

Schola Europa Akadémia Szakközépiskola
a Pázmány Péter Katolikus Egyetemmel
együtműködésben

Dráma más szerepben

Dramatikus módszerekkel problémáink ellen

A dolgozatot készítette
Kaszás Lilla
Ifjúságsegítő

Konzulens
Örkényi Fanni
Drámapedagógus

Budapest-Piliscsaba

2009

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	4
I. Problémafelvetés	5
II. A katarzis.....	5
III. Vissza a gyökerekhez- a pszichodráma.....	6
III./1. A pszichodráma története.....	8
III./2. A pszichodráma magyarországi viszonyai.....	10
III./3. Pszichodráma a gyermekek és serdülőkorban.....	12
IV./1. Drámapedagógia	14
IV./2. Drámaterápa	17
IV./3. Biblodráma.....	18
IV./4. Playback színház	19
IV./5. Szociodráma.....	20
IV./6. Szerepjáték.....	20
IV./7. Interaktív színház	21
V. Kutatás- attitúd-vizsgálat.....	22
Befejezés	26
Felhasznált irodalom	27
Melléklet.....	28

Bevezetés

Szakedolgozatom témája a dramatikus módszerek és ezek esetleges válaszai mindennapi életünkre és mindennapos problémáinkra.

A pszichodramát hosszú évtizedek óta alkalmazzák már, a playback színház, a drámaterápia nyugaton ugyancsak nagyon népszerű. Más országokban a színházat már nem csupán egy művészeti ág képviselőjeként tekintik, hanem egy új lehetőséget látnak benne az elhatalmasodó stressz és a fejünkre zúduló problémák megoldására, a feszültségek levezetésére. Mindegyik dramatikus segítő műfaj komoly publicisztikai, tudományos háttérrel rendelkezik, az esetkezelésekben komoly eredményt ért el.

A dolgozatban szó lesz a színháték, a dramatikus technikák céljainak beteljesedéséről, a katarziszról, majd részletesebben tárgyalom a pszichodramát, mint sok-sok dramatikus technika gyökerét. A fiatalok prevencióban és nevelésben még mindig kevésbé megbecsült, de szép eredményeket elérő drámapedagógia következik, ezután pedig az olvasó betekintést nyerhet a fontosabb dramatikus módszerek, úgy mint a drámapedagógia, a drámaterápia, a playback színház, a szociodráma, a szerepjáték és az interaktív színház világába. A dolgozatot attitűd-vizsgálattal zárom, írásaim empirikus bizonyításaként.

Mint leendő ifjúságsegítő, kiemelt fontosságúnak érzem, hogy megmutassam a fiataloknak ezeket a módszereket, lehetséges választásként egy dilemma megfejtésére, de ugyanúgy a konfliktusok, nézeteltérések, esetleg súlyosabb mentális betegségek prevenciójára. Ugyanakkor jó ötletnek tartom ezt a közösségben szerezhető, erős, baráti kötelékek megalapozásához és a kapcsolatok elmélyítéséhez.

E dolgozatban két, általam nagyon szeretett téma találkozását ünnepelhetjük, ez pedig a segítő szakmai hivatástudat és színház, a színháték szeretete. Mindkettő nagyon fontos a számomra, a hitem pedig töretlen abban, hogy egy a dráma elemeit felhasználó segítségnyújtás sok embernek a hasznára lehet és még többnek teremthet új utakat, lehetőségeket. Én, és remélem még rajtam kívül sok más színházszerető ember gondoskodni fog arról, hogy a dráma áttörje a falat egy másik út, egy másik szerep felé.

„Egy valóban hasznos eljárás célpontja nem lehet kevesebb, mint az emberiség egésze.”

(Jacob Levy Moreno)

Problémafelvetés

Napjainkban az ismert dramatikus jellegű foglalkozások előnyeit Magyarországon még elég kevésbé ismerik. Sok embernek nincs kellő ismerete, tájékozottsága a témában közzétett definíciók fogalmával kapcsolatban, pedig nagyon sok olyan ember küszködik mentális betegséggel, akiknél jótékony hatású lehetne egy közös helyzetelemzés, vagy hogy külső személője legyen az őt ért sérelmeknek a színháték jóvoltából. Azon kevesek élményeit, visszajelzéseit pedig egyáltalán nem ismerjük, akik közelebbi kapcsolatba kerültek a közös színháték hatásaival.

Sokaknak valamilyen negatív színezetű dolog jut eszébe a színházzal, a színhátékkal kapcsolatban, egyáltalán maga a gondolat is, hogy kiálljanak emberek elé, borzongással tölti el őket, és nem tartják elég „komoly” dolognak egy terápiás foglalkozás eszményéhez.

Mindezen adatokat megcáfolván és a kérdéseket megválaszolván, szakdolgozatom célja, hogy minél pontosabban bemutassam a különböző dramatikus módszereket, majd pedig egy attitűd vizsgálat segítségével hiteles képet adjak a mai magyarországi drámával kapcsolatos segítő csoportok tagjainak egyéni élményeiről, véleményéről és témával kapcsolatos hozzáállásukról, illetve igazoljam a dráma, a színháték életünkre gyakorolt pozitív hatásait.

A katarzis

Egy dramatikus jellegű foglalkozás célja, hogy a szereplő képes legyen a legrejtettebb érzéseinek feltárására, megjelenítésére. Ehhez azonban egy olyan állapotba szükséges eljutnunk, aminek a kifejezését gyakorta használják az emberek, ez pedig a katarzis. Katarzisként nevezzük azt, amikor az embert olyan élmények érik, amelyek életének teljes vagy részleges megváltoztatására vagy erőteljes megerősítésére sarkallják, nemcsak értelmileg, hanem érzelmileg is. Az irodalmi alkotásnak az a hatásmódja, amellyel az embert a hétköznapi világából kiemeli és magasabb, megtisztult erkölcsi, lelki világba emeli. Egy olyan lelki összetett fogalom, amelyben öröm és félelem is benne van. A műalkotások befogadásának általános, mindhárom műnemben jelentkező élménye. Eredetileg görög szó, ami megtisztulást, megszabadulást jelent. /pl.:részvét, félelem/ A katarzis Arisztotelész szerint a tragédia folyamán a főhősben és a nézőben bekövetkező megrendült, emelkedett, megtisztult lelkiállapot. Egy mű hőisének lelkében végbemenő megtisztulás: amikor a feszültséget okozó érzések feloldódnak.¹

Ez az érzet szükséges a dramatikus technikák céljainak eléréséhez, a problémáink megoldásához.

A katarzist legjobban példákkal illusztrálhatjuk:²

- A baba felsír, amikor megszületik.
- A pszichodráma közepén a protagonista dühöngeni kezd, majd percekig zokog.
- A verseny feszültsége után a győztes sír, amikor átadják a díjat.
- Egy bonyolult probléma megoldásakor, épp mikor eszünkbe jut a megoldás maga, diadalkiáltást, vagy elégedett sóhajt hallatunk.
- Az egyén nevet és sír, ha úgy érzi, hogy spirituálisan újjászületett.
- Annak felfedezése, hogy a legsötétebb titkok megosztása után a csoport elfogad, a csoport és mások is zokognak.
- Ha valaki végre biztonságot talál a kimerítő terror vagy egy traumatikus esemény után, ahol élete forgott kockán, jól kisírja magát.

¹ Adam Blatner, 1999.

² Adam Blatner, 1999.

Vissza a gyökerekhez – A pszichodráma

"Kezdetben volt a létezés, de a létezés nincs létező lény, vagy létező dolog nélkül. Kezdetben volt a szó, a gondolat, de a tett még előbb volt. Kezdetben volt a tett, de a tett nincs cselekvő nélkül, nincs olyan tárgy nélkül, amelyre a tett irányul és olyan "te" nélkül, akivel a cselekvő találkozik.

Kezdetben volt a találkozás."

(J. L. Moreno)

A pszichodráma szóról rengeteg tévhit kering szerte a világon, előfordul, hogy a sajtó használja ezt a szót egy érzelmes, megindító film, vagy könyv jellemzésére. Ez ellentmondásban áll a szó valódi jelentésével, mert a pszichodráma nem tragédiáról, vagy romboló életszemléletről szól, hanem építő folyamat, célja a kreatívabb életvezetés. Még inkább nagyobb tudatlanságra vall, amikor a pszichodramát negatív jelentéstartalommal párosítjuk, mint például az örültséggel, a túljátszással, vagy a túlradó érzelmekkel.

A tévhitnek eloszlatása érdekében: a pszichodráma a pszichológiai és a szociális problémák feltárásának az a módszere, amely eljátszatja a résztvevőkkel életük fontos eseményeit.³ Egy ilyen játék alkalmával visszatekinthetünk egy közeli, vagy éppen a távoli múlt egyes problémáira, a jelenre, vagy a jövőre. A legfontosabb a gyakorlat során, hogy észre kell/ észre merjünk venni az adott események pszichológiai ráhatásait is, például a ki nem mondott érzéseket, gondolatokat, találkozásokat, fantáziát, lényege, hogy az adott problémát egy másfajta módon tudjuk szemlélni.

