

MANUÁLTERÁPIÁS FOGLALKOZÁSOK 2014. Január 14.- február 13.
BESZÁMOLÓ

A jelen beszámoló egy 5 alkalmas terápiás folyamat két csoportját – egyiket részletesebben („A” csoport), másikat vázlatosan („B” csoport) - mutatja be; majd összegzi a mindezekben átívelő tapasztalatokat. Ilyen módon az ülésekre (alkalmakra) bontott beszámolókból a következtetések szabadon levonhatók.

„A” csoport, Balatonkenese, Pilinszky János Általános Iskola

Résztevők: 7- 12 fő (jellemzően 2- 3 fiú), 3 osztályból (4A, 4B, + 1 harmadikos kisfiú)

1. alkalom, Január 14.

Terv: Ismerkedés (egymással és a terápiás szituációval); kimozzgatás, szokásos iskolai keretek fellazítása (paradigmaváltás segítése), feszültségoldás, játék. Egymásra és saját érzésekre érzékenyítés. Örömteli együtt-létre hangolás.

Bevezető: Név kimondása az állapotunkra vagy személyiségünkre jellemző, szabadon választott mozdulattal (többiek ismétlik). Hazudós bemutatkozás (aki „igazság vétkén” kapja a másikat, jelez).

Foglalkozás: 1. Absztrakt és „valóság-hű” bemutatkozó önarckép alkotása. Lehetőség a „hazudós önarckép” megalkotására is – amilyen nem vagyok. Eszközök: színes ceruza, zsírkréta, pasztellkréta, szén, kétféle papír.
2. Az elkészült művek megmutatása; az alkotások és az alkotás folyamatának megbeszélése.

Lezárás: Abrupt, mert kinek-kinek versenyre, szakkörre, stb. kell mennie. „Legközelebb ugyanitt folytatjuk.” Minimális közös tervezés: legközelebb is alkotni fogunk.

All-round benyomás / tapasztalatok: A **terápiára** nyitottak, kíváncsiak, múltbéli tapasztalatok miatt pozitív várakozás (minimális, kifejezésre juttatott elvárásokkal), lelkesek. A felkínált lehetőségekkel (pl. megszólítás, eszközök megválasztása) szerényen próbálnak élni (több-kevesebb sikerrel). Iskolai helyzet ill. környezet miatt félénkek, elítélletesek, szorongóak. **Egymáshoz való viszonyulásukban** megszokott, berögzült felállások mutatkoznak – nehezen mozdulnak el. **A terapeuta irányába:** minimális provokáció, határok és következetesség tesztelése. **Az alkotásban** egy ülés alatt nem felszabadíthatóak. Mindenki (kivétel nélkül!) a rajzórán tanított módon, sablonszerűen rajzol (a fejek kontúrjai csaknem azonosak), új eszközöket (pl. szén) csak ketten választanak, mindenki „kétségbeesetten követeli” a „megszokott” grafitceruzát. A technikák explorációjában nagyobb kezdeményező-készség. Alkotást megmutatni mindenki szeretne (elsősorban nekem, de rajtam keresztül beengednek másokat is), nagy **megmutatkozási és elfogadtatási igény**. Reflektálni önmaguktól kizárólag (!) negatívan tudnak egymásra („mert így tanultuk!”); de könnyen és örömmel tesznek eleget a kérésnek, hogy „most csak jót mondjunk: Mi tetszik neked a másik képén?”. A tanult verbális sémákat könnyebben vetkőzik le, nagy kreativitás és nyelvi játékoság a képfeldolgozásban (melyben bizonyos verbális fixáció ill. kényszer is mutatkozik).

2. alkalom, Január 21.

Terv: Több mozgás, mint az első ülésen, több feszültség-levezetés, ventilálás. Érzékenyítés az egymásra hangolódásban, egymásra figyelésben, máshogy figyelésben (inspirálás a figyelem egyenlő terítésére és empátiára).

Bevezető: Új csoporttag integrálása a csoportba, a múltkori ülés felelevenítése (folyamat erősítése). Követelik a „hazudozást”. „Egész héten ezen gondolkoztam, mit fogok itt hazudni!”

