

ALKOHOLPREVENCIÓ

Antalfai Márta dr.–Kurdi Magdolna–Márton Éva–Pados Zsolt

A korai prevenció lehetőségei alkoholbeteg szülők gyermekeinél**Megfigyeléseink és tapasztalataink a LEA által szervezett kísérleti személyiségérlelő gyermektáborról**

Összefoglalás

Tanulmányunk alkoholbeteg szülők gyermekeinek korai prevenciót szolgáló, egyhetes személyiségérlelő, pszichoterápiás jellegű táboroztatásának eredményeiről nyújt beszámolót.

Tapasztalataink igazolták előzetes feltevéseinket, a gyermekek kommunikációs és alkalmazkodási nehézségei, a kialakulóban levő negatív énkép, negatív önismeretük, valamint negatív jövőképük vonatkozásában. Ugyanakkor gyermeki személyiségükből fakadó nyitottság, flexibilitás lehetővé tette a tudattalan erőkre való támaszkodást, pozitív energiák felszínre hozását.

Módszereink (jungli imagináció, mese- és rajzelemzés, gendlini fókuszterápia) segítségével képessé váltak feszültségeiket kreatív módon feldolgozni. A csoportvezetők és asszisztensek visszajelzései pozitív irányba befolyásolták a gyermekek önértékelését.

Kulcsszavak: alkoholbeteg szülők – korai prevenció – önértékelési zavarok – negatív énkép – pozitív energiák – jungli imagináció – gendlini fókuszterápia – kommunikációs zavarok

Abstract

Possibilities of the Early Prevention in the Children of Alcoholics. On the Experimental Personality-Developing Children-Camp, Organized by the Psychical Care Foundation

The study gives an account on the results of a one-week long personality-developing, psychotherapeutic camp which was organised for the children of alcoholics to promote the early prevention. Our preliminary assumptions have been proven by our experiences in accordance with the children's communicative and adaptability problems, with the negative aspect of the myself forming, with the negative self-esteem and with the negative view of the perspectives. But the openness and the flexibility of the their childhood personality made it possible to them with leaning to the strength of their unconsciousness, bringing their positive energies to the surface. With our means (a Jungian imagination, analysing of tales and drawings, Gendlin's focusing therapy) they could to sublimate their distresses with a creative form. The feed-back reactions from the group leaders and from the assistants influenced with a positive way the children's self-esteem.

Keywords: alcoholic parents – early prevention – problems of self-esteem – negative view of the myself – communication problems – positive energies – Jungian imagination – Gendlin's focusing therapy

Alkoholizmus, alkoholbetegség a hazai és külföldi vizsgálatok tükrében

Az alkoholizmus – hazai viszonylatban – már-már népbetegségnek számít. Kopp és Skrabski 1988-as felmérése alapján (20 902 személy interjújából) a férfiak 70%-a, a nők 45%-a vallja be, hogy naponta rendszeresen fogyaszt alkoholt. (Kopp–Skrabski, 1992). A magyarországi alkoholizmus vizsgálata során Fekete azt tapasztalta, hogy a munkaképes korú férfiak mortalitása

jelentősen megnövekedett, várható élettartamuk csökkenő tendenciát mutat (Fekete, 1996). Az alkoholbetegség következményeként fellépő májcirrhózisban elhunyt férfiak száma 1970-ben 19,0 (100 000 lakosra), 1980-ban 49,7, majd 1994-ben 208,8-ra növekedett (Magyar Statisztikai Évkönyv).

A női alkoholizmus számának emelkedését is irodal-

mi adatok támasztják alá. Túry és mtsai vizsgálatai azt mutatták (Túry F., 1997), hogy az italfogyasztás növekedése a dolgozó nők körében nagyobb. A női alkoholfogyasztás hátterében sok esetben különböző mentális zavarok húzódnak. Macrea és mtsai vizsgálataik során azt tapasztalták, hogy az alkoholbeteg nők alkoholfogyasztása összefonódik a depresszióval és latens szuicid készletekkel (Macrea és Miclutia, 1997).