Nagyon fontos megjegyeznünk, hogy a színházi drámától eltérően a pszichodráma lehetőséget, alkalmat ad az önreflexióra, ebben rejlik a maga korrektív ereje.

A pszichodráma szereplőit, végrehajtóit, a Moreno által megalkotott dramaturgiai kifejezések során követhetjük nyomon, így a probléma hordozóját „protagonistának”⁴, a foglalkozás vezetőjét „rendező”-nek, míg a támogató szerepeket az ún. „segéd-én”-ek játsszák, a csoport többi része „közönség”-gé válik, valamint a hely, ahol a pszichodráma megtörténik, az lesz a „színpad”.

³ Adam Blatner, 1999.

⁴ Protagonista: pszichodramában használt fogalom, jelentése: főszereplő.

Ehhez az öt elemhez Adam Blatner teszi még hozzá a pszichodramatikus technikákat, úgy, mint például a szerepcsere, a visszajátszás, a tükör, a monológ, a duplázás, a félre, az üres szék, a szerepgyakorlás, a vágás/csapó, a szociometria, a többszörös én részek, és a jelenet a realitástöbbletben. A másik hozzárakott dolog a Fázisok, amelyek a pszichodráma kezdetéhez, közepéhez, illetve végéhez speciális tevékenységek, például a bemelegítés, a jelenet és a megosztás.

A pszichodráma gazdag feltáró technikai eszköztárral rendelkezik, ezek lehetnek például:

1. az álmok megjelenítése, ahol a segédek élő vagy élettelen dolgokat egyaránt eljátszhatnak,
2. a várható események elpróbálása, vagy deszenzitizálása,
3. a szociometriai módszerek felhasználása a csoportban elfoglalt hely azonosítására egy adott téma kapcsán,
4. egy erkölcsi dilemma körüljárása, szerepcsere a lehetséges érintettekkel, azok valódi helyzetének és esetleges be nem vallott érzelmeinek tudatosítása,
5. találkozás, vagy párbeszéd egy magasabb hatalommal,
6. gyász munka relativitástöbblet felhasználásával, pl: találkozás egy elhunyt személlyel,
7. a pszichodráma és a kreatív művészeti módszerek kombinálása az önkifejezés szolgálatában,
8. szereptanulás a hatékonyabb önértékelés, nagyobb kifejezőképesség vagy önuralom céljából,
9. egyéb személyközi vagy problémamegoldó készségek fejlesztése.

A pszichodráma története

A pszichodráma atyjának Jacob Levi Morenot-t tekintjük (1889-1974). Bár kétségkívül Moreno fektette le ennek a pszichodráma elméleti alapjait, eredete sokkal későbbre nyúlik vissza, például javasemberek, sámánok, vagy különböző szertartások is bővelkedtek drámai elemekben.⁵ Egyes orvosok is sokszor alkalmazták a színjátékot a mentális betegek gyógyításában, például két orosz pszichiáter, Vlagyimir Iljin és Nyikolaj Evreinov is nagyban hozzájárult a pszichodráma megszületéséhez. Mégis örök feltalálójának és módszertani megalkotójának Morenot tekintjük.

Moreno Bukarestben született és orvosi tanulmányait a bécsi orvosi egyetemen végezte. Módszerének kidolgozásakor alapvetően saját gyermekkori játékélményeire és fiatal felnőttként Bécs játszóterein szerzett tapasztalataira, megfigyeléseire hivatkozott. Nagy hatással volt rá az európai értelmiség körében az 1900-as évek elején kibontakozó avantgardizmus irányzata is, melyben felismerni vélte a sablonoktól mentes emberi spontaneitást és kreativitást.

Moreno gondolkodásának hatóköre ennél mélyebb vizekre is kiterjed, hiszen a pszichodráma módszertanán kívül létrehozta az egyik legelső improvizációs színházi csoportot, a Das Stegreiftheatert, vagyis a Rögtönzések színházát. Ennek mozgatórugója az volt, hogy Morenot elborzasztotta a hagyományos színjátszás sterilitása a kész szöveggel, forgatókönyvvel együtt.

A pszichodráma módszerének alapkoncepcióját Moreno tehát még Európában publikálta, majd 1925-ben az Egyesült Államokba emigrált és ott továbbfejlesztette a szociometria, csoportpszichoterápia, pszichodráma módszerét. 1932-ben kitalálta a csoport-pszichoterápia fogalmát és azt követő évtizedekben részt vállalt a csoportterápia több típusának népszerűsítésében. Moreno nevéhez fűződik többek között a szociálpszichológia egyik legfontosabb technikája a szociometria. Ugyanebben az évben elsőként alkalmazza a csoportterápia és a csoport-pszichoterápia kifejezéseket az Amerikai Pszichiátriai Társaság Philadelphiában tartott konferenciáján elhangzott előadásában.

Elméletének első nagyobb terjedelmű összefoglalása 1934-ben a „Who shall survive?” című kötetben jelent meg. 1935-ben alapítja meg az első pszichodráma színházat és pszichodramatikus szemléletű klinikát Beaconben, és 1942-ben nyitja meg kapuit az első pszichodráma intézet New Yorkban.

⁵ Adam Blatner, 1999.

Ezek a cselekedetek talán sokszínűek és szerteágazóak, ám mindegyikben felfedezhető egy egységes eszme a drámáról, a kreativitásról, a képzeletről és egyebekről, amelyek nélkül lehetetlen a pszichodráma. Az 1940-es és 1950-es évek folyamán sok-sok ember dolgozott együtt Morenoval, mindannyian arra törekedvén, hogy a pszichodráma elfoglalja méltó helyét a pszichiátriában, a szociológiában, a kriminológiában és a pedagógia tudományában. Ezek közé a tudósok közé tartozik Dean Elefthery, Jim Enneis, Leon Fine, Jim Sacks és Hannah Weiner. A nemzetközi szinten más úttörők is megkezdték a módszer oktatását a hatvanas évek előtt: Ferdinand Knobloch, Feika Straub (Németország), E. A. Carp (Hollandia), Kohei Macumura (Japán), valamint Frisso Potts (Kuba).

A hatvanas évek elején számos olyan pszichodramatista működött szerte az Államokban, akik ugyan nem hoztak létre nagyszabású kiképző programokat, de jelentősen hozzájárultak a szakma eredményeihez: Sheila Blume, Johnatan Fox, Robert Flick, Jill Winer, Jack Ward, Ira Greenberg, Eva Leveton és Jane Taylor.

A pszichodráma, bár manapság egyre szélesebb körben elterjedt és ismert, az elfogadtatása sok-sok évbe telt, amelynek okai főleg abban kereshetők, hogy ez a módszer nem volt képes felvenni a versenyt a pszichoanalízissel, amelynek megvoltak a helyi, országos és nemzetközi szervezetei, illetve oktatási intézményei, uralkodóvá vált a pszichiáterképzésben, az újdonság varázsával bírt, rengeteg könyv és szakirodalom biztosította a „hatalmát”, valamint divattá vált az urbánus területek művelt középosztályában. Ezzel szemben a pszichodráma központosítottan működött, kevés számú publikációval bírt és ott volt még a tény, hogy Moreno inkább a különbségeket és nem a megegyező részleteket hangsúlyozta a pszichoanalízissel szemben és ez sokakat sértett, vagy szakmailag kivitelezhetetlennek tartották.

További nehézségként könyvelhetjük el például azt is, hogy sok ember radikális gondolatnak tartotta, hogy beszéljen a legmélyebb érzéseiről, ami pedig elengedhetetlen egy pszichodráma foglalkozás során. A mentálisan sérült emberek azt tekintették etalonnak, ha egy pszichoterápia szigorúan négy szemközti, időben jól behatárolt és kiszámítható, ezért elképzelhetetlennek bizonyult a segéd-ének bevonása, vagy egyáltalán az, hogy más is figyelheti a terápiát. Ezt még csak erősítette a színházhoz való kritikus hozzáállás és sztereotípiák.

Mindezen nehézségeket számba véve Moreno töretlen hitével és látónoki képességeinek, valamint briliáns elméjének segítségével a pszichodráma él és létezik, amelynek aranykorát talán a 21. századi ember fogja megtapasztalni és nem utolsó sorban a 21. századi fiatalnak lesz nagy segítségére.

A pszichodráma magyarországi viszonyai

A II. Világháborút követően a pszichodráma és Moreno elindultak „meghódítani” a világot. Morenonak és utazásainak szerepe volt a pszichodráma magyarországi kialakulásában is. A módszert Magyarországon Mérei Ferenc (1909–1986) honosította meg. Sikeres érettségi vizsgája után 1928-tól a párizsi Sorbonne-on tanult tovább. Politikai gazdaságtannal, statisztikával, irodalommal és tizenegy nyelvvel foglalkozott. Végül a gyermekpszichológia és a pályaválasztási tanácsadás kötötte le igazán. Az egyetemen Henri Wallon fogadta tanítványává, aki a gyermekvilág tanulmányozásában irányította. 1932-ben tartotta első tudományos előadását. A Jean Piaget-t bíráló előadás szembeállította mesterével, de kialakította kulcseszméjét, aminek lényege az ember társas meghatározottsága.

