

Legalább 7 napja „száraz” (szakorvos által igazoltan alkoholt nem fogyasztó és részvételre alkalmasnak javasolt)

## AE-klubtagok mentálhigiénés

(személyiségkarbantartó-énerősítő)

# mentálpedagógiai/andreutikai<sup>1</sup> kiscsoportkezelő programsémája\*

– Rehabilitációs tréning, kiképzett AE-klubandreuták közvetítésével

Fekete György

Nyugalmazott mentálpedagógus

1) Üdvözlünk Benneteket! Egy lelket-személyiséget (belső tartást, szilárd és helyes viselkedést, stb.) erősítő, s nagy örömmel-eredménnyel kecsegtető, *fokozatosan nehezülő foglalkozássorozat*ot fogunk Számotokra vezetni. Induljunk ki abból, hogy együttesen *meghatározzuk önmagunkat*. [Amennyiben nem kiképzett sorstárs, hanem professzionális vezető irányítja a tréninget, nem javasoljuk a tegező formulát – a résztvevők felnőtt-énjének fókuszálása érdekében.]

*Kik, mik vagyunk mi, „AE-klubosok”?* Az „AE-klubosok” olyan emberek, akik

– ilyen-olyan segítséggel, de jórészt önerőből, hosszabb-rövidebb ideje már többé-kevésbé *megszabadultak* valamely, életüket nyomorító szenvedély rabságából, illetve lélekbajba torkollott viselkedési zavarukból, személyi konfliktusaikból; s eltökélten *dolgoznak* azon, hogy újabb megzuhanásukat, visszaesésüket elkerüljék, vagy legalábbis ritkítsák;

– továbbá: az átélteket és magát a sorsváltást nyíltan *válalják*;

– végül pedig: *igyekeznek segíteni* a hasonló bajba jutott

embertársaiknak (s e célból velük szövetkeznek, AE-klubközösségekbe tömörülnek).

2) *Szeretnétek megőrizni* azokat az eredményeket, amelyeket öngyógyításotokban,<sup>2</sup> sorsrendezéseitekben ezidáig elértetek? Sőt, akartok-e tovább lépni? Mit gondoltok, mit tehettek ennek érdekében?

3) *Összegezve a véleményeket*: ahhoz, hogy elkerüljük a korábbi keserves helyzetekbe való visszasodródást, nem nélkülözhetjük a *rendszeres testi-lelki önkarbantartást*, a „lelki leltár” időről-időre történő elkészítését. Hiszen „működésünk” a körülmények hatására bármikor elromolhat. *Mostantól kezdve azonban* komoly esélyünk van arra, hogy a kisebb-nagyobb koccanások és ütközések ne végzetes balesetekbe torkolljanak. Ez az *esély* pedig fáradtságosan szerzett, kínokkal megélt *többletélményünk*ből fakad, amelyet elkövetkező közös csoportmunkánk segít majd tudatosítani.

*Első „nekifutásban” az a közös felismerésünk*, hogy a mindennapok *természetes velejárói az időnkénti kudarcok*, illetve a legkülönbözőbb *nem-teljesülések*. És *első közös átérésünk*, amiből együtt akarunk most kiindulni,

\* Megjelent: *Szenvedélybetegségek*, 1998/5. Részletek. Javított.

<sup>1</sup> **Mentálpedagógia** (latin–görög eredetű szóösszetétel): a „csak megnőtt” emberek érett felnőttiségének kialakításával foglalkozó részstudomány, illetve az arányosan kifejlődött, de alapjaiban megrendült felnőtttség helyreállítása a felnőtt korban – a(z ön)nevelés eszközeivel (kognitív lélektnevelés). Más szavakkal: a személyiség felnőttkori reszocializációját vizsgáló és tanító *pedagógiai szubdiszciplína*, amely a pszichoterápia, a pedagógia és az önségítés koncepcionális megfontolású összekapcsolásából született.

**Andreutika** (görögből mesterségesen képzett műszó): a mentálpedagógia gyakorlati módszere (szó szerinti jelentése: „embervezetés”; szabad fordításban: felnőttvezetés, felnőttnevelés, felnőttpedagógia, pedagógiai vezetésű személyiségkezelés). Lényege: a felnőtt korú személyiség utóérlelésének célzottan önségítő, öntanító-önnevelő és kommunikációt fejlesztő oktatása – mind a gyógyításban, mind a megelőzésben, 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.

**Klubandreuta**: az önségítő-öngyógyító (civil) szerveződések tagjai közül kikerült olyan rehabilitálódott ember, aki specifikus képzésben részesült annak érdekében, hogy az andreutikát sorstársai között és javára – e szervezetekben (egyesületekben, klubokban, stb.), de szakfelügyelet alatt – önkéntes (laikus) csoportsegítőként alkalmazza. Esetében (kiképzéséhez) nem nélkülözhetetlen feltétel a formális iskolai-szakmai végzettség, ám a 30–60 napos – visszakövethető! – megelőző absztinencia igen. (Relapszus bekövetkeztekor a klubandreuta csoportvezető tevékenység azonnal felfüggesztendő!)

<sup>2</sup> **Önségítés-öngyógyítás**: segíték bajba került embertársa(i)mnak, s ennek révén segíték magamnak. E kifejezés valódi értelme tehát meghaladja a szó eredeti 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 a többi embert – erősebbnek és kifejezetten hasznosnak érzem magam (hiszen megélem a szégyen nélküli létet), másfelől – számomra valamilyen kedvező formában – az általam megsegített személyek gyakorta viszonzózzák a feljűk történt odafordulásomat.

hogy *mi sem vagyunk elvetendően rosszak*, csak a „működésünk” romlik el olykor. Sőt, mi – korábbi alkoholisták, öngyógyszerezők, balhésak vagy siránkozóak, a mindenkori „problémás fickók és csajok” – ugyanolyan pótolhatatlan, s hasznos egyedi lények vagyunk, mint bárki más. A világ lenne szegényebb nélkülünk. Ha pedig ez így van, akkor viszont büntetni sem kell magunkat – sem italozással, sem drogozással, sem pedig más betegségekkel... Nos, ma kezdődő foglalkozásorozatunk fő célja épp ezeknek a lelket erősítő jóérzéseknak, gondolatoknak és szándékoknak a megszilárdítása.

4) A „tapogatózó ismerkedést” követően fölvezetjük azokat a *konkrét témákat*<sup>3</sup> és *önismereti lépéseket*, amelye-

ket tanulmányozni, illetve megtenni kívánunk foglalkozásainkon, és azt is, hogy mely *meghatározott módon*,<sup>4</sup> s műveletekkel. Az üléseket, mint képzett klubandrea csoportvezető irányítom,<sup>5</sup> s hasonlóan képzett asszisztens társam<sup>6</sup> segít ebben, aki azonban semmiképp sem válhat a csoportban a „mérleg nyelvén”. *Csak olyan megterheléseknek tesszünk ki benneteket, amelyeket mi is el tudunk viselni a bennünket tanító tréningen.* És ahogy minket óvtak képzőink, mi is felelősek vagyunk értetek. A program végén nem csupán Ti lesztek erősebbek, hanem – *kellő előrehaladás esetén* – hasonlóan *segíthetitek* majd *sorstársaitokat*, mint ahogy most mi nyújtjuk a kezünket Nektek... Nos, *megkötjük a szerződést?!<sup>7</sup>*

<sup>3</sup> **Tematikai vázlat:** *Az andreutika fogalma. Hasznossága: az alkalmazás lehetőségei. Az andreutikai szemlélet fő sajátosságai. Az andreutika alaptételei – s ezek funkciója az öngyógyításban, személyiségformálásban. A közvetlen bajküzde a „felnőtt gyermek”, illetve a „felnőtt kamasz” jellegű ún. montázs-személyiség. (Társaslélektani problémák: kínok és „rosszkódások”). A tényleges bajkeverő: a sérült (megsértett és szeretetlen) „belső gyermek”. A megszégyenülés és a „mérgező pedagógia” tipikus következményei: az elhagyás-élmény és a megkötő szegény.*

*Az andreutika eszköztára: Az önsegítő mikrocsoporthoz és a mentálpedagógiai kiscsoport. A hősterápia és a cseretechnika. Az andreutikával kombinálható egyéb támogató-fejlesztő módszerek. Buktatók – és ezek ellenszerei. Az eredményesség kritériumai: a valódi felnőtté válás optimummodellje. Szakmaetikai megfontolások (a klubandrea munkakaraktere, kompetencia-határok).*

<sup>4</sup> **Munkamódszer** minden önismereti jellegű témakörön 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 önismereti lépésre. A klubandrea a csoportot mindvégig nyílt és közvetlen irányítással vezeti. Ez a stílus azonban egyaránt megköveteli a csoporttagok fokozott lelki-fizikai védelmét akár a vezetői „hatalmaskodástól”, akár a csoporttagok önmagukra vagy társaikra gerjedő indulataitól, akár pedig a tréning „intézményes” nehézségeitől (szoros témaszerkezet; felkavaró témakörök; lelki feszültséget generáló technikák; dohányzásmentesség, kevés szünet, stb.). A csoportvezető még ahhoz a csoporttagjához sem viszonyulhat haraggal-indulattal, akitől meg kell válni a program közben-érdekében (mert netán számos segítő gesztus és udvarias figyelmeztetés dacára sem képes a szerződés megkötésére vagy betartására). A klubandrea minden megnyilvánulása példa. Így pálcát sem törhet csoporttagjai fölött, és nem is „törleszthet” nekik.

<sup>5</sup> **A klubandreuták képzését (és szakmai főfelügyeletét)** az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet (OPNI) Mentálpedagógiai Gondozója és Módszertani Központja tartotta kézben, a Fekete György által kidolgozott képzési és szupervíziós programnak megfelelően. Szakmai konzultációra, kiképző tréningekre, továbbá a szupervíziós, illetve rekondicionáló tréningekre itt lehetett jelentkezni, s innen lehetett igényelni a vonatkozó szakirodalmat és a különböző – általános klinikai és mentálhigiénés alkalmazást, valamint hajléktalanok gondozását szolgáló – komplex programcsomagokat is.