Az alkoholizmust a legtöbb esetben nem lehet önmagában álló kórképként kezelni, mivel legtöbbször következménye pszichés zavaroknak, illetve betegségeknek, ugyanakkor az alkoholbetegséghez a legkülönbözőbb pszichiátriai kórképek társulhatnak. Az „Alkoholizmus a leggyakoribb pszichiátriai zavar – idézi Túry, 1997 –, mely súlyos szomatikus és pszichés tünetekkel is társul, jelentős társadalmi konzekvenciái vannak és sok országban népegészségügyi problémaként vetődik fel.”

A Lelki Egészségvédő Alapítvány (LEA) ambulanciáin több mint öt éve folyó mentálhigiénés szolgáltatások során nyert adatok csak megerősítik azt a szakirodalom által is közölt szomorú statisztikát, miszerint a hazai alkoholizmust is népegészségügyi problémaként kellene kezelni.

Ambuláns tapasztalataink alapján kezdtünk foglalkozni alkoholbeteg családtagjaival, gyermekeivel. Úgy látjuk, hogy a fentiekben idézett megállapítás, miszerint „az alkoholizmus a leggyakoribb pszichiátriai zavar...”, amely sokszor súlyos „pszichés tünetekkel társul”, nemcsak magukra az alkoholbetegekre, hanem közvetlen környezetükre, családtagjaikra is érvényes. Különösen veszélyeztetettnek látjuk az alkoholbeteg családjában élő gyermekek sorsát. Míg az alkoholizmus, az alkoholbetegség vizsgálata világszerte – így nálunk is – sokirányú, amit az alkoholizmusról közölt szakirodalmak sokasága is bizonyít, addig az alkoholista szülői környezetben felnövő új generáció mentális és pszichés sérülékenységének vizsgálata elenyésző. A hazai szakirodalomban ilyen jellegű felmérésekről nem találtunk adatokat: sem az alkoholista szülők gyermekeinek mentális állapotáról, sem a velük való mentálhigiénés jellegű preventív foglalkozásokról.

A külföldi szakirodalmak nagy része az alkoholista szülők már felnőtt gyermekeinek személyiségvizsgálatáról, szomatikus és pszichés állapotáról közöl adatokat. Ezek is figyelemre méltók és alátámasztani látszanak a saját tapasztalatainkra épülő azon hipotéziseinket, miszerint az egyik vagy mindkét szülő alkoholizmusa hosszú

távon mentális és pszichés zavarokhoz, nemegyszer pszichiátriai megbetegedésekhez, sok esetben pedig „alkoholista karrierhez” vezethet a felnövekvő nemzedéknél.

A Michigani Egyetem Alkoholkutató Központjában (Hill és mtsai, 1997) 400 férfit és 226 nőt vizsgáltak, akiknek egyik szülője alkoholfüggő volt. Azt találták, hogy a szülői alkoholizmus férfiaknál és nőknél egyaránt súlyos alkalmazkodási zavarokhoz vezetett és negatívan befolyásolta a társadalomba való beilleszkedésüket. Más vizsgálatok (Segrin, Menees, 1996) azt mutatták ki, hogy sok esetben a gyermekek elcsavargásához vezet a szülők alkoholizmusa. A gyermek vagy kimenekül a családból, vagy magára vállalja a szülők helyett a felelősséget. Mindkét „megoldás” felnőtt korra patológiás viselkedéshez vezet és mindenképpen gátolja a sikeres beilleszkedést a társadalomba, valamint a sikeres megküzdési módok el-sajátítását (Le-Roux, 1996 és Segrin és Menees, 1996).

A szülői alkoholizmust és a kora gyermekkori fejlődést vizsgáló norvég minta alapján (64 családból 13 esetben anyák voltak alkoholisták, 10 esetben mindkét szülő, 41 esetben csak az apa – a terhességet, a szülés időszakát és a gyermekek fejlődését vizsgálták és követték 4 éves korukig) az alkoholista szülők gyermekei mentális fejlődésükben visszamaradtak és szignifikánsan több esetben mutattak viselkedési zavarokat 4 éves korukban, mint a kontrollcsoport. A fiúk sérülékenyebbek mutatkoztak, mint a lányok. Szellemi fejlődést tekintve úgy tűnik, hogy a szülői alkoholizálás eseteiben a genetikus és szociális tényezők, valamint a gyermek neme nagyobb jelentőséggel bírnak a más hátrányos helyzetben születettekénél (Nordberg és mtsai, 1994).