Két diplomát szerzett; egyet a pályaválasztási tanácsadó főiskolán, és egyet a Sorbonne bölcsészkarán filozófiából, szociológiából, pszichológiából és pedagógiából. Párizs adta életre szóló barátait, tanítómestereit, eszményképeit, világnézetét. 1934-ben friss diplomásként tért haza, de állást nem kapott, így az Állami Gyermeklélektani Intézetben dolgozott fizetés nélküli pszichológusként 1938-ig. Elsőként kutatta az egyénre ható társas élményt, a szabály- és a normaképzés társadalmi szerepét. 1937-ben írta meg „A gombozó gyermek” és „Az országépítő gyermek” című tanulmányait. 1938-tól 1940-ig a Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola Szondi Lipót sorsanalitikus kórtani és gyógytani laboratóriumában dolgozott. Fizetést itt sem kapott, ezért nyelvtanításból élt. Ekkor kötött házasságot, gyógypedagógus feleségével (Mérei Vera, sz.: Molnár Veronika) együtt tanulták meg a vizsgálatok szervezését és gyakorlatát. A zsidótörvény miatt eltanácsolták a laboratóriumból, így 1940-től a Patronázs Egyesület György Júlia által vezetett ambulanciájára került. Itt írta első könyvét 1942-ben, A pályaválasztás lélektana címmel. Ekkor ismét elvesztette munkahelyét, munkaszolgálatra vitték. 1944-ben megszökött, átjutott a fronton és csatlakozott a szovjet hadsereghez, ahol századosi rangban katonai szolgálatot is teljesített.

E korszakot számos tanulmány és három könyv jelzi: „A gyermekek világnézete” (1945), „Az együttes élmény” (1947) és a „Gyermektanulmány” (1948). Tudománytörténetileg nevezetes az Együttes élmény kísérletsorozata, amelyet az Egyesült Államokban már 1949-ben átvettek, és bekerült a bizonyított pszichológiai kísérletek gyűjteményébe is. 1949-ben pedagógiai munkásságáért a Kossuth-díj ezüst fokozatát kapta meg. 1950-ben az intézetet felszámolták, Méreit állásából elbocsátották, családját fordításból tartotta el. 1956-ban rehabilitálták, kiemelt tudósként került a Magyar Tudományos Akadémia Pszichológiai

Intézetébe, majd 1958-ban a Biokémiai Intézetbe. Államellenes szervezkedés vádjával 1958 októberében letartóztatták, és 10 évre ítélték. Szabadságvesztését a Gyorskocsi utcai börtönben, a Gyűjtőfogház ún. kislefogházában, illetve kórházában, majd a sátoraljaújhelyi és a váci fegyintézetben töltötte. 1960-ban a Sátoraljaújhelyi Országos Börtönben kezdte írni (mivel mással nem rendelkezett, WC-papírra) a „Lélektani Naplót”. Fogva-tartása alatt egészségi állapota megromlott, agyérgörcsöt kapott. 1963 márciusában amnesztia keretében szabadult. 1964 februárjában az Országos Ideg- és Elmegyógyászati Intézetben ált munkába, ahol az általa alapított Klinikai Pszichológiai Laboratórium vezetője lett. A műhelyteremtés szándékával gyűjtötte maga köré munkatárait, tanítványait, például Nemes Líviát, Binét Ágneszt. Laboratóriuma a magyar pszichológusképzés központjává vált. Binét Ágnes társszerzője volt a nagy sikerű Gyermeklélektan (1970) és az Ablak-Zsiráf című könyveknek. A csoportok belső viszonyait, az egyének csoportban elfoglalt helyét, az egyén szerepeit kutatták szociometriai vizsgálatai. Gyermektanulmány című könyvében a gyermeki világnézet és logikát írja le, saját kísérleti eredményeivel illusztrálva. Az erkölcs- és szabálytudat alakulását, a társas magatartást, az osztályok társas életének szociometrikus elemzését, a gyermeki világnézetet, az értékek alakulásáról szóló gondolatait tartalmazza. 1965 és 1970 között született az általa alapított Vademecum sorozat 50 füzetét – amelyeket elsősorban tanítványai számára írt – mindmáig alpműként használják a hazai pszichológusok. Az 1970-es években további jelentős műveket írt.: „A közösségek rejtett hálózata” (1971), „Klinikai pszichodiagnosztikai módszerek” (1974), „A klinikai pszichológia” (1974). Önéletrajzi írásában fogalmazta meg alapállását: „Rögeszmém volt, és maradt, hogy ha változtatni akarunk az embereken, akkor elsősorban magában a pedagógiában kell változtatni. (...), ezért kutattam a pedagógiai hatással elérhető változás lehetőségét.” Nagyon fontosnak tartotta a pedagógusok képzését, továbbképzését, és sokat is tett ennek érdekében.

1976-tól vezette a Magyar Pszichológiai Társaságot, és a pszichodramatikus képzést. Életművét a Magyar Tudományos Akadémia 1982-ben a pszichológiai tudományok doktora fokozattal ismerte el, és Ranschburg Pál emlékéremmel tüntette ki. Oktatáspolitikai nézeteit az 1948-ban megírt, de csak 1985-ben megjelent Demokrácia az iskolában című tanulmányában fejtette ki. A gyermekközpontú, cselekvésre, önálló véleményalkotásra nevelő iskola volt az eszményképe. Időtálló felismerései az élő pedagógiát szolgálják.

Pszichodráma gyermek- és serdülőkorban

Eddig szó volt már a pszichodráma alapfogalmairól és történetéről, most nézzük meg, hogyan kapcsolódik ez a témánkhoz pontosan. Hogyan, milyen módon képes segíteni a pszichodráma napjaink fiataljainak, milyen feltételeknek kell megfelelniük, hogy ebben a fontos életszakaszban is sikerrel alkalmazzuk ezt a különleges terápiás módszert.⁶

A pszichodráma egyre inkább elterjedt Magyarországon. Nemcsak nevelési tanácsadóknak, de gyermek-pszichoterápiás központokban, vagy akár internetes hirdetésekben is találkozhatunk pszichodráma módszerével reklámozott önismereti csoportok felhívásaival. A pszichodráma eredetileg felnőttekre kidolgozott terápiás módszer, annak ellenére, hogy Moreno alapvetően saját gyermekkori játék élményeire és fiatal felnőttként Bécs játszóterein nyert tapasztalataira, megfigyeléseire hivatkozott módszerének kidolgozásakor.

Az európai orvoslás minden tekintetben a patológiai vizsgálatokra épít elsődlegesen. Ez nagymértékben szerepet játszott a pszichiátriai és pszichoterápiás megközelítésekben is. A pszichodráma alapja, a morenoi szerepelmélet az egészséges fejlődésre épül. Az egyes embert nem önmagában vizsgálja, hanem legkisebb egységnek szociális atomjával együtt tekinti. A szociális atomba tartoznak bele azok a legfontosabb kapcsolatok, melyek az egészséges fejlődéshez is nélkülözhetetlenek.⁷

Hogyha a szociális atomban zavar keletkezik, az kóros fejlődésekhez, betegségekhez vezet.

Ebben a megközelítésben alapvetően nagy hangsúlyt kap a fontos kapcsolatok elvesztése, a gyász, illetve ennek feldolgozása. A személyiség fejlődés során fellépő zavart alapvetően nem az határozza meg, hogy mi okozza a traumát, hanem az, hogy a fejlődés melyik szakaszában keletkezik. Ennek következménye lehet a fejlődés, illetve egyes tényezők fejlődésének megállása, és ez vezet a különböző patológiákhoz. Egy gyermek esetében pedig ilyenkor gyakran beszélhetünk szomatikus panaszokról, vagy a különböző neurotikus panaszok és viselkedészavarok is igen gyakoriak.

Egy gyermek esetében nagyon fontos az őt körülvevő környezet, amely segít abban, hogy az őt ért traumák enyhülhessenek. Kivéve természetesen, hogy a környezetétől a gyerek megkapja-e azt az érzelmi biztonságot, amiből építkezni tud, ami kapaszkodóul szolgál neki.

⁶ Vikár András, 2001.

⁷ Vikár András, 2001.

Ez sajnos sok esetben nem teljesül, mert vagy a felnőtt is traumát él meg, vagy pedig nem képes, vagy nem akarja kezelni a helyzetet. Ilyen esetben mindenképpen szükség van a csoport segítő közegére, ahol a terápia során az elfojtott érzelmek feltörhetnek, utat adva a további, egészséges fejlődésnek. Moreno a személyiség- és fejlődés elméletét szerepeink alakulása mentén írja le. Felfogásában a személyiség kizárólag szociális kontextusban értelmezhető, ahol viselkedésével, azaz szerepeinek összességével van jelen. A fejlődés három stádiumon megy keresztül, ezeket Moreno „pszichikai univerzumoknak” hívta.