<sup>6</sup> **Csoportvezetői együttműködés:** Az andrea és asszisztense egymás közt jó előre tisztázza a feladat- és felelősség-megosztást. A foglalkozásvezető klubandrea a teljes felelősség a program végigviteléért. Az ő dolga mederben tartani, semlegesíteni, és minden csoportülés végére elviselhetővé tenni a gerjedő feszültségeket-indulatokat, s a program végére a *problémafeldolgozás és -oldódás* harmonikus és kreatív szintjére eljuttatni csoporttagjait. Tanítás-oktatás céljából, megadott szempontrendszer meghatározása után átmenetileg ugyan előfordulhat, hogy „átadja” a csoport vezetését vagy a koandrea szerepkört valamelyik csoporttagnak, de a „háttérből való terelgetésről” nem mondhat le. Az asszisztens klubandrea támogatja a csoportvezetőt a programbetartásában; segít a csoporttagoknak az önismereti feltárulkozásokban; közreműködik az indulatok-érzések kezelésében, stb. Szerencsés, ha a csoportvezetői kettős megállapodik olyan, kizárólag általuk ismert jelzésben, amely a foglalkozásvezetőt figyelmezteti asszisztense sürgős és fontos megszólalási szándékára, amit az mérlegelhet; az asszisztens viszont kötelezi a csoportvezetői jelzés. Hasznos továbbá, ha a klubandrea egy-egy foglalkozásorozat befejeztével (de nem csoportülésenként!) váltják egymást a csoportvezető szerepkörben.

<sup>7</sup> **Szerződés-szempontok:** A lényege *szövetségkötés*, hogy szakítva az alkohollal megjobbítjuk a saját életünket, és segítünk egymásnak ugyanebben. Valljuk, hogy az alkoholt fogyasztani nem tudó ember is élhet méltósággal, hiszen *semmilyen érzékenység nem szegény*. Elfogadjuk, hogy a speciális mentálpedagógiai tréningen *kiképzett klubandrea sorstársunk*, 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, ám ők is csak akkor, amikor ismereteket adnak át vagy általános összefüggéseket taglalnak). *Támogatjuk egymást* érzéseket és gondolatokat kifejezni. Próbálunk *őszinték* lenni, mindig a csoportvezető által meghatározott tárgyhöz szólni, s ahhoz kapcsolódva megosztani emlékeinket-élményeinket. Indoklással azonban jogunkban áll a felelet bármilyen kérdésre megtagadni; viszont ugyanígy módunkban áll akármit akárkitől kérdezni, betartva a megszólalás engedélyhez kötődő 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 anélkül képtelen folytatni a közös munkát. *Ragaszkodunk alkohol-absztinenciánkhoz*, s a foglalkozásokon nem étkezünk és nem dohányzunk. *Egymást tiszteljük*, s ezt kimutatjuk többek között azzal, hogy nem gúnyolódunk, nem ítélkezünk és nem vetélkedünk; tartózkodunk a kioktató jellegű tanácsoktól (viszont egymás működését udvariasan értelmezhetjük, s időnként szeretettel felvethetünk szerény javaslatokat, ötleteket is egymásnak – sorsjobbítás céljából). Tisztában vagyunk azzal, hogy hatalma és illetékessége minden csoporttagnak

5) Mielőtt a vállalt közös munkához hozzáfognánk, *könnyítő bevezetesként*<sup>8</sup> indíthatunk akár egy egyszerű „kártyajátékkal” is. A kiterített kártyalapokból ki-ki válasszon magának olyat, *amelyikről eszébe jut valami (vagy valaki – az életéből)*. Akár egy emlékkép, akár egy történet, akár valamilyen vágyalom – akár szomorú, akár humoros dolog.

*Programunk első munkakérdése*, amelyre egymást követő választ várunk sorban mindegyikötöktől, így hangzik: – *Mutasd be* néhány percben önmagad<sup>9</sup>, *beszélj* az életutadról, a családi állapotodról, a jelenlegi életkörülményeidről, s ezen belül a nehezebben megfogalmazható *Erős Negatív Érzéseidről-Élményeidről* is! (Rávezetesként: *fájdalmaid, szenvedéseid, veszteségeid, sérelmeid, haragvátsaid, indulataid, gyűlölködéseid, féltékenykedéseid, irigykedéseid, félelmeid, szorongásaid, elégtételvágyad, büntetni akarásod, késztetésed „igazságszításra”, bosszú után sóvárgásod, önkárhoztatásod-önemésztésed, magányérzésed, elbújni-elrejtőzni törekvésed, stb.)*

És arról is próbálj meg mondani valamit, hogy *szeretnél-e változást* (vagy – szerényebben fogalmazva – valamilyen változás elkezdődését) a viselkedésedben, a természetedben, a személyiségedben – közös programunk végére?<sup>10</sup>

6) Ez után azt kell felderítenünk kinél-kinél, hogy *mire építhetünk*. Tehát a soron következő körkérdésünk így hangzik: *mi jót éltél meg az életedben, és mi olyant tettél, amire büszke vagy?* Milyen nagyobb sikereid voltak (amikor „hős” voltál)? Vagy legalább kisebbek? Milyen szerepe volt ezekben az eredményekben a *felnőtt személyiségednek*?<sup>11</sup> Azokat az eredményeidet is osszad meg velünk, amelyeket azóta értél el, *amióta nem iszol alkoholos italokat, illetve amióta AE-klubtag vagy*, legyenek ezek a „csatanyerések” – úgymond – kicsik vagy nagyok, családon belüliek vagy kívüliek!

7) Ha ennyi szépet és jót megéltél, *miként, milyen előzmények után kerültél ide, az AE-klubba?* (Vagy: Te oly sok rosszat tapasztaltál az életedben, Neked úgy kijutott a kínok

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 híján senki nem vehet részt a foglalkozássorozaton.*

(A klubandreuták kiképzésekor a szerződés egy további kötelezettséget is tartalmaz: „*Vállaljuk, hogy a képzés segítő-szakmai ismereteit – a szupervízió kötetmeivel egyetemben – a csoportvezetői tevékenységünk mellőzhetetlen alapjának tekintjük.*”)

<sup>8</sup> **Az asszociációk beindítását** jól szolgálhatja bármilyen „kártyák kiterítése”. Alkalmas erre a hagyományos rómi vagy magyar kártya figurális halmaza csakúgy, mint a különféle társas-helyzeteket (a harmonikus, illetve diszharmonikus *családot*, a gyengéd, illetve perlekedő *házastársat*, az ilyen-olyan *munkafázist*, a kis, illetve nagy értékű *bankjegyeket*, *szimbólumként értelmezhető tárgyakat*, *meghatározó időtöltéseket*, stb.) megjelenítő, e célra rajzolt mentálpedagógiai „pakli”. Ennek a könnyebb feltárlkozásra *ráhangelő játéknak* az alkalmazását vagy elhagyását, az adott csoport összetételétől és kezdeti nyíltságtól vagy éppen zárkózottságtól érdemes függővé tenni.

<sup>9</sup> **Hitelesítés nélkül** a csoportvezető nem tudja magát elfogadtatni mentálpedagógiai szerepkörében, s a tagok képtelenek elfogadni a programból következő szoros-direktív irányítást. Nélkülözhetetlen tehát *a csoportvezetői saját-élmények* megosztása! Ekként a klubandreuta szintén „teljesíti” a programot (akár elsőként), ha nem is ugyanúgy, mint hallgatói. *A csoportvezetők feltárlkozása* 1) példát mutató, 2) nem titkolózó (bepillantást enged a saját korábbi megpróbáltatásokba, esetleg jelen idejű nehézségekbe: így bizonyítva, hogy ők ugyancsak gyarló, „hús-vér” emberek, akik viszont már a sorsukkal reményt ébresztenek a csoporttagokban, hogy talán majd nekik is hasonlóképp „sikerülhet” az életük), 3) módszert adó, 4) egyúttal azonban semmiképp sem lehet megterhelő és „szellőzködő”.

#### <sup>10</sup> **Néhány metodikai fogás a buktatók elkerülésére:**

*Kellő csoportvezetői tudatossággal* kezdettől számolni lehet *az oktatási és önismereti helyzetegyüttesből* – alá- és fölrendeltségből, valamint az önmagunkkal való szembesülésből – fakadó erős érzésekkel. Amikor a klubandreuta szülői szerepkörben (pontosabban szülőpótlékként, vagy más tekintélyszemélyként) jelenik meg a csoporttagok előtt, óhatatlanul is kiválthat belőlük *indulatátteleteket* („szülőháborukat” és „testvérharcokat”), illetve életük korai éveiben vagy szenvedélybetegségük eluralkodása idején begyakorolt-rögzült nem tudatos megélési és viselkedési módozatokat (amelyek elhárító-tagadó működések formájában védelmi rendszerként biztosítják, hogy ne tudatosodjon a tényleges valóság: a káros-kóros szenvedélyfüggés, a sorsjavító szándékú önsorsrontás). Ám ilyesféle minták a csoportvezetőből is előbukhatnak (*viszontindulatátteletek és viszonttagadások*).

*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 klubandreuta 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, az aktuális csoporttag(ok) megnyilvánulásait gondolatban „áthelyezze” egy *képzeletbeli* csoport képzeletbeli csoportvezetője és képzeletbeli csoporttagja (-tagsága) közötti *történetbe*. És miközben mindezt képszerűen maga elé idézi, felismerje, hogy aki(k)re koncentrálni éppen, *miért* viselkedik(nek) pont úgy-ahogy? Ki melyik enállapotában működik aktuálisan (főleg a kisgyermekben, netán a kamaszban, vagy inkább a szülőben)? Mitől nem a felnőttben?

<sup>11</sup> **Helyzetgyakorlatok és szerepjátékok** alkalmazására már itt is (később pedig mind gyakrabban) érdemes sort kerítenünk – annak érdekében, hogy minél *intenzívebben* sikerüljön bevonni a csoporttagokat a közös munkába, egymás sorsába, és hogy minél *plastikusabban* lehessen feleleveníteni akár a közelmúlt, akár a régmúlt elfedezni próbált érzéseit és emlékképeit (természetesen fokozott empátiás odafigyelésre és tapintatra van szükség a fájdalmakhoz, szenvedésekhez és kudarcokhoz kötődők esetében).

ból és keservekből, hogy szinte egyenes út vezetett a sorsodban az alkohollal való kemény találkozáshoz? Megosztanád velünk, a csoporttal, hogyan történt ez?)