Foglalkozás:

1. Nyújtás, nyújtás-lazítás. „Így ébredek fel”- gyakorlat. Akik nem mozoghatnak (sérülés, betegség) vagy nem szeretnének részt venni Megfigyelők lesznek (komoly feladatnak tekintik, örömmel számolnak be róla.)

2. Kukachintó-gyakorlat. (testkép, testélmény, testi intimitás).

3. Mese: **A fák titkos szíve**. Egy befejezésre váró, számos eltérő befejezésre inspiráló, nyitott mese.

4. Rajzolás: Ki-ki önállóan fejezze be a mesét. Alkotás közben beszélgetések. Alternatív befejezések megosztása. Eszközök: zsírkréta, pasztellkréta, szén, színes ceruza; maszatolósos, rádiózásos, átfedéses technikák.

Lezárás: Elszaladnak, mert beszóltak értük, hogy korábban megy a buszuk. Két kislány ott marad: pakolás közben közös élményfeldolgozás.

All-round benyomás v. emlék:

- Meglepően más attitűd az 1. üléshez képest. (Nyugodtabbak, nagyobb biztonságban érzik magukat. A határokat – saját és csoporthatárok - is többet próbálgatják.)

- Az 1. mozgásgyakorlatban nagyon kevés egyéni variáció, majdnem mindenki egyazon mozdulatot variál, sok a passzolás. 90%-ban csupa negatívum, fusztráció, trauma, rossz élmény megjelenése. A 2. gyakorlatban a felfedezés és az élmény öröme, a meglepetés ereje, a sikerélmény, a meghittség megtapasztalása dominál.

- Alkotás közben beszívárgó hétköznapi tapasztalatok, élettémák váratlan megosztása, feltárulkozások. Kétten segítséget (tanácsot, meghallgatást) kérnek rendkívül nehéz élethelyzettel, megpróbáltatással kapcsolatban. „Halkan” mondják, de az egész csoport végig megrendülten hallgat. Mintaértékűek számukra a terapeuta reakciói.

- A mese befejezése: csak 2 gyermek fejezi be agresszívan a mesét (öli meg brutálisan a tigrist); a többség pozitív kimenetelre törekszik. A csoport felénél összefognak a mesealakok a helyzet békés rendezésére. Két gyermeknél külső megmentő elem (Nap, csillagok, Jótündér) megjelenése. Komoly energia-befektetés az alkotásban, elmélyült megoldáskeresés.

3. alkalom, Január 28.

Terv: Kísérlet a nagyobb csoport-kohézió, ill. folyamatosság megteremtésére egy kétüléssel (folytatásos) mese 1. felének elmesélésével és feldolgozásával. A mese által előhívott és felkínált tartalmak: Mikor szép az ember? Belső és külső gazdagság. Állat-aspektusaink. Ösztönök-érzelmek-érzetek-megérintések birodalmában.

Bevezető: A tervezett mozgásos játékokra (sótörés, együtt hullámozás, stb.) nem kerül sor, kötetlen beszélgetés iskolai tapasztalatokról. Melyik óra „jó”, melyik „tűrhető”, melyik „kibírhatatlan”. Mit tegyünk olyan helyzetekben, amelyekből nem lehet elmenni, kimenekülni, de nehezen viselhetők. Szuverenitásunk megőrzéséről minden körülmények között.

Foglalkozás: Mese: **A béka-cárkisasszony** (orosz népmese), **1. rész**. Alkotás: saját állat-aspektusaink megjelenítése. Milyen állat lennél: most; alkonyatkor; ha azzal találkozol, akit a legjobban szeretsz; ha azzal találkozol, akit a legjobban nem szeretsz. Eszközök: mindenféle korábbról ismert rajzeszköz felkínálása; de a legtöbbben vízfestékkel festenek. A képek, tapasztalatok alapos megbeszélése. Igény a megmutatkozásra – de nem a közös, nyilvános feldolgozásra, mert az „titok”.

Lezárás: Mihez kezdjünk mindezzel (élménnyel, tapasztalattal, és a művekkel).

All-round benyomás / tapasztalatok: Igen nagy ellenállás a mesével szemben („Minek kell nekünk állandóan meséket hallgatnunk?!” „Már megint?!”), miközben igen nagy áhítattal mesehallgatás, mély átélés. Hasonló mély átélés az alkotásban. 2 kivétellel mindenki 2-3 képet alkot. Mindenki (!) hazavisz legalább egy képet. „Ennek a varázsereje majd biztosan belém száll, ha kiteszem!” Az eddigi legmélyebb, legcsöndesebb, legelgondolkozóbb, leginkább befelé figyelős együtt-alkotás és ülés.