Az első univerzum, ún. „szociális placenta” nagyjából a harmadik életévig tart, amíg a gyermek nem tud különbséget tenni fantázia és realitás között. Ennek az időszaknak a kezdeti fázisában a gyermek még nem differenciál. Nem tesz különbséget az én és a te, önmaga és a külvilág, múlt és jövő között, számára a jelen a létező dimenzió, ugyanakkor organikus tudása van saját szükségleteiről, melyet környezetének jelez is, pl. sír, ha éhes. Ezt Moreno a mindennel való azonosság (All-identity) szakasznak hívja. A második univerzum akkor kezdődik, amikor a gyermeki átélésben elkezd különválni a fantázia és a realitás, lehetővé válik a múlt és jövő átélése, egyre nagyobb teret kap az elvont gondolkodás. A harmadik univerzum kategóriáját G. Leutz fogalmazta meg Moreno antropológiai-filozófiai írásai alapján. Ebben az időszakban a személy tudatosan képes dönteni és választani különböző értékrendek, elfogadott szimbólum struktúrák, vallások, ideológiák, stb. között, kialakulnak a transzcendens szerepek.

A pszichodráma felfogásában a betegség tulajdonképpen az egészség hiánya; az egészség pedig a szerep struktúrák harmonikus egymásra épülése. Ha bármelyik szinten is zavar lép fel, az hat a többi szintre is. Egy testi betegség meg fogja változtatni pszichés, szociális, sőt transzcendens szerepeinket is, ugyanúgy egy lelki probléma nem csak kapcsolatainkra, a világhoz való viszonyunkra, de szomatikus működéseinkre, szerepeinkre is hatással lesz.

Gyerekek számára a pszichodramát két fő irányzat mentén dolgozták ki. Az egyik megpróbálta a morenoi struktúrált módszert átültetni (Zacharias, Shaeron...), a másik – elsősorban francia gyermek-analitikusok (Lebovici és kollégái, de ide sorolhatjuk Anzieu-t is) a dramatikus játékot projektív lehetőségnek tekintik, ahol a gyermekek számára jobban megfelelő szimbólumok jelenhetnek meg, miközben az indulat-áttételes folyamatokkal lehet dolgozni.

Vikár András személyes tapasztalatai szerint struktúrált protagonista játékokat csak a serdülőkortól lehet, akkor is csak részlegesen, beépíteni a drámacsoportokba. Ezek a játékok a csoportban lévő tudattalan fantáziák mentén viszik végig a folyamatot, gyerekcsoportoknál ez

részben mesékkel, vagy szimbolikus játékokkal történik. Az aktuális dinamikának megfelelően sokszor dolgoznak a mesékkel, sőt gyerekjátékokkal is, pl. Adj király katonát, Amerikából jöttem... stb. Szóban ritkán értelmeznek, ez az életkorból is adódik, a terápiás intervenciók legtöbbször játékon belül történnek. A klasszikus gyermekjátékok a gyógyítási folyamatot oly módon segítik, hogy kezdetben általános jellegű kérdések játékbeli megfogalmazására adnak teret (pl.: „Amerikából jöttem...” játék keretén belül foglalkozásokat jelenítenek meg, és azt a többiek kitalálják), majd fokozatosan fordul a játék a személyes felé (pl. az egyik gyerek eljátssza egy otthoni konfliktusát, és a többieknek ezt kell kitalálniuk). Ennek során a gyermekek számára észrevétlenül kerülnek megfogalmazásra a problémák, vezetődnek el az indulatok, akár szimbolikus akár konkrét helyzeti megjelenítés formájában.

Az egyéb módszerek

A most következő részben szó lesz néhány olyan dramatikus módszerről, amely szintén pozitívan befolyásolhatja az emberek életét, cselekedeteit, vagy feldolgozatlan élményeiket. Ezek közül néhány Moreno munkásságából ered, de jó néhány ettől független formában fejlődött ki. Ha mégis közös szálat keresünk bennük, akkor egészen a régi, már-már elfeledett vallási és gyógyítói rituálékat kell megvizsgálnunk, ahol gyakorta találkozhatunk dramatikus elemekkel.

Sok ilyen módszer létezik, ezért is nehéz a határokat megtalálni, a különbségeket megkeresni, azt viszont biztosan tudjuk, hogy bár jó néhány ezek közül nem áll kapcsolatban a pszichodrázával, tézisei és feladatai a pszichodramatikus törvényeknek megfelelnek.

Drámapedagógia

Mi történik akkor, ha a színjátékot, a drámát nem csak a személyiségünk rejtett rossz érzéseinek, vagy kellemetlen élményeknek a feltárására, gyógyítására használjuk, hanem egy teljesen új személetről közelítjük meg? Van úgy, hogy az iskolában jobban értünk egy feladatot, hogyha a feladat szereplőit „eljátsszuk”, van úgy, hogy egy színdarabot irodalom órán könnyebben dolgozunk fel, ha látjuk előben a szereplőket, vagy egy-egy jelenetet. De az is lehetséges, hogy a kreativitásunk, vagy éppen a beszédünk magy maga után követni valót.

A pedagógia megteremtette számunkra ennek a tudománynak a nevét és céljait, amit manapság egyre elterjedtebben alkalmaznak, de jelentőségét és hatalmát még kevesen ismerik, vagy merik elismerni. Ez pedig a drámapedagógia.

A drámapedagógia a pedagógiai gyakorlat különböző színterein és szintjein alkalmazott dramatikus pedagógiai eljárások gyűjtőneve Magyarországon. (Az elnevezés különböző volta más nyelveken egyben koncepcionális különbségekre és lényeges eltérésekre is utal: német nyelvterületen például a Theaterpädagogik elnevezés ismert, angol nyelvterületen a Drama in Education mellett a Theatre in Education is elterjedt, de többnyire csak drama néven emlegetik, addig például Szlovákiában dramaterapia megnevezéssel illetik.)⁸

Annak ellenére, hogy magyarországi szakemberei többnyire pedagógiaként, némely meghatározása szerint pedig ezen belül is reformpedagógiai irányzatként határozzák meg, a publikációk jelentős hányadában módszerként, művészetpedagógiai módszer-együttesként jelenik meg. Valamennyi megközelítésmód megegyezik azonban abban, hogy középpontjában a cselekvésen, ezen belül is elsősorban a dramatikus cselekvésen keresztül megvalósuló tanulás áll. Kaposi László definíciója szerint: a dráma olyan csoportos játéktevékenység, amelynek során a résztvevők képzeletbeli (fiktív) világot építenek fel, majd ebbe a képzeletbeli világba szereplőként vonódnak be. A fiktív világon belül ugyanakkor valós problémákkal találkoznak, s ezekből a találkozásokból valós tudásra és tapasztalatra tesznek szert. Annak ellenére azonban, hogy dráma a színház eszköztárát alkalmazza, a drámapedagógiai tevékenység a nevelés folyamatát hangsúlyozza, amelynek nem feltétlen velejárója a résztvevők által közönség előtt bemutatott előadás.

Jellemző tevékenységtípusai – Gavin Bolton angol drámatanár felosztásában – a következők:⁹

⁸ Kovácsné dr. Bakos Éva: Drámapedagógia <http://hu.wikipedia.org/wiki/Dr%C3%A1mapedag%C3%B3gia>

⁹ John Casson, 2004.

- A. szabályjátékok
- B. dramatikus játék
- C. színház
- D. tanítási dráma

Ezen kívül szaktárgyi tudásterületek feldolgozására a világhírű Dorothy Heathcote angol drámapedagógus dolgozta ki a szakértői játék, a szerep gördítése és a megbízatás modellt.

A drámapedagógia magyarországi megjelenése az 1970-es évek elejére datálható, ekkor a legteljesebb kidolgozottságát Angliában elért reformpedagógia közvetítő országok és személyek segítségével jut el Magyarországra. Hazánkban eleinte elsősorban a gyermek- és diákszínházi csoportok munkájában, továbbá a játszóházi dramatikus foglalkozásokon kap teret. A későbbiekben a dramatikus módszerek megjelennek az iskolai oktatásban, főként az irodalom és a történelem, valamint az idegen nyelvi órákon. A drámapedagógia hazai adaptálása és terjesztése ekkor elsősorban Mezei Éva és Debreczeni Tibor, később Debreczeni és Gabnai Katalin nevéhez fűződik. Fordulópont a drámapedagógia magyarországi történetében: David Davis angol drámaprofesszor 1991-es fóti kurzusától kezdődően, összefüggésben a hazai politikai változásokkal, a magyarországi drámapedagógusok egyre nagyobb rálátással rendelkezettek a drámatanítás külföldi szakirodalmára és pedagógiai gyakorlatára. A külföldi hatások közül legjelentősebbnek egyértelműen az angol bizonyult; miután 1992-ben szakemberek egy kisebb csapatának munkájával, közös erőfeszítéssel sikerül megalkotni a magyar terminológia alapjait, Kaposi László szerkesztői és szervezői, valamint Szauder Erik fordítói és szakírói munkájának eredményeként sorozatban jelentek meg szakkönyvek és fontos tanulmányok fordításai. A közvetlenül Angliában szerzett tapasztalatok a magyar szakemberek egy jelentős körének módszertani gondolkodására is nagy hatással voltak. Ugyancsak a fentiek adtak lökést a magyarországi színházi nevelés fejlődéséhez az első hazai TIE-társulat, a Kerekasztal Színházi Nevelési Központ 1992-ben történt megalakulásával. A drámapedagógia hazai ügyeit egy országos tevékenységet végző civil szervezet gondozza: a még a rendszerváltás előtt, 1988-ban megalakult Magyar Drámapedagógiai Társaság. A szakterület egyetlen periodikája az 1991-ben Debreczeni Tibor alapító szerkesztő, 1995-től Kaposi László felelős szerkesztő nevével jegyzett Drámapedagógiai Magazin.