8) *Tehetsz Te is arról*, hogy egy ilyesféle szenvedély kiszolgáltatottja lettél? (Vagy: Volt-e Neked is szereped abban, hogy egy ilyenféle szerfüggés a veszedelmeddé vált?) Még egy ide tartozó lényeges kérdéskör: mikor érezted (érezed) magad szabadabbnak, gondtalanabbnak, gazdagabbnak, stb., amikor ittál (iszol) alkoholt, vagy amikor nem? *Mit nyertél, illetve kaptál az alkohollal?* Miért ragaszkodtál a fogyasztásához? *És mit veszítettél általa?*

9) *Okolhatsz-e valakit* azért (önmagadat nem számítva), akár csak részben is, hogy az alkohol föled kerekedett? Felelős-e valaki azért (ismét csak rajtad kívül), hogy bizonyos – hasznos, illetve szép – dolgokra, cselekvésekre és érzelmekre kizárólag alkoholt magadhoz véve voltál (vagy) igazán képes? *Ki miatt lettél ilyen?*<sup>12</sup>

10) Téged annyi baj ért, Neked annyi kellemetlenségben volt részed, hogy számos rossz érzés és tapasztalat rögzült benned. Mit gondolsz, *megérdemelnéd, hogy ezek a fránya érzések-élmények kevésbé bántsanak?* Mi, andreuták, tudunk erre módot – ha együttműködsz velünk (és ehhez a másokat hibáztató kritikát-kárhozzátást sem szükséges feladnod!). *Vedd fontolóra* hát a mentálpedagógia fogódzóját, hiszen minden eddigi erőfeszítésed, hogy megkönnyebbülj a „megvádolt” személlyel (személlyel) kapcsolatos rossz érzéseidről – ugye többnyire kudarcot vallott? Nem elég, hogy egyszer már (vagy többször is) kárt-bajt szenvedtél tőle (tőlük), de ha megpróbálsz megfeledezni róla (róluk), arra is mindig Te fizetsz rá. És ezt a sok bajt Te aztán tényleg nem érdemelted meg! ... Fogadd el az ajánlatunkat! „Játsszunk” együtt! Azt állítod, hogy a játék gyereknek való? Miért, tán az élet nem játszott, nem játszik Veled (és mindannyiunkkal)? ... Egyfajta képzelet-játékról van szó. Az elnevezése: *cseretechnika*.<sup>13</sup> *Képzeletünkben* ugyanis *cserélni fogunk bizonyos személlyel vagy akár személyekkel*. Elcseréljük az életünket vele, illetőleg az övékével (és azt is megtudjuk-megnézzük, hogy ő vagy ők cserélnének-e a miénkkel). A „játék” végén pedig feltehetőleg erősebbek, felszabadultabbak leszünk...

<sup>12</sup> Mint ez az eddigiekből is kitűnt, nem direkte (ön)szembesítő, hanem inkább *rávezető kérdésekkel* törekszünk a titkolt-tagadott sérelmek fokozatos, mind mélyebb megközelítésére.

<sup>13</sup> **A mentálpedagógiai cseretechnika** célszerű alkalmazása a módszer alaposabb tanulmányozását igényli. Ennek érdekében képzésük során a klubandreuták figyelmét mindig ráirányítjuk a hozzáférhető, idevágó andreutikai szakirodalomra, s ennek két publikációs változatát a képző programcsomag mellékleteként kézbe is adjuk. (*Az andreutika mentálpedagógiai alkalmazása. In memoriam Avar Pál*. Sajtó alá rendezte és szerkesztette: Fekete György. OPNI. 1995. – és a *Psychiatria Hungarica* 1997/5. számában közreadott F. Gy. tanulmány fénymásolata.)

*A cseretechnika működésének lényege:* Mint a programmenetből is kitűnik, ez árnyaltabb, mint a különféle, hagyományos empátia-gyakorlatok. Aki már volt valaha is komoly lelki krízisben, annak nem kell magyarázni, hogy a bajban lévő ember (de különösen az, aki haragmániára hajlik) mindenekelőtt attól szenved, hogy sérelmét és „jogos dühét” senki más nem érzi át, mindenki csak őt hibáztatja-oktatgatja. Az egy lépéses empátia-készítés „bajkozója” iránt eleve kudarcra van ítélve! *A cseretechnika éppen ennek a buktatónak a kikerülésére szolgál.* Az elfogadó andreuta tehát nemcsak *megérti* kliensét, de ha kell, első lépésben akár „együtt is dühög” vele. Közös gyökerű ez a fajta *feltétlen elfogadás* – a „mentálpedagógiai bűnbak-képzés” s a „bűnbak” *bűnlistájának* kíméletlen összeállítása – Avar Doktor ún. „per-újrafelvételi” technikájával, amit többek között a *Hősterápia* című könyvében publikált (Gyorsuló idő sorozat. Magvető, Budapest, 1988.) Az ezt követő további lépések – a „bűnbak” *szenvedésgyűjteményének* átgondolása-átérzése és a többsikú *fantázia-csere* kipróbálása – vezetnek el a klienst *haragjának szociális szabályozásához* – legjobb esetben pedig *a megbocsátáshoz is*.

<sup>14</sup> **Az árnyék-bűnbak technika** a mélyebbre rejtett haragvások kerülőúton történő megközelítését segíti elő – éppen az *önvállásra hajlamos* kliensek esetében.

11) Lélekjátékunk első mozzanataként a csoport minden egyes tagja előtt ugyanaz a feladat áll. Az imént megnevezted, kiválasztottad a múltadból azt a személyt (azokat a személyeket), *akit* (akiket) *hibáztat* jelenleg a sorsod kedvezőtlen fordulataiért, a „keresztjeidért” s a tragédiáért, vagy éppen a betegségedért. Tekintsük Őt (öket) ezúttal a *Té mentálpedagógiai „bűnbakodnak”!* Vagy: amennyiben e nagy bajokért nem okolsz közvetlenül senki konkrét személyt, hanem azt valami külső eseménynek tudod be (családi szerencsétlenség, váratlan haláleset, hirtelen és előre nem tervezhető anyagi veszteség, természeti katasztrófa, leépítés, privatizáció, a munkaadó csődje, elbocsátás, stb.), akkor azokat az Általad ismert személyeket, akikre ugyanez az esemény – vagy egy hasonló! – kihatott, ám *mégsem* estek áldozatául, nevezzük ezúttal az *árnyék-bűnbakjaidnak*.<sup>14</sup> Nos, *miféle bántalmakat-veszteségeket tulajdoníthatsz neki-nekik? Miféle bajokat? Miféle bánatokat?* (Vagy: mit, miket úszott meg az árnyék-bűnbakod?) Az összes sorold fel! Minden Téged ért csapást, sérelmet! És taglald bátran, részletesen a bűnbak(ok) ezzel összefüggő teljes felelősségét! Azt, hogy mi volt a szerepe-szerepük a szerencsétlenség előidézésében (vagy abban, hogy az oly nagy lett)! Szerkesszél ellene (ellenük) *vádlistát*, mégpedig pontokba szedve!

12) Most pedig *jellemezd a bűnbakodat* (az árnyék-bűnbakodat) – ha több is van, külön-külön, egyiket a másik után! Hadd „lássuk” őt kívül-belül! Idézd fel róla minden tapasztalatodat! A múltjáról is mondd el mindent, amit csak tudsz! Kik a szerettei, kik a támogatói? A családja, baráti köre miféle emberekből áll? Szimpatikusak-e Neked, vagy sem? (A bűnbak jellemzését a következő tagolásban végezd: 1. külsejének leírása; 2. belső vonásainak, tulajdonságainak ismertetése; 3. származásának, életútjának bemutatása.)

13) Itt az ideje, hogy egy picinykét fordítsál a figyelmeden. Innen kezdve már egy speciális szempontból tedd mérlegre a *bűnbakodat* (az *árnyék-bűnbakodat*), e tekintetben azonban „szedd ízekre”! Próbáld meg ugyanis azt kifejtetni, hogy *miben különbözik Tőled?*

Mi mindenre képes, amire Te nem? Határozd meg azokat a tulajdonságait, képességeit és lehetőségeit és helyzeti adott-

ságait (negatív-pozitív értelemben egyaránt), amelyekkel Te nem rendelkezel! Alaposan vizsgálj meg, mire képes a bűnbakod, mi működik benne jól, amit Te nem (vagy nem annyira) tudsz működtetni. Miért nem Ő sodródik, s miért Te lettél a kiszolgáltatottabb? Holott lehet, hogy Te vagy a mélyebb lelkű, szorgalmasabb és erkölcsösebb ember! (Akinek fontosabb mások sorsa, a közösség és a köz ügye! Akinek nem a saját kis önzése szabta határok jelentik a horizontot. Aki nem annyira megalkuvó. Aki nem olyan ridegszívű, és így tovább...)

Így tehát most arra kell összpontosítanod, hogy *mi olyant tud a bűnbak*, amit Te nem? Az összes Tőled különböző dolgát, tulajdonságát, tehetségét és lényeges élethelyzetét gondold végig (legyenek azok a Te számodra, illetve Szerinted jók vagy rosszak, előnyök vagy előnytelenek, rokonszenvesek vagy ellenszenvesek, erkölcsösek vagy erkölcstelének, nemkívánatosak vagy irigylésre méltóak, stb.). Az értékessel, az élvezhetőségekkel, a hasznos javakkal és kapcsolatokkal, a drágább tárgyakkal és a befolyást-hatalmat biztosító ismeretségekkel *miért ő* 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 mindig mindenben büntetlen? Sőt, hogy lett sokkal sikeresebb és elismertebb Nálad? Netán szeretettebb és közkedveltebb is?! Esetleg működtet olyan képességeket, amelyeket Te kevésbé birtokolsz? Amelyek Belőled hiányoznak vagy Benned alig léteznek? Melyek ezek?