Alkoholista apák és anyák utódainak vizsgálatánál azt tapasztalták, hogy azon személyek, akiknek az apjuk volt alkoholista, jobban kötődtek az italhoz, gyakoribb volt náluk az alkoholizmus kialakulása, míg ezzel ellentétben nem volt jelentős kapcsolat az anyai alkoholizálás és a felnőtt gyermek alkoholizálása között. Viszont az alkoholista anyák utódainál magasabb volt a mentális betegségek aránya (Ohannessian, Hesselbrock, 1994). Szintén rizikófaktornak tekinti egy másik vizsgálat az anyai alkoholizmust a felnövekvő gyermekek mentális megbetegedése szempontjából. A szorongás, pánik, skizofrénia, a drogfüggőség magasabb arányban fordult elő alkoholista anyák gyermekeinél, mint a kontrollcsoportnál (Bidaut-Russel és mtsai, 1994).

A LEA által szervezett kísérleti személyiségérlelő gyermektábor

ALelki Egészségvédő Alapítvány 1997 nyarán indította el első, korai prevenciót szolgáló táborát 7–14 éves korú, pszichésen veszélyeztetett családi milióban élő gyermekek számára.

A gyermekeket országos lapokban meghirdetett felhívások alapján találtuk meg. Odafigyelő pedagógusok, segítő szakemberek, aggódó nagyszülők ajánlották őket.

Az első tábor 1997. július 2–8. között tartottuk Nagy-börzsönyben, ebben a festői szépségű, végtelen nyugalmat árasztó kis faluban, Alapítványunk Mandalaházában. A második összejövetel 1997. október 24–26-ig Budapesten volt, és terveink szerint még lesz folytatása.

A tábor vezetői a hagyományoktól eltérően pszichológusok voltak, akik hosszú éveken keresztül foglalkoz-

tak felnőtt alkoholista betegekkel is. A velük való foglalkozás során tapasztalták, hogy az alkoholista minták generációkon keresztül ismétlődnek és a felnőttkorban manifesztálódott alkoholbetegség már nagyon nehezen kezelhető.

Az alkoholista családokban a pozitív felnőtt minta hiányában a gyermekek kiegyensúlyozott, egészséges személyiségfejlődéséhez hiányosak a feltételek. A szülők a saját problémáikkal vannak elfoglalva, így gyermekeik számára a szükséges odafigyelést, figyelmet nem tudják megadni. A kellő odafigyelés, elfogadás, törődés légkörében bontakozhat és teljesebben csak ki a személyiség, ennek hiányában megrekedhet, eltorzulhat, sérülhet. Ugyanakkor, mivel a gyermek flexibilitása folytán nyitottabb és fogékonyabb a változásra, ez lehetővé teszi célzott foglalkozások által a fejlődési potenciálok optimálisabb kibontakoztatását.

Holisztikus emberképünk egységben szemléli a test, lélek és szellem triászát. Meggyőződésünk azonban, hogy az emberi egészség és harmónia fontos meghatározója még a negyedik elem: a természet, a környezet. Ezért választottuk a tábor színhelyéül a Börzsöny vadregényes táját.

Munkánk során jórészt C. G. Jung szemléletére építettük módszereinket. Jung volt az, aki elsőként hívta fel a figyelmet a személyiségfejlődésünkben meghatározó szerepet játszó szimbólumok jelentőségére.

Bár a felnőtteknél is nagy szerepe van a szimbólumokkal való munkának, a gyermekek élményvilága még inkább képekben jelenik meg, mivel a jelképek világa különösen közel áll a gyermeki lélekhez. A gyermek lelkivilágának szimbólumokban megjelenő tartalmai legjobban a meséken, imaginációkon, álmokon, rajzokon, dramatikus játékokon keresztül jelennek meg, élhetőek át, dolgozhatóak fel. Ezeket a sajátosságokat figyelembe véve közelítettünk problémáikhoz.

Különböző módszerek elemeit ötvözve egy olyan komplex személyiségérlelő programot állítottunk össze, amely tapasztalataink alapján eredményesen alkalmazható 7-14 éves korú gyermekeknél. Komplex programunkban felhasználtuk az imaginációt, álomelemzést, mesefeldolgozást alapuló dramatikus foglalkozásokon kívül a szenzoros integrációs terápiát, valamint a gendlini fókuszterápiát egyes elemeit is, beleépítve a környező természettel adta játékos lehetőségeket, azon természeti elemekkel (virágok, rét, patak, erdő, Nap, Hold, éj, tűz), amelyek segítségével újra átélhették a teljességet, a harmónia élményét, megélhették egyfajta egységet, kapcsolatot a környező világgal. A gyermekek élményeiket elsősorban rajzolással, festéssel és más, kreatív tevékenységekkel dolgozták fel: dramatikus játék, meseírás, bábkészítés stb.