Fontosnak tartjuk egy drámapedagógiai foglalkozás keretében:

- A közösségben, a közösségért tevékenykedő ember aktivitásának serkentését,
- Ön- és emberismeretének gazdagodását,
- Helyzet-meghatározási és döntési képességének erősödését,
- Alkotóképességének, önálló, rugalmas gondolkodásának fejlődését,
- Összpontosított, megtervezett munkára való szoktatást, térbeli biztonságának javulását, időérzékének fejlődését,
- Mozgásának és beszédének tisztaságát, szép és kifejező voltát.

A drámapedagógia követelményei, hogy a gyakorlatok során sajátítsák el a drámai kifejezési formákat, melyek a mindennapi kapcsolatfelvételt és kapcsolattartást megkönnyítik. Ismerjék meg magukat, társaikat, környező világukat egy-egy gesztus, hanglejtés, az arckifejezés, a viselkedés tükrében. A foglalkozások során a tanulók elemezzék, hogy az író tudatosan létrehozott drámai feszültség a mindennapok dramaturgiájából táplálkozik. Testi adottságaiknak és személyiségüknek megfelelően a legkülönbözőbb élethelyzetekben pontosan és tisztán fejezzék ki magukat. Törekedjenek arra, hogy a játékbeli társak, vagy épp a széles nyilvánosság ne gátolja meg őket a közlés árnyaltságában és teljességében. S mivel a nyilvánosság elviselését az önmagukkal való azonosság tudata teszi lehetővé, el kell érni, hogy az identifikáció biztonsága ily módon is hozzásegítse őket az önmegvalósításhoz. Alakuljon ki bennük erős szociális és esztétikai érzékenység. A rögtönzött játékok során gyakorolják a különféle élethelyzetek, szituációk felismerését, az azokban való eligazodást, a döntést. Erősödjék empátiás készségük, legyenek képesek szerepcserére a játékbeli helyzetekben. Ismerjék fel minél pontosabban a hétköznapi életben és a különböző műfajú művekben megjelenő esztétikai minőségeket, szerepeljenek ezek meghatározása állandó napi gyakorlatukként, természetesen koruknak megfelelő formában és mélységben. Érvényesüljön a drámával való foglalkozás tantárgyhatárokon áthatoló integráló szerepe. Legyen érték a tanulók szemében az új összefüggések feltárása.

A drámaterápia

Az ötvenes évek környékén sokan próbálták ki a drámaterápia különböző változatait, elsősorban az Egyesült Államokban és Angliában.

Ennek a területnek az alkotói nem orvosok, vagy gyakorlott pszichiátriai szakemberek, hanem színészek és rendezők, akik szabad idejükben a kórházakban és klinikákon tartottak előadásokat. A drámaterápiának sokféle vezetési módja van, például egy pár csoportban egy megírt forgatókönyv alapján próbálják a szerepeket, másutt a csoportok tagjai írnak szöveggönyvet maguknak az élettörténetük alapján. Létezik még egy bizonyos transzformációs módszer, amit David Read Johnson talált ki, melyben a kliensek és a vezetők állandóan szerepeket cserélnek. Nem kevésbé ismert Renée Emunah módszere is, ahol folyamatban egyesül a kezdeti spontaneitás és végül szerepjátékban csúcsosodik ki.

Megint más módszerek élnek azzal az eszközzel, hogy egyéb művészeteket is bevonnak a munkába, például a költészetet, a festészetet, a kollázst, a jelmezt, a kreatív írást és a táncot a színpadi kompozícióba és cselekvésbe.¹⁰

A pszichodráma és a drámaterápia között különleges kapcsolat van. A drámaterápia a pszichodramától függetlenül fejlődött, bár manapság a legtöbb drámaterápiás program pszichodráma elemeket is tartalmaz és a pszichodramatikusok is sokat tanulnak a drámaterapeutáktól. Versenyt nagyon nehéz felállítani a két módszer között. A pszichodráma arra készíti a protagonistát, hogy felismerje, a problémája az övé, de sokak számára ez a tudatosság túl nagy felelősség, ezeknek az egyéneknek talán elfogadottabb, hogy a probléma általános, vagy esetleg más módszerrel tagadják a kérdés személyes voltát, a drámaterápia segítségére van szükség. A drámaterápia rengeteg „rámelegítési” technikát ismer, amelynek egy-egy elemét szintén a pszichodráma használja.

A két módszertan között erős a kapcsolat, a társaságok közösen is szerveznek konferenciákat.

A drámaterápia népszerűsége tehát töretlen, ezt mi sem bizonyítja jobban, mint a sok publikáció és szakirodalom, amelyek megjelentek erről a témáról.

¹⁰ John Casson, 2004.

A bibliodráma

A bibliodráma évezredes múltra tekint vissza (iskoladráma, passiójáték, betlehemezés, reformációkori dialógus prédikációk, stb.), a harmadik évezred elején mégis újonnan felvirágzó „műfaj”, a Bibliával való egzisztenciális foglalkozás korszerű lehetősége, esélye. Az elnevezés a biblioteca (azaz könyvtár) és a dráma (azaz cselekedni) szavakból származtatott összetétel. A könyvtár, amelyből szöveget választ, a Biblia. A „szövegkörnyezetben” (Textraum) játszódik le az Örökkévaló emberkereső és az ember istenkereső drámája, amelyben megtörténik a műfaj-elméletileg is leírható konfliktus és katarzis.¹¹

A bibliodramában a csoport, benne minden résztvevő nyitott, előre nem meghatározott interakcióba lép a bibliai szöveggel. A beszéden túl mozgósítja a bennünk rejlő kreatív késztetéseinket (rajz, énekhang, gesztus, szobor, költészet, stb.), fantáziánkat, a mozgás és testbeszéd archívumában őrzötteket, a valláskultúra ősi formáit, mindazt, ami emberré tesz minket.

A kis közösség védett és elfogadó légkörében felszabadult és felszabadító játékban vehetünk részt kockázat nélkül, mégis a történések mozaikjaiban megfogalmazódik az Örökkévaló nekem szóló, itt és most érvényes személyes üzenete.¹² A bibliai szöveg képekkel, szimbólumokkal vagy olyan fogalmakkal él, amelyeket mai tartalomra, mai szóhasználatra válthatunk. Vannak köztük hétköznapi tapasztalásainkra rímelő élethelyzetek. A csoportvezetők a szöveg kínálta képek, szimbólumok, scenikus helyzetek előzetes asszociációiból vezetnek a kiválasztott szöveghez.

¹¹ Mutang Ildikó, 2008.

¹² <http://www.pszichodrama.hu/index.php?menu=8&almenu=2> 2009.

A playback¹³ színház

A playback színházat nevezhetjük visszajátszó színháznak is. A **playback színház** az improvizációs színház olyan formája, ami az ősi színházi formákhoz nyúl vissza.¹⁴ Lényege az, hogy a szereplőket nem köti a forgatókönyv. Ebben a színházban központi szerepe van a történetmesélésnek: a nézők történeteket, álmokat, életeseményeket osztanak meg, amit a társulat képzett színészei, zenei kísérettel adnak elő. A játékban szerepet kap a rögtönzés és néhány fontos eszköz, amely a színészek segítségére van. Fontos szerepe van a játékmesternek, aki meghallgatva a történetmondót, segít a szereplők kiválasztásában, közvetít a nézők, a szereplők és a mesélő között.

Egyik gyökere Jakob L. Moreno Stegreiftheater kezdeményezése, amely 1921-23 között működött Bécsben. Ebben a színházban személyes történetek elevenedtek meg. A színészek az elmondott történeteket improvizálva játszották el. Így a spontaneitás és a kreativitás visszatért a színpadra. Moreno ebből a kísérletéből fejlesztette ki aztán a pszichodráma gyógyító módszerét.