4. alkalom, Február 4.

Terv: A megkezdett mese befejezése. Témák: Életfa, világfa – mi az? Sokrétűnek és változékonyan lenni. Bába Jága; őstermészetünk. Ki hogyan találja meg az útját. Milyen erők segíthetnek bennünket utunk során?

Bevezető: A mesét (témát) előkészítő, ráhangoló cselekvések. Esőcsináló gyakorlatok. Különböző kreatív módokon együtt utánózni a természet hangjait. Hogyan vagyunk együtt felhő, tó, tenger, szél, erdő, hó.

Foglalkozás: Mese: **A béka-cárkisasszony** (orosz népmese) **2. rész**. Alkotás: szabadon választható a következők közül (akár több is): Bába Jága háza, a lelkek háza, utam az erdőben megjelenítése. Eszközök: vízfesték, olajfesték, tempera.

Lezárás: Abrupt, mert verseny, ünnepség, stb. van, előbb jött néhány szülő, stb. Bosszankodnak, mindenki kelletlenül távozik. Mindenképpen szeretnének közösen elpakolni, szívesen veszik a feladatokat, jókedvű összedolgozás. Látványosan nehéz kilépniük a mese valóságából, a történet tovább dolgozik belül.

All-round benyomás / tapasztalatok: Érdekesség: ismét igen nagy ellenállás („Már megint mese?!”), majd igen nagy odaadás, belefeledkezés, áhítattal hallgatás, a meserészletek lereagálása (összebújás, kézfogás az izgalmasabb részeknél, rácsodálkozás az átváltozásoknál, Bába Jága személyének közös megvitatása, akár a mese leállításával is), átélt érzelmek kimutatása, verbalizálása. E végig megmaradó kettősség (folyamatos tiltakozás, de amikor szavazásra kerül a sor, elsöprő többséggel szavazzák meg a mese folytatását!) talán a lélektani munkával járó érzelmi tehernek szól. Mindenkit láthatóan nagyon megérint és megmozgat a történet. Az alkotásnál ismét rendkívül elmélyült belefeledkezés. Az eddigieknél több és pozitívabb reflektálás egymásra, nagyobb nyitottság, kíváncsiság, békésebb és vidámabb hangulat. A kérdésre, vajon miért lehet ez, válaszok: „Örülünk, hogy vége a mesének! És hogy jó lett a vége.” „És tők jó ezt az erdőt festegetni.” „Mindenképpen nagyon érdekeseket fest. Olyan jó színes itt az egész.” „Jó dolog ezt a Bába Jágát elképzelni! Egész megszeretem!”

5. alkalom, Február 11.

Terv: Árnycsapatunk bejárása és integrálása a **Manógyár** (Lázár Ervin), vagy a **Kékszakáll** (magyar változat, Dombóvár), vagy a **Manawee** c. (afro-amerikai) mese segítségével. Indulat- és konfliktuskezelés. Beszélgetés a gyűlöletről, kiközösítésről – az utóbbi 2 ülés alatt megjelenő parciális interakciók és behozott élmények, iskolai problémák, kérdések, elakadások nyomán.

Bevezető: Konferenciát rendezünk: Bűntudatok Konferenciája gyakorlat. Elhúzódik – gyakorlatilag főfoglalkozássá lesz: rossz érzések konferenciájába módosul. Alig lehet leállítani a kört, újra és újra elindul, annyi a rossz érzés. „Mi a bűntudat?” –kérdés alapos kinyitása. Agresszió és autoagresszió tematikája. Hogyan kezeljük mindezeket. Az idő 80%-át elviszi. Mesére egyáltalán nem kerül sor.

Foglalkozás: „Az én gonosz manóm” címmel: a bennünk élő sötét oldal, ill. árny-alakok figurális megjelenítése. Eszközök: gyurma, hurkapálca, újságpapír.