*Összegezve immár:* a Te belső tulajdonságaidhoz hasonlítva, most arra keressük a feleletet, hogy a balszerencsét (és a bűnbak úgynevezett „hozott előnyeit”) leszámítva, *miért Neked lett nehezebb az életed?! Miért Te váltál sérülékenyebbé?! Holott mindez másként is lehetne, ugye?*

14) Mindazonáltal érdemes azon is elgondolkodnod, hogy *szenedett-e* élete során bűnbakod (árnyék-bűnbakod) is? Átélt-e fájó dolgokat, kemény kínokat, túrt-e utálatosságokat és kellemetlenségeket – tudomásod szerint? Szedd *lajstromba* – szintén pontokba gyűjtve, hasonlóan a vádlistához – *a bűnbak* (Általad feltételezett) *szenedéseit!*

15) Ezek után sort keríthetünk egy – továbbra is a fantázia síkján maradó – *cseles műveletre*. Kérdezd meg önmagadtól, de őszintén ám, hogy *cserélnél-e a bűnbakoddal* (az árnyék-

bűnbakoddal), ha megtehetnéd? *Akarnál-e Ő lenni?* A helyébe kerülni? Olyan lenni, mint Ő? A rossz-nehéz dolgaival együtt is? A bajaival, kellemetlenségeivel, nehézségeivel, sőt az utálatosságaival és az esetleges gyűlöletével vagy nevetésségével egyetemben? Tehát, ha lehetne, *tudnál-e Ő lenni?* Örülnél, ha Te most – Ő lennél?! (Néhány pillanatra hunyd be a szemed, s így – képzeletedben – *cserélj Veled*, a bűnbakoddal – akármilyen nehéz még gondolatban is ez a művelet! És próbáld felöltetni néhány percre az Ő sors-ingét!...)

Nos, milyen ember válna-válhatna így Belőled? Hogy érzed magad ebben a furcsa, módosult helyzetben és érzelmi állapotban? Nos? Nem bánnád ezt a száznyolcvan fokos életcserét? Miként jobb-tisztességesebb a Te számodra, ha belebújsz az Ő bőrébe, vagy ha nem? Gondold csak végig az Általad felírt pontokat: *átvállalnád-e a teljes bűnlistáját* (a vele szemben összeállított vádlistádat) – *és a szenvedéslajstromát is?*

16) Ha ezek után még mindig cserélnél a bűnbakoddal (árnyék-bűnbakoddal), akkor pedig kérdezd meg magadtól, hogy vajon ez a képzeletben föl vállalt „Ő” (*a bűnbak*, az árnyék-bűnbak Általad leképezett személyisége) vajon *cserélné-e Veled*, a Te valóságos lényeddel?

*Ha igen*, tégy egy ellenőrző kérdést magadnak: vajon *Ő tényleg hajlandó lenne cserélni Veled?* Mi bizonyítja ezt? Talán az eddigiekben (a valóságban) Ő egyszer is „cserélt” a sorsoddal? Szeretett, vállalt, tisztelt vagy becsült legalább Téged a legkisebb mértékben? Kiállt Érted, állást foglalt Melletted, lemondott bármiről Te miattad valaha is?!

17) Tétélezzük fel, hogy az lett a határozott véleményed, hogy a bűnbakod (árnyék-bűnbakod) *biztosan nem cserélné Veled*, míg Te változatlanul hajlandó lennél a személyiség- és helyzetcserére vele az élete, a sorsa vonatkozásában. *Megint kell tehát valamit ügyeskednünk:* még jobban belebújsz a bűnbakod bőrébe (még inkább felöltöd annak külső-belső jegyeit), ám 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 nézzed saját magadat, aki és amilyen Te vagy mások előtt, a „valóságban”.<sup>15</sup> Így valószínűleg meg tudod majd fogalmazni és szembe tudsz nézni elutasított-ságod *okával* (vagyis azzal, hogy bűnbakod voltaképpen *miért is nem cserélné Veled*). Mit hibáztat, mit tart kifeje-

<sup>15</sup> **A csoportfejlődés e szakaszában már érzelmfejlesztő gyakorlatokba is kezdetünk.** Az *Életháromszög* megismerése és közös átélése ebben sokat segíthet. Ennek a mentálpedagógiai háromszögnek a csúcspontjaihoz a csoport – az idáig szerzett élmények alapján – együttesen rajzolja föl a demonstrációs táblára a felismert *Érzelmek – Helyzetek – Személyek (személyi szerepek)* listáját (mindhárom csúcspontnál csökkenő sorrendben a nagyon pozitívól, 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...

A munka eredményessége szempontjából alapvető jelentősége van annak, hogy minden csoportvezetői megnyilvánulásban saját érzéseink szövetségeseink, s ne ellenlábaink legyenek – és hogy erre mindinkább ráébredjenek hallgatóink is. Ha jól gazdálkodunk ugyanis az érzéseinkkel (érzelmek-kultúra!), 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 érzelm 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 érzelmvilágot birtokolunk. Mindez elsajátítható az – akár egyéni, akár csoportos – *egyszerű önfejlesztő gyakorlatok* rendszeres végzésével.

zeten visszataszítónak Benned? Sőt, arra is rádöbbenhetsz e „kívülről szemléled” során, hogy a bűnbakod *netán még le is néz Téged...* És ha e felismerés nyomán radikálisan visszafordítod a fantázia-helyzetet, s a képzeletbeli „játékból” meredeken visszatérsz a valóságba, lehet, hogy a korábbi kérdésekre már új választ fogalmazol meg önmagad számára: „*Dehogyan szeretnék cserélni a bűnbakkal! Azzal, aki semmire se tart(ott) Engem (vagy legfeljebb nagyon kevésre), s akiről számos ember hasonlóan vélekedik, mint én, sőt akire sokan ugyanúgy neheztelnek, akár csak én? Szóba se jöhet többé számomra ez a cseré!*”

18) Mindezen lélek munka után *tudnál-e most már másképp gondolni a bűnbakodra* (árnyék-bűnbakodra), *másként érezni vele kapcsolatban*, mint korábban? Netán közömbösebbé vált végre a Számodra? Hiszen a problémád nem az, hogy megérdemli-e a gyűlöletedet vagy a szeretetedet egyáltalán, hanem az, hogy a gyűlölet, a harag ilyen mértéke, szereteted-szerelmed egyoldalúsága mennyire gyengített Téged! (Hiszen a Te erődet szívta, sokszor a pénztárcádat is apasztva...) Hát nem jobb így, hogy már nem akarsz semmit sem tőle, sem pedig vele kapcsolatban? Nem lettél attól könnyebb, felszabadultabb, hogy többé már nem hadakozol vele – talán gondolatban sem? ...

*Leltározzuk ezután együtt*, hogy mi minden változott a cseretechnika alkalmazása révén a közérzetünkben, a világhoz fűződő viszonyunkban, s lelki békességünk stabilitásában. *Próbáljuk megfogalmazni közösen*: mi az andreutika magyarázata arról, hogy miként lehet mindenki akár bűnbak – akár áldozat, és mi módon alakulhat át az áldozat bűnbakká... Csoporttréningünk első felén ezzel túljutottunk.

*Néhány alternatív példa ezekre (csupán illusztrációk): 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, fajtákkal, városnevekkel, stb., vagy: mimika-, kézjel-, illetve tekintet-beszéd észlelése és értelmezése, stb.). *Erőfeszítés- és fájdalom-tűrés* (pl. a karok vízszintes, rezzenetlen kintartása perceként). *Bizalom-játékok* (pl. csoport általi emelés – merev fekvő-tartásban, vagy: a csoportorientálás bekötött szemmel való elfogadása, stb.) – Minden hasonló gyakorlat *előzetes becslésekkel* kezdődik és a *tapasztalatok megbeszélésével* fejeződik be.

Az *érzések-érzelmek elkülönítésére és értelmezésére* – szintén csoportkeretben – különösen jól használhatók a már utalt *helyzetgyakorlatok és szerepjátékok* (lásd 15. lábjegyzet), a következő feladatrendezésben: 1) az érzések felidézése-felevenítése (a kiválasztott helyzetek „eljátszásával”); 2) az érzések körülírása (jellemzése) és megnevezésük, valamint elvállalásuk; 3) az újraélt érzések közvetlen kiváltó okának és szerepének tisztázása; 4) a feltárt érzésekhez fűződő belső viszonyulás (rejtett, mögöttes érzések) kibontása, illetve megvillantása; 5) a vonatkozó érzéskulturális teendők megbeszélése (lásd 20. lábjegyzet). Ez az *érzéstudatosítás* önismereti munkamódszerrel (lásd 8. lábjegyzet) és a csoportvezető játékmesteri közreműködésével történik.

<sup>16</sup> **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 szenvedélybetegségek fogságából (legfeljebb – azok – egymással váltogathatók). Az önségités győzelme esetén az alábbi „katedrális” egymást feltételező szintjei tartanak össze bennünket: 1. érzéseimben határtalanul és végtelenül szabad vagyok; 2. gondolataimat igyekszem *szabályozni-terelni*; 3. tetteimet, cselekedeteimet – már elkövetésük előtt – *megrostálom*.

A *csoportvezetői példa itt is kulcskérdés*. Amennyit képes felmutatni a klubandreuta az érzelme kultúra gyakorlásából, annyira (vagy közel annyira) oldódik csoporttagjaiban a kényszer, hogy „háborúskodjanak” vele (és egymással). Ily módon rejtőzködési-tagadási irányultságuk is csökkenthető.

<sup>17</sup> **Minden sikertelen öngyilkossági kísérlet**, s minden kudarcba fulladt önmegsemmisítő tett, de maga az önroncsoló szenvedélyrabság (s az *efféle kiszolgáltatottság elviselése is*) igazából *szavazat az élet, a folytatás mellett*. Nem szégyellni vagy letagadni, elhallgatni való, mert

19) Térjünk vissza *konkrét mai problémáinkhoz!* Ki-ki tegye föl magának a *válaszút kérdését: most mit tehetek?* Milyen alternatíva áll előttem?

Rajtad múlik, hogy a tréning eddigi menetében szerzett ismereteidet, *érzelemkulturális előmeneteledet-fejlődésedet*<sup>16</sup> hasznosítod-e vagy sem. Vajon sutba dobod *önismereti nyereségedet*, vagy élsz vele? A véletlenre bízod-e további sorsodat, s ezzel ártasz magadnak, vagy szisztematikusan javítasz rajta?

A jó döntéshez mindenekelőtt tisztáznod kell, hogy egyáltalán *van-e még veszténivalód*, miután a *poklok poklát* (a kitaláltottságot, a számkivetettséget, esetleg a fedélnélküliséget vagy a pszichiátriai osztályt, illetve az elvonókúrát, stb.) *is megjártad már?*... *Vizsgáljuk meg tüzetesebben: igaz-e, hogy már tényleg semmi, de semmi veszténivalód nincs?!* Amennyiben erre a kérdésre *igen-felelet* az őszinte érzésed, akkor válaszodat ellenőrizd ily módon: „Nem akarok-e már jókat enni-inni, friss levegőn járni, nagyokat nevetni? Nem akarok-e többé már szeretni, s azt sem kívánnom, hogy engem szeressenek?” – és így tovább ...