Jonathan Fox, aki a különböző dráma-terápiákban éppúgy járatos, mint a pszichodrámaiban, 1975-ben új életre keltette Moreno színházi kísérletét. Megalapította az első playback színházat. Ez azonban nem nevezhető konkrét pszichodrámának. A playback színház inkább az esztétikumra koncentrál, nem tekinti feltételének egy érzékenyebb probléma megvitatását. Ha a közönség olykor mégis megosztja egymással az élményeit, észrevételeit, az sokkal inkább tekinthető társaságnak, vagy művinek, ezért nem lehet különleges pszichoterápiás eseménynek tekinteni.

A playback világszerte hatalmas rajongótábort tudhat magáénak, mozgalma egyre határtalanabb. Mára ez a műfaj közkedvelté vált, több száz ilyen színház működik szerte a világon. Sok pszichodramatista is használja ezt a módszert oktatásban, üzleti életben, szórakoztatásban. Magyarországon Kiss György Ádám hozta létre az első playback színházat 1992-ben, Rögtönzések Színháza néven. Ma már több magyar társulat működik. Egyre inkább beépül a köztudatba a playback színház fogalma. Számos ilyen társulat működik, például az Álomszínház, ahol már megindult a playback színház játékmesteri képzése is, Bácskai Júlia Pszichoszínháza, az Érintések Improvizációs Színpad, a Józan Babák Társulat, a Pepita Társulat és a Rögtönzések Színháza.

¹³ Playback: visszajátszás

¹⁴ <http://5mp.eu/web.php?a=playback> 2009.

A szociodráma

A szociodráma a csoport vagy alcsoport viszonyát vizsgálja egy másikkal. A szociodramában az egyén a konkrét szerepek összességét jelenti, a csoportok kapcsolata egymással néhány általános szerepből áll. Hogy milyen a szerepkiosztás, milyen szerepeket kell megvizsgálni és hogy hogyan vetődnek fel a témák, ezek a tényezők nagymértékben befolyásolják, hogy a szociodráma milyen változatban mutatkozik meg.

A választott téma tehát előre meghatározott, ugyanúgy, mint az üzleti életben rendszerint a megrendelő dönti el, hogy milyen témákat akarnak átdolgozni, és ahhoz hívnak meg egy szociodramatistát a csoport vezetésére. Egy ilyen terápiás csoportban a téma sokszor az előző ülésen merül fel és a csoport dönt, hogy akarja-e ezt közelebbről is megvizsgálni. Máskor az jelent kihívást, hogy a csoport váljon képessé saját témái meghatározására és feltárására.

A szociodráma foglalkozás keretein belül sokszor előfordul, hogy a téma feldolgozásakor néhány csoporttag annak személyes igazságát is megéli, úgy érzi, hogy a szerep vagy a csoporttéma a saját életére is rímel.

A szociodramatikus munka jelentősebb társadalmilag, mint a klasszikus terápiás cézzal alkalmazott pszichodráma.

A szerepjáték

Mind a gyerekek, mind a felnőttek terápiáját tekintve nagyon fontos szerepet tölt be a szerepjáték. Hagyományosan a szerepjátékot az identifikáció fogalmával értelmezik: a gyermek azonosul azonos nemű szülőjével, hogy a hozzá kapcsolódó ödipális feszültséget csökkentse. Ez a pszichoanalitikus magyarázat természetesen az évek során sokat tágult: a gyermek nem csak az azonos nemű szülővel tud azonosulni, hanem gyakorlatilag mindennel és mindenkivel (a kiskutyussal, a doktor nénivel, a nagypapával stb.), és ebből az azonosulásból eredően játssza el játécai során a kiskutyus, a doktor néni, a nagypapa stb. szerepét. Az ilyen jellegű szerepjátékok során elsajátítja a különböző társadalmi szerepeket is. A szerepjáték egy szimbolikus játék, ahol nem szükséges egy leutánozható modell jelenléte, sem a mozdulatok pontos lemásolása. Lehetőségét a tárgyak teremtik meg, kezdetben véletlenül jelenlévő tárgyak döntik el, hogy milyen szerepet ölt magára a gyermek. Később, mikorra a gyermek belső motívumai már szilárdabbá válnak, a gyerek maga határozza meg szerepét és ennek megfelelően használja fel környezetének tárgyait és az adott szerepnek megfelelő jelentéssel ruházza fel őket. Ebben a játékban az utánzott mozdulat, a tulajdon hangsúlyozása vagy a megfelelő hanghordozás csak látható illetőleg külső kellék.

Összefoglalva, a szerepjátékok két legfontosabb funkciója, hogy a gyermek egyrészt a szerepjátékokban képes azonosulni azzal a személlyel, akinek a szerepét játssza és ezzel az adott személyhez kapcsolódó feszültségét csökkenteni tudja; másrészt a gyermek szerepjátékai során nagyon sok, a felnőtt életéhez szükséges társadalmi szerepet és készséget sajátít el. Ezenfelül a szerepjáték nagymértékben segíti a gyermeket a szempontváltás képességének elsajátításában és gyakorlásában, valamint empátiás készségét is fokozza.

Az interaktív színház

Moreno saját rögtönzés-színházát 1920 táján nyitotta meg, az egész társadalom számára széles terápiás lehetőséget látva a tudatosság fokozásának lehetőségében, de sok más tudós is erre a következtetésre jutott. Egyik legfigyelemreméltóbb képviselőjük volt Augusto Boal, aki Brazíliában megnyitotta az „Elnyomottak Színházát”.

Az interaktív színház sok formája létezik manapság, céljuk változó, ugyanúgy lehet szórakoztatás, mint politikai vélemény demonstrálása a közönség bevonásával és változó társadalmi témákkal. Számos „mentális egészség színészei” elnevezésű csoport alakult, keresve a nevelő célzatú előadói játékot, például a tudatosság növelésére. Itt amatőrök és hivatásosok is játszanak.

Az interaktív színház a legelterjedtebb dramatikus műfajok közé tartozik Magyarországon.

Kutatás- attitúd vizsgálat

A dramatikus módszerekről készült kutatásom eredményeit legjobban egy attitúd vizsgálat tudja jellemezni. Ennek a vizsgálatnak a célja rávilágítani a megkérdezettek személyes viszonyaira és beállítódásaira, mindazon fontos kérdésekre, amelyek nélkül a dramatikus terápiás foglalkozások nem kapnak megfelelő mértékű visszajelzést és nem vehetik fel a versenyt „híresebb” módszerekkel. Az attitúd vizsgálatom hipotézisének nevezhetjük azt, hogy a drámára épülő terápiák pozitív változással bírnak egy-egy esetkezelésben vagy akár a mindennapi életünkben. Az attitúd fogalma és mérése

Az attitúd az egyik legnélkülözhetetlenebb fogalma a szociálpszichológiának. Népszerűsége több okkal is magyarázható. Egyrészt a pszichológia célja a viselkedés tanulmányozása, és az attitúdok a viselkedés előrejelzőiként szolgálnak, másrészt az attitúdok megváltoztatása értelmes kiindulópontnak látszik a viselkedés megváltoztatásához, s nem csupán a szociálpszichológiai kutatásban, hanem a mindennapi életben is.

Thomas és Znaniecki (1918) szerint az attitúdok egyéni mentális folyamatok, amelyek meghatározzák a személyek aktuális és potenciális reakcióit a szociális világban. Mivel az attitúd mindig valamilyen tárgy felé irányul, úgy határozható meg, mint „az egyének valamilyen értékre irányuló lelkiállapota”.

Bár az attitúdot eltérően értelmezik a pszichológusok, azonban mindegyik definícióban megjelenik, hogy az attitúd tapasztalat révén szerveződik, továbbá, hogy reakció valamely tárgy irányába, valamiféle készenléti állapot és megjelennek benne érzelmek, ismeretek és viselkedési tendenciák.

A vizsgálathoz az interjúkészítést alkalmaztam, kognitív, affektív és konatív kérdések sorozatával. A megkérdezettek száma 10 fő, ha a nemek szerinti megoszlást nézzük, az interjúalanyok 70%-a nő, 30%-a pedig férfi. Ebből az adatból kiderül, hogy a hölgyek körében a dramatikus jellegű terápiák, vagy foglalkozások ismertebbek és nagyobb népszerűséget élveznek.

Az interjúkészítés résztvevői között hatan pszichodráma csoportba járnak, hárman drámaterápiás foglalkozáson vesznek részt, egy közülük viszont van lelkes látogatója a playback színházaknak. A pszichodramát előnyben részesítők között fele-fele, azaz 50-50%-ban oszlik meg a nemi arány, a drámaterápiások és a playback színház résztvevői viszont mind-mind hölgyek. Ez az adat nem tér el nagymértékben a globálisabb kutatási eredményektől, mivel majdnem minden esetben a férfi résztvevők száma valamennyivel

nagyobb, mint a nőké. A betöltött életkorok átlaga 32,7, a legfiatalabb megkérdezett 19 éves, a legidősebb 41, melyből következtethető, hogy a fiatal- és felnőtt-korúak körében népszerűek ezek a dramatikus módszerek. A gyermekeknek azonban manapság már léteznek külön gyermekcsoportok, de ezek a felnőttektől elkülönítve, az életkori sajátosságukhoz mérve működnek.