Lezárás: Feszültek, szomorúak a búcsúzás miatt. „Hová megyek ezután a problémáimmal?!” Énvédő mechanizmusok: „Úgyis egyedül van az ember!” Szeparációs szorongásból következően sorozatos agressziós cselekmények egymás ellen, folyamatosan konfliktuskezelés szükségessége, provokációk, a figyelem kisajátítása. Nagyobb térbeli távolságtartás, kevesebb testi kontaktus. Mindezek megvitatása (a lehetőségek keretein belül). Mindenki kér, és visz el magával gyurmát.

All-round benyomás / tapasztalatok: Gyakorlatilag az egész ülés egyetlen óriási gyász-ülésnek is felfogható. A végül az ülés nagyját kitöltő bevezető kör („a rossz érzések köre”) is mintha azt mutatta volna: szerették volna „itt hagyni” összes rossz érzésüket; utoljára még lehetőséget kapva mindennek a büntetlen, szabad, elfogadó és megértő légkörben történő megjelenítésére. Cselekvéseik középpontjában is ezért nagyrészt a ventilálás állt.

* * *

„B” csoport, Csajági Református Általános Iskola

Részvevők: 10- 14 fő (többségében fiú, max. 2, egyszer 3 kislány részvételével), 1. és 2. osztályból.

1. alkalom, Január 16.

Terv: Spontaneitás, mivel a helyszínen ismerem meg a csoportot és összetételét (14 fő, ebből 12 fiú).

Bevezető: Csoportterápia kereteinek, szabályainak bemutatása. Ismerkedés. Mozgásos bemutatkozó gyakorlatok. Hazudós bemutatkozás.

Foglalkozás: Mozgásos gyakorlatok. Igény a sok mozgásra (máskor ilyenkor sportszakkörön, úszni, vagy az udvaron vannak már). Nagy lendületű mozgássorok kombinációja koncentrációt igénylő (kis amplitúdójú) mozgásgyakorlatokkal. Igény a továbbiak megbeszélésére, mi lesz a következő foglalkozásokon.

Lezárás: Csoportos lezárás nem lehetséges, mert az ülés nem zavartalan, az utolsó fél órában mindig benyit valaki, egyenként viszik el (vagy rángatják ki) a gyerekeket. Egyenként (szituatív) búcsúzkodások.

All-round benyomás / tapasztalatok: Lehetetlen csoport-összeállításban kell terápiát csinálni. Túl sok fő, túl sok fiú (három „kemény mag”, több fronton párhuzamosan folyó verekedések), pár félénk, visszahúzódó, zajra érzékeny gyermekkel. A terem sem zavartalan, rendszeres benyitogatásokra kell számítani. Bár ezek is „terápiás értékűek”: a gyerekek terápiás szituációhoz való viszonyulását alapjaiban tűnik meghatározni a terapeuta részéről adott minden egyes válaszreakció, a védett környezet kialakítására tett határozott fellépés. Központi célkitűzésnek (a következő alkalmakra is) talán a konfliktuskezelés és a sokféleségünkben is békés, elfogadó, mégis örömteli és kreatív együtt-lét megvalósítása tűnik.

2. alkalom, Január 23.

Terv: Több feszültség-levezetés és szorongásoldás. Amennyire lehetséges, reflektív viszonyok kialakítása.

Bevezető: Mozgásos gyakorlatok. Kukachintó. „Úgy menj, mint...”-gyakorlat. Hazudós bemutatkozás (kérésre). A gyakorlatok megbeszélése.

Foglalkozás: A bevezető gyakorlatokat kell –kérésre - megismételni. Közben sorozatos határátlépések, provokációk – konfliktuskezelés. Sikeresnek tűnik az érzékenyítés egymás sérüléseire.

Lezárás: Drámai lezárás: egyik gyermeket kirángatják a teremből, „mennie kell”, bömböl, nem szeretne menni. A csoporttal ennek (és a múltkori távozásoknak) a közös feldolgozása válik szükségessé.

All-round benyomás / tapasztalatok: Rendkívül ügyesen kell a mozgásos gyakorlatokat (feszültség-levezetést) a beszélgetésekkel kombinálni (az időzítés kritikus!), hogy beszélni, reflektálni tudjanak önmagukra, másra. Első explicit megmutatkozásai az elismerésre, meghallgatásra való elementáris igénynek.

3. alkalom, Január 30.