20) Bármi történjék velünk, nem egykönnyen adjuk fel. Mindig akad bennünk valami, amiből erőt merítünk. *Te miért nem adtad fel eddig?* Te miért szavaztál újra meg újra a továbbélésre? Az a pusztán tény, hogy élsz (még ha a valamikori életedhez képest tengődve, kiszolgáltatottan, vagy éppen betegen is), cáfolhatatlanul bizonyítja *élnivágásodat*. Ez akkor is igaz, ha nemrégiben netán öngyilkosságot kíséreltél meg (vagy csak gondoltál rá), illetve ha tehetetlenül, szinte akarat nélküli bábként hódolsz – még mindig (esetleg titokban) – valamilyen, *testet-lelket súlyosan emésztő szenvedélynek*<sup>17</sup>.

Kellő érettség nélküli, „csupán megnőtt emberként” végre itt az ideje, hogy belásd: mindaddig egy szál magadban bolyongsz tovább bevallott vagy tagadott szégyenettel és fájdalommal, amíg *saját elhatározásodból szembe nem fordulsz nyomorúságod valódi okaival.*

Azt kérde: *mi ad majd ehhez Számodra erőt?* A válasz Benned rejlik. Fedezd hát fel! Oszd meg velünk! Mondd el, tedd itt közkinccsé, hogy *honnan az erőd, hogy éppen most* (ezen a tréningen), netán meggyötört romboló szenvedélyeidtől, tele sebekkel, bánattal (vagy: robbanásig feszítő nehéz indulatokkal), a világ szenvedését mintegy magadba sűrítve *akarsz megújulni?*

*Ha jól Magadba nézel, biztosan ráérezel, hogy valamilyen (vagy: Valaki) 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? Oszd meg hát a „titkodat” baráti csoportunkkal! Fedezzük fel Benned együtt, közösen azt a jót, azt az erőt, amit semmiféle lélekfájdalom, semmiféle szenvedélyörület sem pusztíthat (ott) el! Lehet ez egy akár régmúlt történet vagy tett is! Miért ne teremne újra, ha már egyszer valamikor kihajtott! Arra kérünk tehát, hogy idézd fel újra, amit programunk kezdetén, az első foglalkozások során – egyszer már megosztottál velünk. Azokat az eseményeket és cselekedeteket, amelyekre szívesen emlékszel. Amelyekre büszke vagy – amíg csak élsz. Ezek ugyanis a Te éltető gyökereid.*

21) Immár kétség nélkül tudjuk: *Te nem szüntél meg akarni az igazi, a teremtő-alkotó életet.* Valójában ezt szeretnéd újra birtokolni. Ha e vágyadat felismered (és elismered) – és *azáltal, hogy AE-klubtag vagy, illetve hogy AE-klubba jelentkeztél, tulajdonképpen ezt meg is cselekedted!* –, *megnyerted az első hadjáratot*<sup>18</sup>. Így már van értelme a további önfelzabarádításod mikéntjén töprengened ...

A Te természetszerű – ha úgy tetszik, Istentől vagy a sorsától kapott – adományod (ami különben minden embernek kijár!), hogy felismerjed a mindenkori helyzetedből eredő *korlátokat és lehetőségeket, az elkerülhetetlen életparancsokat, és a megvalósítható jóra-vágyakozásokat. Három dolgot – már azonnal, illetve tüstént – mindenképpen igyekezhetsz megtenni:*

a) törekszel *megbocsátani önmagadnak* azt a – kellemetlen és szégyenkeztető érzésekkel is teli – élethelyzetet (az olyan keserűségeivel együtt, mint a szenvedélybeteg ember önállótlanlansága, és az ezzel járó tehetetlenségek, nyomorúságok és szomorúságok), amiben Te „pillanatnyilag” vagy, illetve voltál;

megfejtendő üzenetet hordoz. (*Am 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 rettenete, tanácsstalansága és őszintétlensége fogja kísérni. A megfáradt, túlkoros gyermeklét magányára ítéli így önnönmagát.*)

<sup>18</sup> **Az alkoholista „fogyatékosága”** – amit az andreutikai foglalkozások során próbálunk közösen megvizsgálni –, hogy *nem képes uralni az alkoholfogyasztását.* 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 – Felnőtt Énje „hatalomátvételével” – most már tartósan képessé vált...)

*Az a teljes értékű ember – aki beismeri tökéletlenségeit, vagyis képes számolni velük.*

b) megkísérel *lázadás, ellenállás nélkül tudomásul venni*, ami fölött nincs hatalmad vagy befolyásod, valamint azt a tényt, hogy mennyi mindenből – egyelőre – nagyon kevéssel kell beérned;

c) megpróbálsz *hasznosítani* azt az összetett, csodálatos valamit, azt az *egyetlen erőforrást*, amit még erőszak, zsarolás, tolvajlás és más törvénytelen, erkölcsstelen, illetve könyörgés vagy kéregetés nélkül – tehát – mondhatni – *szabadon uralsz (ha akarod!)*, s amit netán a Kedvesed, a hozzád tartozók, vagy a tőlük eddig átélt szeretet, továbbá a saját hajlékod és a korábbi munkád, állásod elvesztésének dacára is megőriztél. Ez pedig nem más, mint a lelked, az érzéseid, az elméd, a gondolataid, az emlékeid és tapasztalataid, a magatartásod és viselkedésed, a cselekedni tudásod egyszeri és megismételhetetlen összessége, mindaz, ami Benned és Belőled van. Röviden és tömören: *a személyiségedet.*

Amennyiben e „hármasságot” megcselekszed, *kitörhetsz a jelenedet eléggé meghatározó önsajnálathoz és kiszolgáltatottsághoz, az esetleg még mindig szorító alkoholfüggéséből (tehát „meggyógyulsz”). Olyan emberré válhatsz, akire a társadalomnak még szüksége van.* Aki – akár rokkantnyugdíjasként vagy rehabilitációs páciensként is – méltósággal utasíthatja el az élősdiség, a mások általi eltartottság vádját és maga mögött hagyhatja a ráutaltság megalázó-szégyenítő, lelket-torkot szorongató érzését. És nem fognak előled szemlesütve kitérni az úgynevezett rendes emberek (ha szembe-mész velük), csak hogy ne vegyenek tudomást rólad.

22) Okos ember, mielőtt nagy vállalkozásba kezd, felméri, hogy az erőforrásai milyen állapotban vannak. Pláne, ha csupán egyetlenegy valamire valóval számolhat. A Te helyzeted pontosan ilyen. Valódi, teljes életet akarsz ismét élni. Olyan életet, amelyben nem szégyenkezel, amelyben büszkén, de legalábbis megbékélten viseled a magad sors-gúnyját. Ennél hatalmasabb vállalkozás nincs. Erőforrásod pedig – mint ebben megegyeztünk – kizárólag a személyiséged.

Nézzük meg, mit tud ez a személyiség, mire képes és mit kell rajta javítani! Ehhez Te (a csoport támogatásával, illetőleg a szakszerű mentálpedagógiai segítséggel) *válaszolsz egy önsegítő, külön e célra készített kérdőívre, a Mentálpedagógiai Öntesztre (M-1).* Válaszaidat majd közösen jegyezzük, s együtt értékeljük (kétféleképpen is, először: számszerűen és „játékosan”; másodjára: elmélkedve, jól átbeszélve az egyes kérdéseket, mint témaköröket) – de csak azt követően, ha már valamennyi társunk (itt a csoportban) „kitöltötte” ugyanezeket a teszteket. A lejegyzetteket természetesen a személyi-

ségi jogaidat tiszteletben tartva kezeljük, miként a tréningen elhangzott minden megnyilatkozásodat is (egyébként erre a program elején aláírt szerződésben kikötött csoporttítok már eleve kötelez).

23) Mít gondoltok, miért fordult elő számos „kis értékű” felelet-választás szinte az összes tesztkérdésnél, majd mindegyik csoporttag esetében? És mi lehet az oka annak, hogy a *Mentálpedagógiai Optimum-modell<sub>(M-2)</sub>* állításait is olyan nehéz volt önmagunkra vonatkoztatni?<sup>19</sup> *A sokféle lehetséges magyarázat közül válasszuk most a mentálpedagógia értelmezését, amely a felnőtté válás (érett viselkedés) felnőttkori megrendülésével, illetőleg helyreállításával foglalkozik, és az andreutika (felnőttnevelés, felnőttvezetés – jó pap is holtig tanul!) módszerét-technikáit alkalmazza. Egy-egy tesztkérdéshez, illetve optimum-állításhoz kötve, hasznos lesz megtárgyalnunk a felmerült problémákat és közösen értékelnünk, hogy a program-munka során ki milyen fejlődést ért el.*

24) *Tehát: mit tehetsz tudatosan sorsváltásod és személyiségérlelésed érdekében? Azért, hogy a jövőben emelt fővel és tényleg önállóan, de nem másokat vádolva vagy lenézve élhessél? Hogy felkészülten fogadhasd, ha történik valami Számodra kedvező külső változás, illetve új lehetőség adódik (élénkebb gazdasági helyzet köszönt be, szakmaváltás céljából átképzésedet pénzelik, az eddigieknél kedvezőbb szálláshoz jutsz, a családot szeretettel – és vádlás-kárhözátvitál nélkül! – visszahív Téged, sorsjavító barátságok-ismeretségek valószínűsége merül fel, stb.)! Mindezek sikeréhez feltétlenül szem előtt kell tartanod csoportfoglalkozás-sorozatunk legfőbb tanulságait és tapasztalatait:*

a) *Tartózkodsz a kórossá válható (betegségbe torkolló), vagy már kórossá vált szenvedély(ek)től, de legalábbis lényegesen mérsékléd az ilyesmihez való kötődésedet. Nem iszol tehát alkoholt! Továbbá a kábítószerhasználatodtól, öngyógyszereszedéstől, szerencsejáték-mániától, szexőrülettől, indokolatlan gyakoriságú és mértékű evéstől, stb. egyaránt tartózkodsz. (Esetleg a cigarettázásba merülésed okait is megpróbálsz felfedni és kiküszöbölni.<sup>20</sup>) Viszont arról sem feledkezel meg, hogy egyszerre mindig csak egy szenvedélybetegséggel ajánlott szembeszállni. Meg arról sem, hogy bármilyen (szer)függésből való tartós (végleges) megszabadulás általában akkor eredményes, ha valamilyen pozitív új kötődéssel, értékes örömforrással lett kiváltva (felváltva). Vagyis az nem teljes megszabadulás (az még nem vált ténylegesen érett és valóban kiegyensúlyozott felnőtt személyiséggé), amikor valaki az egyik szenvedélyfüggést csak egy másikkal cseréli fel, például az alkoholizmust a lánzdohányzással ...*