Tíz interjúalanyom családi állapotára vonatkozó kérdésének eredményei megmutatják, hogy 20%-uk hajadon, vagy nőtlen és egyedülálló, 40%-uk házasságban él, 30%-uk valamilyen párkapcsolatot ápol, 10%-uk elvált. A 70%-os párkapcsolati arány szerint, ezek az emberek szívesen alkalmazzák a dramatikus segítő csoportokat, az egyedülállók csekélyebb számával szemben.

Mindezen adatok rávilágítanak arra, hogy a változtatás lehetősége és az ehhez kapcsolatos sikerélmény gyorsabban és hatékonyabban valósul meg családban, vagy kapcsolatban, mintha egyedül néznénk szembe a problémáinkkal.

Következő kérdésemben a legmagasabb iskolai végzettségre tértem ki. Kiemelkedően magas a felsőfokú végzettséggel rendelkezők száma, ami az egész 80%-át teszi ki, 20%-uk pedig gimnáziumi érettségi vizsgával rendelkezik. Kutatásomból kitűnik, hogy az alaphatárt a középfokú végzettségénél kell meghúzni, tehát a műveltebb, magasabb iskolázottságú személyek a csoportok tagjai. Ez a számadat a dramatikus jelleggel bíró csoportok népszerűtlenségét és hozzáférhetetlenségének arányait mutatja, jelezvén, hogy egy ilyen csoportfoglalkozás csak a tájékozottabb, tanultabb emberek körében alkalmazható, ismertebb. A csoportba járó emberek 70%-a alkalmazott, 10%-a vezető és 20%-a tanuló.

A kapott válaszok szerint a többség rendelkezik kellő ismeretről a saját segítő módszerével kapcsolatosan, viszont elenyésző a kitekintés a többi drámával kapcsolatos korrekcióra. A csoporttagok körében elfogadott nézet az, hogy a dramatikus jellegű foglalkozások manapság ugyan egyre felkapottabbak lettek, mégsem jutnak el a legtöbb emberhez, választás gyanánt, valamint a pszichodramások közül négyen említették meg, hogy sok embernek téves a fogalomismerete a szót illetően, hogy pszichodráma.

A problémák, amikkel a csoporttagok érkezik, igen szerteágazóak lehetnek. A legtöbbször mentális, vagy neurotikus betegség miatt kereste fel az adott csoportot, másoknak a feldolgozatlan élményeik miatt javasolták a foglalkozásokat. A megkérdezettek 30%-a szorongásos betegség áldozata, 30%-a pedig a rosszul rendezett konfliktusaira keres választ. Érdekes adat, hogy a megkérdezettek között szerepel néhány pedagógus pályán mozgó szereplő is, ők pedig erre a kérdésekre egyértelműen az iskolában szerzett és tapasztalt élményeik miéretté keresik a választ.

Következő kérdésekre a válaszok megoszlása közötti eredmény 50-50% lett pontosan, amely a gyógyszeres kezelés kötelező voltát hivatott vitatni. A megkérdezettek egyik felének nyilatkozata szerint az orvos által felírt kedélyjavító szerek szedése szükséges a teljes gyógyuláshoz és a dramatikus jellegű foglalkozás jó segítőtársa lehet. Az 50%-os NEM-mel válaszolók mindegyike a pszichodrámacsoport tagja és mindegyik rászorul a kedélyjavító gyógyszerek szedésére. Magyarázatot ad erre az adatra, hogy minden nimmel válaszoló súlyos depresszív tünetekkel küzd, további orvosi kezelést igényel.

Az az egy ember, aki igennel válaszolt a gyógyszerek elhagyására, kizárólag önismereti célból vesz részt a pszichodráma csoportfoglalkozásokon, ebből is alátámasztható, hogy a pszichodráma alkalmazási területe széles körben elterjedt.¹⁵

A további igennel válaszolók kitartanak a választásuk mellett, közülük ketten teljesen ellenzik az orvosi kezelést, mondván, a probléma gyökerét megfogván sikeresebb lesz annak megoldása. A kérdés válaszaiból világosan leszűrhető tehát, hogy mindig meg kell vizsgálni az adott körülményeket a problémára vonatkozóan, el kell mélyíteni ismereteinket a saját észrevételünkkel kapcsolatban és súlyosabb problémák esetén érdemes az orvos tanácsát követni.

Az megkérdezettek 90%-a azért választotta a dramatikus esetkezelésre épülő foglalkozásokat, hogy a problémáikra megoldást találjanak. Ebből 3 ember az orvosa utasításait követve kereste meg az adott csoportot, heten pedig személyes készítés útján kerültek a színre. Szerepet játszott a kíváncsiság, az új dolgok kipróbálása és a barátok, ismerősök, családtagok általi ajánlás.

Minden megkérdezett állítja, hogy az életében változás következett be, amióta a csoport tagjaivá vált, különösképpen érvényes az a pszichodráma csoport két tagjánál, akikben közös vonás, hogy eddig zárkózottabb, magukba forduló, a problémáikkal egyedül megbirkózni akaró emberek voltak és egy csoportfoglalkozás addig szóba sem jöhetett nekik. Ez a két ember mára feltétlen híve lett a közösségi gondolkodásnak és a pszichodramának, sokkal nyitottabbak lettek az élet egyéb területeire is, ez pedig a gyógyulás alapfeltétele. Két további pszichodráma csoportba járó nem indult ennyire szkeptikusan az első órára, ám a módszer hatékonysága őket is meglepte. Közös vonás, amely mind a tíz válaszadó benyomásából kitűnik, hogy mindannyian könnyebben veszik a szerepléssel járó bonyodalmakat, szívesebben élik meg a középpontba kerülés élményét. Az interjúalanyok 70%-a említette meg, hogy könnyebben képes kommunikálni az emberekkel, bátrabbak lettek

¹⁵ Adam Blatner, 1999.

az emberi kapcsolatok kezdeményezése terén is. Az interjúk szereplőinek 20%-a a párkapcsolatában bekövetkezett pozitív változásokról számolt be, egy ember pedig a munkahelyi konfliktuskezelési sikereiről mesélt.

A válaszadók nyilatkozataiból kiderült, hogy a csoportokon belül nagyon szoros baráti kapcsolatokat ápolnak. A legkülönbözőbb foglalkozású és korú személyek kerülnek össze, különböző problémákkal, mégis közös bennük, hogy mind a gyógyulás felé vezető útra léptek. Egyikük szerint ez így sokkal könnyebb, mint az egyéni esetkezelés.

11. kérdés, 3. interjúalany: „Sokkal könnyebb volt nekem, hogy ott ültek még mellettem tízen és együtt játszottunk és neveltünk.”

Két alany egy drámaterápiás csoportba járt és azóta jó barátnők lettek, így egymást is tudják segíteni. Ők ketten külön kiemelték viszont azt is, hogy minden csoportban, így náluk is lehetnek egyet nem értések, viszont azt nagyon igyekeznek a játékmesterükkel együtt kezelni is.

Ami szintén felhívja a figyelmünket ezeknek a csoportoknak a jótékony hatására, azt a kedvező válaszok mutatják, melyben meg kellett határozni, hogy az ott tanultakat, tudták-e máshol is hasznosítani. A megkérdezettek 80%-a mondta azt, hogy munkahelyen, vagy a családban sikerült az új ismereteket alkalmazni, ilyenek voltak például az új konfliktuskezelési technikák. Mindez alátámasztja azt az elméletet, ami nem is csak a dramatikus jellegű technikákkal foglalkozó csoportra, de az összes segítő csoportra is jellemző, hogy egy módszer alkalmassá válik egyazon komponensű bajok kezelésére, illetve a színjátszásról lévén szó, megtanít minket a blöffölés tudományára, aminek birtokában a bajok meg is előzhetőek.

Az interjúalanyok 20%-a más fajta dramatikus módszerekkel foglalkozó csoportot is kipróbálna szívesen, 80%-uk viszont azért válaszolt nemmel, mert nem ismer egyéb ilyen technikát. A playback színház, vagy a szociodráma fogalma teljesen ismeretlen volt, még azoknak is, akik már valamelyest járatosak ebben a témában. Az 1. számú interjúalany ekkor így nyilatkozott: „Én szeretem nagyon a mostani csoportomat, már csak ezért sem váltanék, meg ez nekem nagyon bejött, most akkor meg minek?” Ebből kikövetkeztethető, hogy a megszokott, jól bevált módszerektől nehezen térünk el, változtatni csak nagyon lassan tudunk.

A téma népszerűségét nagymértékben növeli, a válaszadók 100%-a adta nyilatkozta azt, hogy mindenkinek szívesen ajánlja a csoportját. Ketten (akik egyazon csoport tagjai) külön is kitértek arra, hogy ne csak a személyes problémáinkat vegyük szemügyre ilyenkor, hanem akik akarnak egy igazán jó, összetartó baráti közösség tagjai lenni, azokat szívesen fogadják.

Egy ember lelkes nyilatkozatában pedig a következő playback színház előadásra invitált engem, mondván ne hagyjam ki, mert élményekben gazdag esemény lesz.