Terv: Kísérlet az energiák eddigéig eltérő, teljesen más irányú levezetésére, állatmesék és megfestésük által.

Bevezető: A terem közös, szorosan együttműködő berendezése. Az ülés ismertetése: új médium (olajfesték) és a kapcsolódó technikák bemutatása.

Foglalkozás:

- Állatmesék: **Tolsztoj: 5 db. állatmese** (3 általam vitt, 2 spontán közös választás alapján).

- Az állatmesék figuráinak / legmegkapóbb pillanatának megfestése. Eszköz: olajfesték (új médium), vízfesték.

Lezárás: A képek és a hozzájuk fűződő kérdések közös feldolgozása; mihez kezdünk az alkotásainkkal.

All-round benyomás / tapasztalatok: Sikeres kísérlet. Örömteli exploráció. A „látjátok, választhatjátok ezt is a verekedések helyett” élményének megtapasztalása megérinteni látszik mindenkit. Kimutatják, hogy sikerélményként élik meg. A képeket a csoport nagy része hazaviszi (páran másokét is).

4. alkalom, Február 6.

Terv: Radikális paradigmaváltás. Abszolút új helyzetbe hozni a csoportot, elősegítendő a magunkra, másokra teljesen máshogy tekintést.

Bevezető: A terem közös berendezése, pontos feladatok leosztása által. Annak megtapasztalása, hogy a feszültség konstruktív, alkotó módon is levezethető.

Foglalkozás:

- Mese az asztalokból épített „váron” fekvé hallgatva: **Grimm: A hét hős sváb; Tolsztoj: A veszett kutya.**
- A mese figuráinak / legmegkapóbb pillanatának megfestése. Eszközök: tempera, vízfesték, színes ceruza.

Lezárás: Ki miért éppen azt a mesét / állatot választotta. Mit tudhatunk meg ezáltal egymásról.

All-round benyomás / tapasztalatok: Rendkívül megrendítette őket (az új perspektíva, és) mind a két mese: teljesen új alaphelyzet jött létre. Az alkotásban mindenáron át akarták formálni a mesét (jóvátenni az igazágtalanságot), feldolgozni a megrendülést. Mindeközben magához az alkotáshoz, és annak feldolgozásához is új, általuk nem várt módokon kezdenek viszonyulni.

/5. Csütörtök (Február 13), Csajág – elmarad/

5. alkalom, Február 20.

Terv: A legutóbbi megrendülésből fakadó, szemmel láthatóan más, mélyebb bizalmi helyzet kihasználása újabb „játékok” és újabb viszonyulási formák felajánlásával.

Bevezető: A terem közös berendezése. Mindenki külön feladatot kér: együttműködés. Spontán az asztalra fekszik mindenki (! a kooperációban egyre egységesebb a csoport!): ismét kéri a mesét. Hosszas nevetgélés, játék és verekedés miatt végül nem kerül rá a sor.

Foglalkozás:

- Papírtépés (kb. 40 percben), és a fecnik összehangolt összeszedése („levélgyűjtés”).

- Luftballon fújás (exploráció, egymás segítése)

Lezárás: Tervek otthonra a hazavitt képekkel, lufikkal. Búcsú.

All-round benyomás / tapasztalatok: „Nem is igaz, hogy mindez az iskolában történt meg velem!” Egyszerre vidám és szomorú elbúcsúzás sok-sok öleléssel, testi kontaktus formájában is kifejezett intimitás- és otthonosság-örömmel.

* * *

A TAPASZTALATOK ÖSSZEGLÉSE

Az öt alkalmas terápiás folyamat kialakítása során elsődleges terápiás célom az volt, hogy a csoportra járó gyermek *jól érezze magát*, miközben önmagával és a másikkal (a világgal) ismerkedik. A feladat olyan feltételek kialakítása és felkínálása volt, melyekből a gyermek szabadon válogathat, hogy önmagát olyanná bontakoztassa ki, és olyannak ismerje és élje meg, amilyen (a maga valójában) ő. A művészetterápia iskolai környezetben történő megvalósításához ezért elengedhetetlen kiindulópont volt a folyamat legelején, a terápiás szituáció megteremtésekképpen a normatív, konvenciózus és preskriptív (előíró, elvárásokon alapuló) szemlélet lebontása még az első osztályosok csoportjában is. Általános tapasztalatként azután megmaradt ennek szükségessége a folyamat egész ideje alatt: időről időre újra meg újra emlékeztetni kellett a résztvevőket a csoport *nem normatív, nem konvenciózus, nem elvárásokon alapuló, nem absztrakt* (hanem konkrét, az életkornak megfelelő), mindenféle megnyilvánulásnak helyet adó, sőt azokat örömmel és a rácsodálkozás, valamint a megértés igényével fogadó, ilyen szempontból következetes és megbízható jellegére.