b) *Külön odafigyelsz, hogy jól működjön az érett (tény-*

leg felnőtt, s nem csupán megnőtt) ember társadalmilag elvárt lelki képességeit – amelyeknek közös fejlesztését tréningünk során megtapasztalhattad –, és ezekben akár rendszeres gyakorlással edzed is saját magadat. Főleg olyanokat, mint: az egyidejű odafigyelés másokra és saját belső világra-érzelmeinkre és az ezt kifejező-tükröző gazdagabb kommunikáció (közlésképesség); a mások megértése és megszeretése, a beleélés készségének fejlesztésével (csere-technika!); az összes, jó–rossz, szép–csúnya, nagyszerű–szégyenkeztető érzésünk tudatosítása; gondolataink szabályozása, tetteink önirányítása (és ennek érdekében előzetes megsűrésük); a feszültségek, a tehetetlenség és a valamivel kapcsolatos akadályozottság, továbbá a valamitől való megfosztottság és a bármiféle nem teljesülés nyomozó érzéseinek türése (vagyis: önfegyelm, konfliktus-elviselés, a kudarcok tárgyyszerű tudomásulvétele és kompromisszumkészség); és mindenekelőtt a megbékélés önmagunkkal (vagyis: egészséges önszeretet, elfogadás, önmegbocsátás, önbecsülés a legkisebb eredményért is, stb.); továbbá a késleltetésnek, az események elidegenítésének, az önállóságnak, az egyedül levésnek a képessége; s az öntanítás és önnevelés legkülönbözőbb formái ...

Ha az intenzív programnapokat jól, a szükséges odaadással-erőbedobással hasznosítottad (és hasznosítottuk közös csoportmunkánkban), a felsorolt célfeladatokban megfogalmazottak jórészt már sikerült elsajátítanod és begyakorolnod (elsajátítanunk és begyakorolnunk) – mit szorgalmas tanulással, mit csupán egyszerű (adtunk-kaptunk) „szereket-cseréivel”, mit „vérré menő” vitákkal, mit pedig személyiség-gazdagító mentálpedagógiai „játékok” segítségével. A legfőbb nyereségünk azonban, hogy a hiányosságaink jórészt tisztába jöttünk, s azt már biztosan tudjuk, merre és hogyan tovább...

A legfontosabb, hogy folyamatosan, újra és újra felidézsd önmagadnak mindazt, ami szépet, jót, hasznosat, nemeset tettél, alkottál az életben. Vagy helytállásaidat és felemelő élményeidet (az olyanokat is, amikor csupán „tanú” voltál!). De a szívedet átmelegítő olvasmányokat is! Ha pedig valamit – szó szerint értve – megcsináltál (kifaragtál, barkácsoltál, összeszereltél, kijavítottál, stb.), azt vedd kézbe, ha írásokat hoztál össze (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, gyönyörködjél saját alkotásaidban, hősiességed termékeiben. Ez nem önimádat, hanem a bajából magát „hajánál fogva” kiemelő ember megérdemelt és egészséges önszeretete. Mert aki ilyen nyomorúságokból ki tud mászni, az bizony tényleg hős(nő)! És mindeközben

<sup>19</sup> A sablonértékelések viszonylagosságára ajánlatos igencsak odafigyelni. Ugyanaz a pontérték egy-egy tesztkérdés esetében, ugyanannak az állításnak a magunkra vonatkoztatása az Optimum Modellnél – mondhatni, személyenként mást és mást jelent. Ennek nemcsak az az oka, hogy ösztönességünk mértéke-mélysége eltérő, hanem az is, hogy életutunk és fejlődésünk dinamikája mindig egyedi; minden összehasonlítást óvatossággal kell tehát kezelnünk. A saját értékelés összevetése a többiek által megfogalmazottal viszont érdekes adalék lehet önismeretünk megmértetése szempontjából csakúgy, mint annak a körülménynek a számításba vételéhez is, hogy mennyire tudunk önmagunkról hiteles képet sugározni.

<sup>20</sup> Dohányzástól leszoktató andreutikai csoportprogram-csomag is készült az OPNI Mentálpedagógiai Gondozójában és Módszertani Központjában.

tudatosítsd magadban, hogy mik voltak azok az *érett felnőtt-személyiséghez tartozó lelki képességek* (felsorolásukat lásd az előzőekben – jelen alpont első bekezdése), amelyeket akarva-akaratlanul működtettél a felidézett tettek, eredmények, alkotások és teremtések során. *(De az is hasznodra válik, ha újra meg újra visszaemlékszel közös csoportmunkánk hangulatára és legszebb, legizgalmasabb pillanataira!...)*

*Törekedj mindezeket a jó dolgokat mindenképpen alkohol nélkül birtokolni, kamatoztatni!*

c) *Nem ijedsz meg annyira, hogy összeomolj* (pánikba essél) vagy ismét elmerülj valamelyik káros-kóros szenvedélyben (alkohol, szerencsejáték, kábítószer, dohány). Akkor se, ha ilyesmik veszélyét észleled önmagadban: belső gyengeség, illetve üresség érzése; erős és gyakori félelmek-szorongások (amelyekről később az is kiderülhet, hogy tulajdonképpen alaptalanok voltak); bizonyos cselekedetek rituális kényszere; nagyfokú bizalmatlanság vagy kételkedés – szinte minden ismerősben-ismeretlenben; rögeszmés igazságkeresés és általános megbocsátani nem tudás; véget nem érő harag vagy lelki fájdalom; határtalan büntudat; mélységes szégyen; elhagyás elviselésére való képtelenség; esztelen menekülés a magánytól; parttalan önsajnálát; letagadhatatlan halálvágy; rögzülő üzött-hajszolt közérzet, vagy hasonló. Amennyiben viszont ezek egyikét-másikat aggasztónak éreznéd, *segítséget kérsz* olyan emberektől, akikben már megtapasztaltad, hogy megbízhatasz, illetve önsegítő szervezetekhez (legelőször természetesen a saját AE-klubodhoz) vagy szakemberhez fordulsz (megzuhanás-visszaesés esetén mindenképpen az utóbbihoz is).

d) *Mindennapi életvezetésedben* pedig az alábbiak betartására-megvalósítására törekszel:

– Naponta *teszel-létrehozol valamit*, amivel szégyenkezés nélkül büszkélkedhetsz, illetve amitől büntudat nél-

kül boldog vagy. Ez lehet a legparányibb dolog vagy tett is. Célszerű az ilyesmit előre, legkésőbb előző este megbeszélni saját magaddal.

– Minden napot úgy kezdesz, hogy *köszöntöd önmagad* (kifejezve örömet, hogy ismét egy újabb nap, amikor szabad lehetsz az alkoholtól).

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

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

– Emellett *gyakorlod az egyedülletet* is, és fölfedezed benne, ami Neked jó és kellemes (olvasás, elmélkedés, ábrándozás), vagy tudatosan akarod-választod – képességgyakorlás céljából (lásd: 24/b).

– Naponta csinálsz valamilyen *testedzést*, vagy legalább egy hosszabbat sétálsz.

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

– Ha módod van rá, a napi érzéseidről és a Téged érintő eseményekről egy ideig *naplót vezetsz*.

25) *Rehabilitációs, személyiségfejlesztő andreutikai foglalkozássorozatunk legfőbb tanulságát*<sup>21</sup> *pedig elmédbe és szívedbe egyaránt bevésed:*

*Bármi történjék is Veled*, ha akármilyen következtében megroppansz (vagy akár megbillensz-megzuhanasz), a közösen végzett önsors-javító munkához *újra hozzáfogsz*. Határt szabsz az e miatti kétségbeesésednek, elkeseredésednek, mert bízva tudod, hogy legfeljebb az történik, hogy *ismét fölegyenesedsz* – és újra a saját lábadra állsz.

OPNI [A dolgozat megjelenése óta megszűnt.], 1997. december – 1998. június.

<sup>21</sup> **A klubandreutikai csoport (ön)értékelése.** *A csoporttagokkal közösen (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, indulatáttelemek, játszmák, manőverek, stb.). 3) Mik a további teendők (mind személyenként, mind pedig közösen)?

*A csoportot vezető klubandreuták utólagos összegzése (önsegítő jellegű szupervíziójuk):* 1) Miként értük el, hogy elfogadjanak a klubhallgatók bennünket csoportvezetőként, illetve asszisztensként? 2) A csoportvezetői munka mely mozzanatainál éreztünk komolyabb elakadást, vagy akár a vezetői tekintély-dominancia labilissá válását? 3) Voltak-e olyan pillanatok, történések – akár az egyes csoporttagok és a klubandreuták, akár a csoporttagok között közvetlenül –, amikor kétségesnek tűnt a program végrehajtása? Az ilyen helyzeteket hogyan oldotta meg a vezető-páros? 4) Azon csoporttaggal végzett közös munka elemzése, amelyet a leginkább kudarcosnak éreztünk. 5) Azon csoporttaggal végzett vezetői munka elemzése, amelyre a klubandreuta csoportvezető – és amelyre az asszisztense – legelégedettebben emlékszik vissza. 6) Melyik csoportvezetői intervenciókról, vezetői együttműködésünkről gondoljuk, hogy különösen hasznosnak bizonyult? 7) Miként kívánjuk tovább támogatni a kiképzett tanfolyamhallgatókat? Akad-e csoporttagjaink között olyan, akit érdemes lenne klubandreutává képezni? 8) Bevált-e csoportvezetői együttműködésünk? Elhatározzuk-e bizonyos módosításokat e tekintetben? Fölcseréljük-e egymással a csoportvezetői és asszisztensi szerepkört, vagy se? A csoporttagok kiválasztásánál szükségesnek látunk-e bizonyos újabb szempontokat érvényesíteni? 9) Stb. *(A csoportvezetői (ön)értékelést megvitatjuk klubandreutikai csoportmunkánk közvetlen szakmai felügyelőjével, a terület-megye addiktológiai szakfőorvosával – s szükség szerint konzultálunk róla a tevékenységkör országos irányítójával, az OPNI Mentálpedagógiai Gondozójával és Módszertani Központjával, vagy jelentkezünk ott tapasztalatainkkal-problémáinkkal egy szupervíziós-rekreációs megerősítő tréningre.)*

