alatt a legnagyobb feszültséget keltette bennünk, gyötört a lelkiismeretfurdalás, hiszen minden esetben egy hozzánk nagyon közelálló, szeretett embert vádoltunk.

Ezután bűnbakunk szenvedéslistáját állítottuk össze. Ez a vádolt személy fájdalmaival, szenvedéseit foglalta magába, s egyben már a megbocsátást, megbékélést és feloldozást is magában hordozta, s a mi „lelkiismeretfurdalásunk” elcsitítását is, hiszen ő először szintén áldozat volt – a „mérgező pedagógia” áldozata.

Majd a cseretechnika következett, amikor megkérdeztük sorban önmagunktól, hogy vajon cserélnénk-e a bűnbakkal, s ő cserélne-e velünk. A hol nyílt, hol burkolt igen-válaszok nyomán az, aki az éppen soron volt közülünk, „belebújt a bűnbak bőrébe”. A cseretechnika során a vezető és a csoporttagok segítségével rá kellett jönnie mindenkinek arra, mi az az érték saját magában, amit viszont a bűnbak nem tart annak. Miután ezt az értéket megtalálta, már nem is akart cserélni bűnbakjával.

Itt is nagy segítséget nyújtottak a tréning sikeréhez a csoporttagok, akik megjegyzésekkel, értelmezésekkel, tapasztalataikkal igyekeztek egymás hasznára lenni. Különösen fontos volt ez ekkor, hiszen a cseretechnika módszertanának megtanulása talán a legnehezebb feladatot jelentette számunkra. A módszer elsajátításához, technikai kivitelezéséhez (megfelelő, előreívő kérdések rögzülése), gyakorlásához több időre lett volna szükségünk. Ezért törekszünk mind a mai napig arra, hogy problémáink megoldására e technikát tudatosan alkalmazzuk, hogy majd az általunk irányított tréningen s a mindennapokban is eredményesen tudjuk használni. Az andreutika cseretechnikája a velünk konfliktusba került személy elfogadását segítette elő: a bűnbakkal szemben táplált indulatokat oltotta ki úgy, hogy közben a vádlónak ne kelljen feladnia kritikai alapállását. Ez őt kataritikus sikerélményhez juttatta.

E tanfolyamon csak testileg-lelkileg egészséges, alapvetően kiegyensúlyozott ember vehetett részt, s a tréning alatt sokszor még így is átéltünk nehéz perceket, sőt nem ritkán órákat is. A rég mélyre zárt érzelmek felszínre törtek, újra átéltük a fájdalmakat, nem csak a magunkét, de társainkét is. Egymást támogatva, megértve, problémáit átérezve azonban még a legnehezebb helyzetben sem érezhette magát senki sem kiszolgáltatottnak, magányosnak. S ez a „különleges és egyedi” kiscsoport, ahol mindenki ismerte egymást, összeforrt, az „andreutika titka” pedig még jobban összekötött bennünket.

Országos Széchényi Könyvtár

E tanfolyam eredményei:

- a csoporttagok énjének erősödését, személyiségének felfrissülését érte el;
- tudatosított sok ki nem mondott érzést, érzelmet, s ezzel lehetővé tette befolyásolásukat;
- segített jobban megérteni az emberek másságát, örülni viszont annak, hogy „egyedi vagyok”, s elfogadni önmagunkat olyannak, amilyenek hibáinkkal, kudarcainkkal, örömeinkkel, apró boldogságainkkal együtt vagyunk;
- nyitottabbá tett bennünket mások problémái iránt, türelmesebbek lettünk felnőtt embertársainkkal és a gyerekekkel szemben is;
- megtanított sérüléseinket önmagunkban is feldolgozni és begyógyítani, kudarcainkból tanulni, lelkileg is edzettebbé válni;
- módszert adott arra, hogy szükség esetén kapcsolatainkat elemezni tudjuk, feltárjuk a problémás helyzeteket és életigenlő válaszokat találjunk;

- összekovácsolt egy kiscsoportot, ahol a csoporttagok sokkal közelebb kerültek egymáshoz, nagyobb empátiát, tiszteletet, segítséget adva a másíknak.

Összegezve tehát: együtt megálltunk egy pillanatra a rohanó jelenben, hogy visszanezzünk a múltba, s elgondolkozzunk személyes jövőnkön.

E felnőttvezető alapképzés nem csak a benne résztvevők egyéni fejlesztését, fejlődését segítette elő, hanem azt is, hogy nevelő-oktató munkánk során a már megismert módszerekkel a gyermeki személyiséget a megfelelő irányba tudjuk fejleszteni.

A módszerskálából (képkiválasztás, jelzős nevek, helyzetgyakorlatok, hősterápia, csoporttükör stb.) a gyermek életkorának megfelelő technikát kiválasztva elősegíthetjük, hogy:

- tanulóink jobban megismerjék valódi önmagukat, társaikat;
- helyes önértékelésük alakuljon ki, erősödjön önbizalmuk;
- fejlődjön döntéskészségük, lelki erejük;
- empátiakészségük kialakuljon, odafigyeljenek a környezetükben élők érzéseire;
- megismerjék és alkalmazzák a konfliktusok kezelésének módszereit;
- megtámogassuk „kamaszerésüket”....,

hogy majd lehetőségük legyen „igazi felnőtté válni”.