Együtt lenni úgy, hogy mindannyian jól érezzék magukat, és minden gyermek *a teljes személyiségével* – a maga testi, lelki és szellemi igényeivel és adottságaival – meg tudjon jelenni és részt tudjon venni a folyamatban azt is jelenti, hogy a gyermek saját cselekvésében (testi élményében), azon át, a térbeli megélésen keresztül, tehát a térbeliség- cselekvés- testi megélés- rácsodálkozás- tudatosítás időbeli láncolatán haladhasson a saját tempójában befelé, a lelki tartalmak felé – és semmi esetre sem bármiféle elvárt módon, meghatározott tempóban, fordítva. Mindennek a megtapasztalásához kiváló terápiás formának bizonyult az explorációs és fantáziatévékenységnak bőséges helyet biztosító komplex, a személyiség összes régióját megmozgató manuál- azaz művészetterápia.

Az ily módon létrehozott környezetben aztán sorra megmutatkoztak és feltárultak a gyermekek mindennapjaiban jelen lévő problémák, de azok mellett egyszerre, mintegy szimultán módon a lélek hihetetlen vitalitásról és kreativitásról tanúskodó öngyógyító erői is. Általában minden csoporton megjelent és tapinthatóvá vált a szorongás, a kudarcból való félelem, a szégyen, megszégyenítéstől, kiközösítéstől, kicsúfolástól való fenyegetettség érzése, a saját személyük megcímkezése (pl. „rossz tanuló”, „problémás gyerek”) miatti csökkent önértékelés, valamint az ezek feletti szomorúság, magány, frusztráció, és az ebből (el nem fogadottság, meg nem felelés érzéséből) származó magas fokú állandó feszültség. Más szóval, a feltétel nélküli elfogadásra irányuló *vágy*. Jellemző volt még az élet kritikus helyzeteire adott válaszaikban (vagy inkább elakadásaikban) megmutatkozó *eszköztelenség*: nem tudnak mihez kezdeni, hogyan reagálni, viszonyulni az élet bizonyos, megterhelő, és sürgető választ váró helyzeteihez. A manuálterápiás foglalkozások során felszabadított kreativitás, a közeg által biztosított lehetőség a kísérletezésre, útkeresésre, valamint a biztatás, hogy „soha nem fogsz előjönni semmi eredetivel, ha nem mered megkockáztatni, hogy hibázol” (majd szorosan ehhez kapcsolódva persze, hogy hibák nincsenek, csak keresővonalak), szemmel láthatóan felszabadítóan hatott a gyermekek önmagukhoz (és másokhoz, a világhoz) való viszonyulására, és ezt a kreatív viszonyulást nagy örömmel, spontán módon alkalmazták életük többi területére (így problémáikra) is. Ennek képi kifejeződése volt az a – számtalan helyen, számtalan alkalommal látott – rajz, amiben nemcsak egy gyermek szomorúsága, de egyben az arra való gyógyír lehetősége és a gyógyító potenciál is benne rejtett. (Meggyőződésem, hogy valójában minden rajz, minden alkotás ilyen.)

Összességében elmondható tehát, hogy az alkalmak lehetőséget biztosítottak a résztvevők számára ahhoz, hogy megtapasztalják kreatív, problémamegoldásra és megküzdésre képes, egyedi, megismételhetetlenségükben és gazdagságukban csodálatos önmagukat, átéljék önnön természetszerű működésüket, és az a fölött érzett közös örömet. Terapeutaként pedig ismét lehetőségem nyílt megtapasztalni azt, hogy ha egy fejlődő szervezet megkap mindent (de legalábbis a legfontosabbakat), amire szüksége van, azonnal és habozás nélkül a dolgok jobbítására fordítja, tehát él vele.

Ferber Eszter
2014. 02. 27.