# A felnőtt ember mentálpedagógiai öntesztje

[MELLÉKLET] M-1

## I. szint (Miként viszonyulok magamhoz és a világhoz – általában ...)

- 1) *Tudok-e kudarcot tűrni, hiányt-szenvedést elviselni?*
  - 1/ Tudok.
  - 2/ Rosszul tudok.
  - 3/ Nem tudok.
- 2) *Elfogadom-e külső és belső korlátaimat?*
  - 1/ Igen.
  - 2/ Úgy-ahogy.
  - 3/ Nem sikerül.
- 3) *Becsülöm-e a belső értékeimet és a lehetőségeimet?*
  - 1/ Igen.
  - 2/ Néha igen.
  - 3/ Egyáltalán nem.
- 4) *Milyen az alap-közérzetem?*
  - 1/ Stabil.
  - 2/ Hullámzó.
  - 3/ Pocsék.
- 5) *Érzem-e, hogy dolgom-teendőm van még a világban?*
  - 1/ Igen.
  - 2/ Néha igen.
  - 3/ Sohasem.
- 6) *Van-e valami vagy valaki, ami, illetve aki számomra mindennél fontosabb?*
  - 1/ Nincs.
  - 2/ Akad ilyen.
  - 3/ Feltétlenül van.
- 7) *Befolyásolhatom-e tudatosan magamat a tekintetben, hogy én milyennek (miként, mi módon) éljem meg – a különböző dolgokat és eseményeket?*
  - 1/ Nagyon is.
  - 2/ Részben.
  - 3/ Semennyire.

## II. szint (Miként viszonyulok magamhoz és a világhoz – konkrétan ...)

- 8) *Könnyen megfeledkezem a kötelességeimről?*
  - 1/ Sohasem.
  - 2/ Néha előfordul.
  - 3/ Gyakorta.
- 9) *Egészségem kárára, ugye nem vagyok „bulikba” (szex, alkohol, stb.) sodorható?*
  - 1/ Sohasem.
  - 2/ Alkalmasint – igen.
  - 3/ Dehogynem.

(*Figyelem!* Ha nem akarom magamat félrevezetni, ha valós eredményre törekszem, akkor a kérdéskénti egyetlenegy válasz megjelölése előtt nem nézem meg a teszt végén található értékelést.) [Megjelent: *Medicus Universalis*, 1997. október, 305–306. old.]

- 10) *Ha mégis bajba keveredem, tudom-e vállalni a következményeit?*  
1/ Természetesen.  
2/ Többé-kevésbé.  
3/ Sohasem.
- 11) *Szoktam-e nagyon mérges lenni?*  
1/ Soha.  
2/ Olykor igen.  
3/ Mindig dühös vagyok.
- 12) *Van olyan személy az életemben, akivel kapcsolatosan – amint, illetve akárhányszor meglátom vagy csak eszembe jut (mert – például – már nem is él!) – rendszeresen keletkezik bennem komoly harag (erős neheztelés, stb.)?*  
1/ Igen, de alig mutatom ki.  
2/ Igen, de megvan rá az okom.  
3/ Igen, s rá se tudok (tudnék) nézni.
- 13) *Hogyan reagálok az engem érintő történésekre?*  
1/ Megfontoltan.  
2/ Valamikor túl gyorsan.  
3/ Elhamarkodottan.
- 14) *Tudok-e megpihenni, lazítani, olykor semmit se csinálni?*  
1/ Persze.  
2/ Ritkán, tudok.  
3/ Tulajdonképpen nem.

### III. szint (Miként viszonyulok ahhoz, ahogy én viszonyulok a világhoz ...)

- 15) *Mit jelent nekem mások baja-öröme?*  
1/ Átérzem, de nem sodor el.  
2/ Formalitást.  
3/ Hidegen hagy (vagy ellenkezőleg: szinte ugyanúgy érzek, mint ők).
- 16) *Magyarázom-e másoknak cselekedeteimet?*  
1/ Nem. Teszek és érzek.  
2/ Utólag.  
3/ Cselekvés előtt is.
- 17) *Szükségem van-e még „megkapaszkodni” valakiben?*  
1/ Már nem.  
2/ Néha-néha.  
3/ Mindig ilyet keresek.
- 18) *Hogy állok a „féltekenységgel”?*  
1/ Nem szokott kínozni.  
2/ Néha elfog.  
3/ Örökké gyötör.
- 19) *És hogyan állok a tetteim megbánásával? A „szégyenkezéssel” miattuk?*  
1/ Inkább tanulok belőlük.  
2/ Ami volt, az volt.  
3/ Furdal a lelkiismeret.
- 20) *Hogyan fogadom el magamat, származásomat, s az életutamat?*  
1/ Önérzettel.  
2/ Békességgel.  
3/ Kritikusan és lázadva.
- 21) *Tudok-e örülni pusztá létezésemnek és élettapasztalataimnak?*  
1/ Igen.  
2/ Néha-néha.  
3/ Ez nekem nem megy.

## IV. szint (Miként viszonyulok ahhoz, ahogy a világ viszonyul hozzám ...)

- 22) *Bízom-e fejlődésemben, lelki megerősödésemben?*  
 1/ Igen.  
 2/ Időnként.  
 3/ Már lemondtam róla.
- 23) *Kapcsolataimban mi jellemez főleg?*  
 1/ Tartózkodó vagyok.  
 2/ Kiszámíthatatlanság.  
 3/ Követelőzések.
- 24) *Miként válaszolok mások indulatára?*  
 1/ Késleltetve, s inkább szomorúan.  
 2/ Néha begurulok rá.  
 3/ „Robbanásra” készen (vagy: azonnal – és rettenetesen! – megijedek).
- 25) *Hogy fogadom a váratlan elhagyás és veszteség keserű élményét?*  
 1/ Pánik nélkül.  
 2/ Kisérom magamat.  
 3/ Leterít.
- 26) *Adni vagy kapni szeretek jobban?*  
 1/ Is-is.  
 2/ Adni.  
 3/ Kapni.
- 27) *Vannak-e „keckekező” hatalmi vetélkedéseim?*  
 1/ Már nem lövök „csípőből”.  
 2/ Néha előfordul.  
 3/ Jellemzők rám.
- 28) *Hogy viselem el, ha nem törődnek velem, s a véleményemmel?*  
 1/ Nem számít.  
 2/ Kibírom.  
 3/ Megszenvedem.

## Főkérdés

- X) *Akkor is jól érzem magam a bőrömben, ha az örömről csak én tudok?*  
 1/ Igen.  
 2/ Időnként.  
 3/ Erre én képtelen vagyok.

**Mechanikus értékelés**

Amennyiben minden kérdésnél bekarikáztam a személyiségállapotomat leginkább jellemző *egyetlen* válasz sorszámát (és e sorszámokat mint pontértékeket összeadom):

- *29–45 pont esetén* érett felnőtt-személyiségnek vélhetem magamat. Felnőtt Énem jól hangolja össze személyiségem különféle sajátosságait. Stabil, eredményesen alkalmazkodó lelki tulajdonságaimmal és tapintatos kezdeményezéseimmel különösebb erőlködés nélkül ki tudom vívni a környezetemben élő személyek szeretetét és együttműködését. Ennek ellenére ne bízzam el magam, mert ha nem tartom karban lelki egyensúlyomat és edzettségemet, még az is előfordulhat, hogy a körülmények hatására egy s másban visszafejldöm.

- *46–60 pont esetén* közepesen érett felnőtt-személyiségnek értékelhetem magam, válaszaim alapján. Felnőtt Énem többnyire stabilan uralkodik gyermektegyetéseimen és reakcióimon, de már sok esetben csak kisebb-nagyobb belső konfliktusok árán. Nem szabad azt hinni, hogy valódi, „tökéletes felnőtt” vagyok lelki és szellemi értelemben, akárhány éves lennék is. Tehát fejleszhető a lelki érettségem.

- *61–75 pont esetén* már komoly gondjaim lehetnek életem legtöbb területén. Lehet, hogy másoknak tulajdonítom legtöbb problémámat, de ezzel csak becsapom saját magamat. Nagyon itt az ideje, hogy tisztába jöjjen lelki világom zavarai, ha nem akarom az életemet örökös kudarcok közepette, keservesen és szeretetlenül leélni. Lehet, hogy egy igazi jóbarát, lelki társ még segíteni tud rajtam (mindenekelőtt abban, hogy valóban megismerjem magamat, s így valódi önismeretre tegyek szert), de az is lehet, hogy együttérzésre képes, szakmailag is képzett lélekgyógyász (pszichológusra, lelkipásztorra, mentálpedagógusra, stb.) van már szükségem.

- *76 pont fölött* pedig már feltétlenül igénybe kellennem az előbb említett lelki gondozók segítségét, sőt talán azzal is meg kéne barátkoznom, hogy netán lélekgyógyász orvoshoz (pszichiáterhez) kellene fordulnom. Egy biztos: segítségre van szükségem, még hozzá minél előbb.

**Dinamikus önértékelés**

Akkor a legharmonikusabb a személyiségem, ha „szintről-szintre” emelkedve, mindig alacsonyabb pontszám-összeget és pontszám-átlagot kapok. Az „X”-es kérdésre adott válaszonak van így a legnagyobb jelentősége.

# Mentálpedagógiai optimum-modell

*Az érett felnőtt személyiség életvezetési normái*

## [MELLÉKLET] M-2

- 1) Tudok kudarcot tűrni, hiányt-nélkülözést-szenvedést elviselni.
- 2) Tiszteletben tartom külső és belső korlátaimat, továbbá 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 mindenek felett.
- 6) Nem gond megpihennem, ellazulnom, olykor semmit sem csinálnom.
- 7) Nem tapadok az úgymond könnyen elérhető kellemes ingerekhez, illetve nem feledkezem meg miattuk kötelességemről és nem kockáztatom értük az egészségemet (ha mégis, akkor a következményekkel számolok és el tudom viselni azokat).
- 8) Állandó haragot senkivel szemben sem táplálok (legfeljebb „indokoltat” és tartóást, 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 élményeimet, a dolgok-események megélését magam teremtem magamnak.
- 10) Kapcsolataimban (de pillanatnyi reagálásaimban is!) inkább tartózkodó, mint követelődző vagyok.
- 11) Nem magyarázom vagy indoklom a külvilágnak cselekedeteimet és érzéseimet (mielőtt tennék és éreznék), hanem teszek és érzek.
- 12) Tisztelem 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 megterhelő 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 sem felejttem el, hogy ki és milyen leszek (lehetek).
- 18) Átérzem, de legalábbis el tudom képzelni bárki embertársam gondját-baját és örömét, ám az ilyesmihez képes vagyok neutrális regisztrátorként is viszonyulni (csupán nyugtázva a vonatkozó megélésemet).