A csoport összetétele: akik a gyermekek veszélyeztetett helyzetére és patológiás családi miliójára felfigyeltek: pedagógusok, családsegítők, egy esetben alkoholista férjtől szenvedő, egy másik esetben pedig egy gyógyult alkoholista anya.

A táborban résztvevő tizenhárom gyerekből egy testvérpár volt, egy másik családból három fiútestvér. Tizen-

egyen különböző vidéki településekről érkeztek, ketten pedig Budapestről. (Érdekes jelenség, hogy a fővárosból mindössze ketten jelentkeztek!)

A családok összetétele az alkoholbetegség szempontjából: a kilencből három családban az apa volt alkoholista, kettőben mindkét szülő, egyben az anya, három család esetében nem derült ki, hogy melyik szülő alkoholista? Egy gyermek szülei elváltak. Hét családban folyamatos és állandó konfliktusok vannak a szülők között. Egy gyermek esetében nem ismerjük a családi hátteret.

A csoport életkori heterogenitása miatt a foglalkozások tekintetében nehézségekre számítottunk: érdeklődésbeli különbségek, valamint az egymásra való odafigyelés és a figyelem lekötés tekintetében. A heterogenitás azonban a közösség alakulása és a csoport együttműködése szempontjából értéknek bizonyult. Ez megnyilvánult az egymáshoz való szeretetteljes odafigyelésben, türelemben, szolidaritásban, így például az egyik dadogó kisfiú mindig megértő meghallgatásban részesült, soha nem kritizálták, nem csúfolták beszédhibája miatt. Egy másik problémáit általában is tapintatosan kezelték. (Pl. egy másik, szorongása miatt beszélgető kisfiú fehérneműjét a nagyfiúk kimosták.)

Komplex személyiségérlelő programunk rövid és hosszú távú eredményességére vonatkozó előzetes feltevéseink és elvárásaink a következők voltak:

Feltételeztük, hogy

- az egyik vagy mindkét szülő alkoholizmusa esetén a gyermek olyan felnőtt mintát épít be személyiségébe a fejlődés során, amely magatartásbeli zavarokat, kommunikációs és beilleszkedési nehézségeket fog eredményezni felnőtt korára;

- ezen gyermekek szülei ritkán jeleznek vissza gyermekeik reakcióira, vagy szélsőségesen reagálnak rájuk, vagy egyáltalán nem adnak visszajelzést, ezért a gyermekeknél kialakulóban van egy negatív énkép, negatív önismeret, ami önértékelési problémákat von maga után;

- jövőképük negatív, vagy túlidealizált, hiányoznak a pozitív életcélok, nem épülnek be egészséges megküzdési stratégiák.

A fentiek miatt nagy a veszélye az „alkoholista karrier”, vagy egyéb mentális zavarok kialakulásának.

A várható rövid távú eredmények:

- a gyermekek képesek lesznek befogadni a csoportvezetőt és a társaik által adott pozitív, realisabb képet önmagukról, ezért önértékelésük javul;

- feszültségeik oldódnak, problémáik egy részét képesek lesznek a csoportos foglalkozások során lereagálni;

- énjük növekszik, ellenállóbbak lesznek közvetlen környezetük negatív hatásaival szemben;

- a csoportfoglalkozások során kreatív energiák szabadulnak fel bennük, illetve megtanulják energiáikat, feszültségeiket kreatív irányban feldolgozni;

- javulnak társas kapcsolataik, a zárkózottabbak, visszahúzódóbbak megnyílnak a kortársaik felé.

A várható hosszú távú eredmények:

- valamilyen szinten beépül személyiségükbe a csoportvezető által nyújtott pozitív felnőtt minta;

- beépülnek a vezetők és a csoporttársak visszajelzései;
- a foglalkozások elősegítik egy pozitív jövőkép és pozitív életcélok kialakulását;

- mód nyílik a folyamatos és hosszú távú kapcsolat (az évenként ismétlődő táborozások és az év közbeni két-két napos tréningek) során személyiségük kibontakoztatására, élményviláguk korrekcióján keresztül.