Mindezen kérdések és válaszok sorra vétele és kielemezése után felhívhatja a figyelmünket, hogy a dramatikus csoportok bár népszerűek a használói körében, a mai ember nem sokat tud ezeknek mibenlétéről.

Korunk nagy betegségeire, pszichés problémáira is rávilágít ez a vizsgálat, mint például a stressz, a mentális betegségek, a szorongás, az idegesség, a düh eluralkodása.

Az attitűd-vizsgálat végén világosan kiderült számunkra a dramatikus, színjátékkal kapcsolatos segítő csoportok népszerűsége mindazon emberek körében, akik ezeket már kipróbálták, felfedezhetjük a műfajok közti határok elmosódását és a hipotézisre válaszolván, igenis pozitív változást hozhat mindennapi életünkre a dramatikus technikák alkalmazása.

Befejezés

Dolgozatomban bemutattam a dramatikus módszereket és megvizsgáltam, hogyan befolyásolja ez a mindennapi életünket. Hipotézisemet megválaszolván és az attitűd vizsgálat eredményeit is figyelmembe véve igazoltam a dramatikus módszerek pozitív hatását.

Célul tűztem ki, hogy ne maradjon homályos rész a feltárt műfajokkal kapcsolatban és igazoljam a fiatalok számára kedvező hatásokat.

A lehetőség a dramatikus technikákra, mind az iskolákban, a munkahelyeken, a kórházakban, vagy bármely közösségben adott, a népszerűsége növekszik, most már csak emberek megfelelő informálására és ezeknek a módszereknek a megszerettetésére van szükség.

A jövőben minden törekvésünk ezt a célt szolgálja!

„Ha az emberi faj jövője 'tervezhető' egyáltalán, a spontaneitásra való hajlam tanításával elérhető tudatos fejlődés minden bizonnyal új távlatokat nyit az emberi faj előtt.”

(Jacob Levy Moreno)

Felhasznált irodalom

- Adam, **Blatner**: *A pszichodráma alapjai*. Animula Kiadó, Budapest. 1999. 14-29. o., 148-156. o.
- John **Casson**: *Drama, Psychotherapy and Psychosis*. Brunner-Routledge, East Sussex, 2004, 163-197. o.
- Eisenbarth** Krisztina, **Frenkl** Sylvia: Bibliodráma, In: Vikár András, Sáfrán Zsófia (szerk.): *A pszichodráma csoport*. Animula, Budapest. 1999., 127-131. o.
- Mérei** Ferenc: A pszichológiai dramatizálás: szociodráma, pszichodráma, szerepgyakorlatok, In: Vikár András, Sáfrán Zsófia (szerk.): *A pszichodráma csoport*. Animula, Budapest. 1999., 19-37. o.
- Vikár** András: Határok és határeset szindróma (Szociodráma), In: Vikár András, Sáfrán Zsófia (szerk.): *A pszichodráma csoport*, Animula, Budapest. 1999., 131-133. o.
- Vikár** András: Csoportterápia és pszichodráma gyermek és serdülőkorban, In: Vikár András-Vikár György-Székács Eszter: *Dinamikus gyermekpszichiátria*, Medicina, Budapest, 2001.
- Mutang** Ildikó: Akarsz-e játszani mindent, mi élet...? – azaz bibliodramát, *HÉTHÁRS folyóirat* 2008/ 12.)
- Sz. n.: *Bibliodráma munkacsoport*,
http://www.pszichodrama.hu/index.php?menu=1&almenu=4_1_1, (letöltés ideje: 2009. március 10.)
- Sz. n.: *Playback társulatok*, <http://www.pszichodrama.hu/index.php?menu=8&almenu=2>, (letöltés ideje: 2009. március 7.)
- Sz. n.: *Mi a playback színház?*, <http://5mp.eu/web.php?a=playback>, (letöltés ideje: 2009. március 23.)
- Kovácsné dr. Bakos** Éva: *Drámapedagógia*,
<http://hu.wikipedia.org/wiki/Dr%C3%A1mapedag%C3%B3gia>, (letöltés ideje: 2009. március. 2.)

Mellékletek

Melléklet 1. – Interjúvázlat:

1. neme?
2. betöltött életkora?
3. családi állapota?
4. iskolai végzettsége?
5. foglalkozása?

Az attitűd vizsgálat kérdései:

- A. Milyen ismeretei vannak a dramatikus jellegű terápiák alkalmazásáról?
- B. Milyen problémákkal érkeznek a csoportba az emberek?
- C. Ez a terápia kiválthat egy gyógyszeres kezelést?
- D. Miért pont ezt a csoportot választotta?
- E. Ad valamilyen pluszt ez az életében?
- F. Milyen a kapcsolata a csoporttársaival?
- G. Tudta alkalmazni az élet más területén is a csoportban tanultakat?
- H. Másfajta drámával kapcsolatos csoportot is kipróbálna?
- I. Kinek tudná ajánlani ezt a csoportot?

Melléklet 2. – Egy pszichodráma jelenet

D: Említetted, hogy az életedben is történt már ilyen helyzet. Melyik van most a fejedben?

P: Ami beugrik éppen most az a helyzet, amikor az első feleségemtől válni akartam, illetve akkor még nem volt a feleségem, hanem szakítani szerettem volna vele. Azt hittem könnyű lesz, de megjelentek az érzelmek és....

D: Hol történt ez a szakítás-próba?

P: Egy presszóban...

D: Mutasd be nekünk ezt a presszót! Milyen a berendezése, milyen a hangulata?

P: Egy kis presszó ... 80-as évek végén ... sok boksztörvényben ... kis asztalok, meg székek ... félhomály ... nem látni kik vannak még, de vannak egy páran... (berendezzi és egy pár csoporttagot, megkér, hogy üljenek be, mint presszóvendégek). Mi egy kis eldugott asztalkánál ülünk.

D: Ki van itt?

P: Első feleségem, Kati, illetve akkor még csak jelölt, és természetesen én.

D: Mutasd be nekünk Katit!

Kati: Kozmetikus vagyok 23 éves. Néhány hónapja vagyunk csak együtt. Jól elvagyunk csak néha vannak furcsa ötletei ... Azt hiszem jó lenne, ha ő lenne a férjem.

D: És te? Hogy jössz ide a találkozóra?

P: Én éppen katonai szolgálaton vagyok, és szabadságon vagyok pár napig ... vele a katonaság alatt ismerkedtem meg. Előtte sok mindent csináltam, még fotóztam is ... Most azzal jöttem ide, hogy befejezem a kapcsolatunkat. Nem is tudom, hogy mi zavar benne ... talán túl akaratos. Vannak dolgai, amivel nem tudok mit kezdeni ... nagyon anyáskodó. Én kezdem a beszélgetést, ha már eldöntöttem akkor hajrá!

D: Kezdjétek el a beszélgetést!

P: (kicsit lehajtott fejjel zavartan megszólal) Nekem fontosak a dolgom: szeretek fotózni, olvasni, egyedül lenni. Valahogy nem értesz engem. Azt hiszem, jobb lenne most elválni.

Kati: (dadogva) De hát miért? Minden kapcsolatban vannak nehézségek (nagyon zavart)

P: Ha már most megjelennek a problémák, mi lesz később? Ne raboljuk egymás idejét!

Kati: (félre) Ő a legjobb fiú, akivel eddig találkoztam. Képtelen vagyok megszólalni ... érzem, hogy lassan elerednek a könnyeim. Látom, hogy ő is egyre rosszabbul érzi magát.

Bocsi, bocsi ... nem szoktam sírni (zokogva)

P: (félre) Ilyenkor bizonytalanodom el.. Hogy tehetem ezt! Szegény szeret, igyekszik ... és én meg milyen szemét vagyok vele. És akkor megjelenik bennem a kétely: Biztos abba kéne hagynom?? Biztos olyan fontos az a fotózás?? Hisz értem sír először!!!

D: Mit érzel és hol?

P: Szorít a mellkasomon, torkomon....

D: Válaszd ki az érzést, hogy megszemélyesíthessük!

Szorítás: (fentről nyomja lefelé a mellkasát) Hogy teheted ezt? Ki vagy te, hogy eldobj egy embert akinek fontos vagy! Olyan sokan vannak azt hiszed!?!?

(közben Kati sírdogál)

P: (döbbenten és megilletődve ül)

D: Reagálj a szorításra!

P: De nem rá van szükségem! Jó, de nem az igazi. Nem tökéletes...

Szorítás: De legalább akar! Te sem vagy tökéletes!

P: (nem tud megszólalni)

D: Még egyszer játsszátok előlről az egészet!

P: (miután újraéli) Nem bírom tovább. Meg kell, hogy vigasztaljam!

D: Válaszd ki ezt az érzést is!

Vigasztalás: (nyomja hátulról) Segíts már! Ez kibírhatatlan! Majd csak lesz valahogy...

P: (vergődik a két ellentétes érzés között, végül odamegy és megvigasztalja Katit) Jól van, na. Nincs baj....