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 élem meg, hogy nem „könyvelek”, s nem ijedek meg attól, hogy valaki pont engem szeret (vagy éppen nem szeret), mindeközben 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) Senki és semmi 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 kérdőjelezi-támadja az én „tekintélyemet”).

24) Akkor is jól érzem magam, ha az örömről kizárólag én tudok.

25) Mindenféle önpusztítást, káros-kóros szenvedélyfüggést és/vagy viselkedéskényszert alapvetően idegennek érzek (illetve ezek számomra valamiképpen terhesek).

26) Megértően – ám nem feltétlenül jóváhagyóan! – viszonyulok minden megmozdulásomhoz, irányuljanak azok akár kifelé, akár befelé!

27) Vallom, hogy az önszégyen és az önsajnálát, valamint mások megszégyenítése kizárólag mérgezően hathat mind az egyes emberre, mind az emberek közötti kapcsolatokra. Az ilyesmire való késztetést önelfogadással és mások iránti részvét-érzési képesség működtetésével ellensúlyozom – ha kell, tudatosan! – magamban.

28) Nem együttérzek önmagammal, hanem érzem magam, vagyis magától értetődőnek, mintegy „természeti tényként” élem és érzem a létezésem. Tehát: nem gyötör annak kérdése, hogy éljek-e, hogy kell-e élnem...

29) Pálcát nem török mások felett, s ennek érdekében a többi ember viselkedésének értelmezésekor a magamét nem tekintem értékelési alapnak, illetve mintának.

30) Általánosan érvényes – de magamra is vonatkozó! – igazságnak gondolom, hogy minden ember – úgymond – egyszeri, egyedi és megismételhetetlen létezés, viszont mindenki pótolható.

# Mentálpedagógiai programlap alkoholisták, drogosok és szermentes szenvedélyektől függők pszichoterápiájához

Fekete György

Nyugalmazott mentálpedagógus

Az utóbbi időkben egyre feszítőbb társadalmi kérdésként jelenik meg a kóros szenvedélyektől való függés, az ún. addikt lét. A korábbiaknál valamelyest eredményesebb probléma-kezelés eszközeit gyarapítandó ajánljuk ezt a pszichoterápiás programsűrítményt, amely az addikciók mentálpedagógiai közelítésének már széles körben publikált és a kezelésben bevált konkrét összegzése. E metodikai röplappal az addiktológiai praxist kívánjuk szolgálni.

*Szemléleti alaptétel:* A kóros szenvedély mögött az érett felnőtt mivolt, illetve az érett felnőtté válás hiánya és/vagy súlyos akadályozottsága-sérültsége-rendezetlensége húzódik meg, különös tekintettel a megélés és viselkedés zavaraira.

*Alapmódszer:* A bűnbakkereső cseretechnika keretében az ún. perújító dialógus és a hősterápia ötvözése a bűnbakot megcélzó képzeletbeli cseresorozattal, összpontosítva az empátia és a reális éntudat sikerérzést biztosító megélésére. (Részletesebben, többek között: „Mentálpedagógiai önismerteti gyakorlatok.” In: *Egészségnevelés*, 2000/5–6. szám)

## Kezelési főkérdések, alapfeladatok:

- 1) Ön miért van itt (avagy: miként került ide)? – a kezelés intézményébe. Kicsoda Ön?
- 2) Van-e köze valamely szenvedélyének (kedvtelésének, szokásának) ahhoz, hogy ide jött/hozták?
- 3) Tehát akkor hódol ezen vagy azon szenvedélynek?
- 4) Hogyan éli ki ezt a szenvedélyét? (Mit/mennyit/hányszor fogyaszt?)
- 5) Megállapítható-e jellegzetes oka, körülménye e vágya alkalmankénti felerősödésének?
- 6) E vágykiélése betölt-e valamilyen, úgymond hasznos és/vagy kellemes szerepet az Ön számára? Segíti-e valamilyenben?
- 7) Hogy érzi magát, amikor – rövid vagy huzamosabb időn át – nem fogyaszt?
- 8) Kár, kellemetlenség (összeütközés bárkivel) együtt jár-e ugyanezen vágykiéléssel? – Ön vagy mások sérelmére.
- 9) Ki parancsol kinek? A vágya mögötti szenvedély Önnek, avagy fordítva?
- 10) Melyik a jelentősebb: a kár vagy a „haszon”?

11) Szeretné-e (akarja-e) kiküszöbölni a kárt?

12) Elvégezne-e egy olyan, saját magára irányuló és Ön által végrehajtható programot (az én ellenőrzésemmel és vezetésemmel), amely mentén megszabadulhat e szenvedélyétől való kiszolgáltatottságtól? [*Közlés a kliens számára:* A javasolt munka egy mentálpedagógiai (felnőttsegerősítő) program, amely: 1) beazonosítja a szenvedélyfüggését tápláló mély és folyamatos rossz érzést Önben; 2) megnevezi azt a személyt (személyeket), akihez (akikhez) e rossz alapérzés keletkezése és állandósulása köthető, s aki (akik) ezáltal eredetileg előidézte (előidézték) az ehhez az érzéshez kapcsolódó, Önre nézve jellemző kudarcot, illetve képességgyengéset; 3) megtanítja Önt arra, hogy sikeresebben viselkedjék és megadja Önnek azt a megbecsülést, amit mások megadnak saját maguknak; 4) összegezve, eljuttatja Önt oda, hogy sokkal jobban érezze magát a saját bőrében, s ilyenformán a tárgyalt szenvedélye megszűnik az Ön számára uralhatatlan szenvedély lenni.]

13) Mondja, mire büszke Ön? – saját magát, saját életét illetően.

14) Mi az, amit viszont szégyell, amiről sose beszél szívesen? – önmaga teljesítményeire, teljesítéseire, működésére gondolva.

15) Voltak-e/vannak-e visszatérő kudarcai? – akár a megnevezett szenvedélye vonatkozásában...

16) Érték-e Önt – réges-régen vagy a közelmúltban, illetve mostanában – nagy fájdalmak, veszteségek, sérelmek? Ezek között akadnak-e olyanok, amelyek képesek – valami kapcsán – újra sajogni?

17) Ezekért a rossz dolgokért/kellemetlen hiányosságokért – saját magán kívül! – az Ön életéből okolható-e (mint „bűnbak”) bárki létező/létezett személy? Hibás-e valaki azért (saját magát továbbra se számítva), hogy most Ön nálunk van?

18) Bemutatná (akár megjelenítené) a bűnbakját? – külső és belső jegyek, életút.

19) Miben különbözik Öntől a bűnbakja, mit tud (amit Ön nem)?

20) Meg tudná vádolni a bűnbakját? – állítson össze vele szemben vádlólistát!

Kézirat. OPNI, Mentálpedagógiai Gondozó. 2003. Fekete György tanár, témaalkotó. (Azóta megszűnt a Gondozó, majd az OPNI is.)

21) Szenvedett-e az Ön bűnbakja, átélt-e kínokat-kellemtlenségeket (ha igen, miféléket)? – próbálja megszerkeszteni az illető szenvedéslajstromát!

22) „Cserélne-e” Ön a bűnbakjával? – a vádlista mentén!

23) „Cserélne-e” Ön a bűnbakjával? – a szenvedéslajstroma szerint!

24) Hát ez a bűnbak, „cserél-e” Önnel? Elismeri-e az Ön igazságát, illetve vállalja-e, szereti-e Önt a kellő mértékben?

25) Milyenek, mifélének látja Önt e bűnbak?

26) Nos, újra megkérdem: szeretne Ön – ezek után – „cserélni” a bűnbakjával? Követel-e tőle bármit is, illetve kíván-e tovább perlekedni vele? Szeretne-e ezután is „egy lenni” vele?

27) Akkor jobb-e Önnel, ha Ön nem akar olyan valakivel szoros közelségben lenni, aki nem képes értékelni Önben mindazt, amit Ön magától értetődőnek tart? Mindezeket átélve, átgondolva, mindezek tudatában: valójában vigasz vagy önpusztítás lenne-e Önnel, ha ismét az itt „elmunkált” szenvedélyének hódolna?

A fenti témák sorra vehetők egyéni és csoportos kezelésben egyaránt. Ugyanakkor mindkét módozat kombinálандó oktatással (tartalma: közérthető és önségítésre mozgósító ismeretek a belső gyermek megsebesülése, az elhagyás-élmény és a megkötő szégyen rögzülése, a montázs-személyiség és az addikció, a megbékülés és a sorskiváltás tárgyköreiből).

## Tisztelt Szerzőink!

Kérjük, hogy az *Egészségfejlesztés* beszánt írásait, az ábrákkal és a képekkel együtt, e-mailben (csatolt file-ként) vagy lemezen/ CD-n – ez esetben a nyomtatott változatot és az eredeti képe(ke)t mellékelve –, levélben küldjék el a szerkesztőség címére.

*A szerkesztőség címe és telefonszáma megváltozott:* 1096 Budapest, Nagyvárad tér 2.

*Levelezési cím:* 1395 Budapest, Pf. 839/3.

*Telefon:* (1) 428-8272. *Fax:* (1) 428-8273.

*E-mail:* haromszeki.zsuzsanna@t-online.hu. *Honlap:* www.oefi.hu.

### *A kézirat formája*

A cím alatt szerepel a szerző(k) neve, munkahelye, telefonszáma és e-mail címe. Egy lapoldalt meghaladó terjedelmű (ötezer karakternél hosszabb) cikk, tanulmány, elemzés esetén célszerű alcímekkel tagolni az anyagot. Az írást kérjük rövid magyar és angol nyelvű összefoglalóval (az angolra lefordított címmel együtt), valamint irodalomjegyzékkel zárni. Ötezer karakternél rövidebb írás, könyvismertetés és lapszemle esetén nem alkalmazunk alcímeket és összefoglaló sem szükséges. Az ábrák elkészítésénél vegyék figyelembe, hogy azok fekete-fehérben fognak megjelenni.

Fáradozásukat köszöni és eredményes munkát kíván

a Szerkesztőbizottság