A mi feladatunk lett az, hogy ezt a bűnbakoló cseretechnikát alkotó-elemeire bontva és újra összerakva többször átgondoljuk annak érdekében, hogy alkalmazható legyen a mindennapok nevelő-oktató munkája során. Ki kell szűrniünk azokat a momentumokat, melyek önállóan is felhasználhatók egyes szituációk megoldásában anélkül, hogy az andreutika lényege megváltozna. Meg kell tanulnunk úgy levezetni a folyamatot, mely elsősorban az értelmi megközelítés alapján szerveződik, hogy a fogyatékos gyermekek is képesek legyenek a cseretechnikára, ha annak gondolatmenetét a pedagógus vezérli, s a gyermek csak a tudatosítandó elemekre válaszol, azokat mélyítve el magában.

Az andreutikát a főiskolai tanárképzésbe mint tantárgyat kellene integrálni, hogy később a pedagógusok alkalmazni tudják munkájukban.

Mentálpedagógiaként való oktatása magában foglalhatná az andreutikai fogalmak, módszerek megismerését, elmélyítését, alkalmazásuk lehetőségeit:

- tanár-tanuló, tanár-tanár, beosztott-vezető viszony alakítása,
- közösségformálás (beilleszkedés, alkalmazkodás, érvényesülés felnőtt és osztályközösségben),
- én és a környezetem, a környezetem és én egymásra ható viszonyának tisztázása tekintetében.

Az andreutikai tréningen szerzett élmények kikristályosodása folyamatosan zajlik bennünk. Úgy érezzük, hogy e csoportvezetésre kiképző tréning a maga újszerűségével, emberközpontú önnevelő és önsegítő mentálpedagógiai módszereivel teljesen más szemléletet adott, új kaput nyitott számunkra a léleknevelés területén.

OSZK

Országos Széchényi Könyvtár

Levél a képzésvezetőhöz*

Kedves Gyuri!

Örömmel értesítelek, hogy 1998. év december 3. napján megérkezett az első andreuta-baba, M. Eszter személyében.

Nem feledkeztünk meg rólad, csak egy kicsit nehezen jutottunk a címedhez.

Nagy valószínűséggel az andreutika tanfolyam is hozzájárult ahhoz, hogy Eszter rendkívül nyugodt, kiegyensúlyozott teremtés lett.

Minden bizonnyal raktározódott benne a tudás, ami egyszer csak kitör, és lesöpör még Téged is a pályáról (...)

Remélem, bemutatathatom majd személyesen a hölgyet, hogy "elbeszélgethessek". Addig is jó egészséget kívánunk mindketten!

Mariann és Eszter

OSZK
Országos Széchényi Könyvtár

* E levél írója – saját nyomatékos kérésére – hathónapos áldott állapotban végezhetette el a nyíregyházi pedagógus-andreuta tréninget. (A közlés – természetesen – az ő beleegyezésével történik.)



TARTALOM

Előszó (Dr. Veér András).....	5
Olvasóink figyelmébe.....	9
Mentálpedagógiai-andreutikai (önsegítő) tréningrendszer az ifjabb nemzedékek nevelőinek és oktatóinak személyiség-rekondicionálására, munkájuk intenzifikálása érdekében (Fekete György).....	13
– Előzmények; a tréningrendszer általános jellemzése.....	15
– I. Önismereti-önfejlesztő csoport-dramaturgia (alaptréning).....	21
– II. Csoportvezetésre kiképző tréning önismereti lépései (témakörei).....	39
– M(elléklet)-1: A felnőtt ember mentálpedagógiai öntesztje.....	41
– M(elléklet)-2: A felnőtt-személyiség életvezetési paraméterei.....	43
– Jegyzetek.....	45
– Áttekintő ábra.....	85
A kiskamaszok lelkvilága és a mentálpedagógia (Varga Domokos).....	87
Benyomások - élmények	95
– Szakmai beszámoló (a specifikus pedagógus-andreuta képzésben részt vett kollégák közös munkája).....	95
– Levél a képzésvezetőhöz	100



79/ 3303

OSZK

Országos Széchényi Könyvtár

A mentálpedagógia komoly mentálhigiénés hasznot hajthat leginkább természetes közegében, a pedagógusság körében. Szaktudományos eredménye is lehet: didaktikus célkitűzéseivel és modellezett metodikájával jelentősen gyarapíthatja az andragógiát, kiegészítve azt a felnőttek érett felnőtté nevelésével, illetve az érett felnőtté válás önstabilizálásának oktatásával.

A mentálpedagógiai tréningek jól szolgálják a pedagógusok lelki egészségének védelmét, javítva önismeretüket, viselkedés-egyensúlyukat, helyzetfeldolgozó és problémamegoldó készségüket, empátiás beállítódásukat és tűrőképességüket. Olyan egészségmegőrző, bajmegelőző, válságelhárító és -kezelő technikákra, konkrét életvezetési fogásokra tanítanak, amelyek mobilizálják az önsegítő és érett self-mechanizmusokat (a tudatosítás és az érzelmi átélés eszköztárával nem csekély védelmet kínálva a játssz-mákkal, a nevelők és neveltek, a tanárok és diákok viszonyát megmérgező elhárító működésekkel szemben).

(Dr. Bagdy Emőke tanszékvezető, klinikai pszichológus)

A pedagógusoknak növekvő mértékben kell alkalmazniuk lélektani módszereket, nagyon fontos önismeretük és személyiségük karbantartása. Mindebben segít az itt leírt módszer. Jó lenne, ha minél több pedagógushoz eljutna.

(Buda Béla dr. pszichiáter, pszichoterapeuta)