A gyermektábor munkája

A tábort két pszichológus és egy mentálhigiénikus vezette, egy pszichoterapeuta-szupervizor közreműködésével, és négy V. éves pszichológus hallgató¹ asszisztensi segítségével. Naponta két alkalommal nagy, illetve kiscsoportos foglalkozásokat tartottunk. Az intenzív csoportmunkán kívüli idő szervezett – de a gyermekek számára szabadon választható – tevékenységekkel telt el. Így például különböző sportjátékok, társasjátékok, kirándulás, mesélés, zenélés. A kis- és nagycsoportos foglalkozások egymást kiegészítve, kombinálva történtek, rugalmasan alkalmazkodva az aktuális csoporttörténetekhez, a téma intimitásához, a metodikai megfontolásokhoz.

A foglalkozások megtervezésénél koncepciónk a következő volt: ráhangoló, bemelegedést segítő bevezetés után, a különböző módszerekkel (irányított imagináció, mesealkotás és dramatizálás) vezetett munkafázis következett, melyet minden alkalommal nagyon alapos, sokféle visszajelzést, reflexiót biztosító feldolgozás követett. Gondosan ügyeltünk arra, hogy a foglalkozásokon kibomló szálak ne maradjanak „elvarratlanul”. A feldolgozási részt lezárási szakasz követte, amellyel segítettük a gyermekeket, hogy az intrapszichés témák világából visszataláljanak a mindennapi realitáshoz – főként társas, közösségi játékokon keresztül.

Szakmai programunk részletes ismertetése

Az első napon a csoporthoz való tartozás élményének megteremtése volt a célunk. Ismerkedés a helyszínnel, a programok, foglalkozások kereteivel, jellegével, a csoportvezetők és az egyetemi hallgatók szerepével és sokféle játékos módon egymással. Az ismerkedésen kívül az első napon igyekeztünk egyfajta sűrített mintát adni a gyerekeknek, a hozzájuk való viszonyunk, a tábor légkörét meghatározó beállítódásunk jellegéről. Fontos volt, hogy megérezzék, megtapasztalják szabad választási lehetőségeiket, önálló döntéseik abszolút tiszteletben tartását. (Pl. a szálláshelyen történő berendezkedésnél, elhelyezésnél is igyekeztünk figyelembe venni személyes igényeiket.) Világossá tettük számukra a rendelkezésre álló idő munka- illetve játékfázisokra való strukturálását. A munkafázisokban igényeltük a jelenlétüket, de nem volt kötelező a részvétel. Indirekt módon igyekeztünk motiválni őket, ily módon bevonva a közös, illetve egyéni terápiás munkába. Nyilvánvalóvá tettük a gyermekek számára, hogy aktivitásuk, megnyilvánulásaik spontaneitását nagyra értékeljük, tiszteletben tartjuk a foglalkozások során. Mindig azt és annyit mondhattak el, fejezhetek ki (játékos formákban) saját világukból, problémájukból, amennyit akartak, amennyit tudtak.

Lényegesnek tartottuk a felnőttek szerepeinek tisztázását, a csoportvezetők és az egyetemi hallgatók feladatkörét – éppen a gyermekek biztonságérzete érdekében. Javasoltuk, hogy a csoportvezetőket magázva szólítsák meg, az egyetemi hallgatókat tegezhetik. (Meggjegyezzük, hogy a szerepek pontos behatárolását különösen

fontosnak tartottuk, hiszen családjaira jellemző a különböző szerepek egymásba olvadása, főként a gyermekeket megterhelő módon. Lásd később!)

Néhány példa az ismerkedést segítő első foglalkozásból: bemutatkozásképpen a gyerekeket arra kértük, hogy a táborhely területén barangolva keressenek olyan természeti tárgyakat (követ, faágat, virágot, levelet stb.), amelyek leginkább olyanok, mint ők. A játék célja az ön bemutatáson kívül az is volt, hogy személyes tapasztalatuk legyen arról a helyről, térről, ahol a későbbiekben is majd megnyilvánulnak.

Milyen tárgyakat is gyűjtöttek a gyerekek? Túlnyomó többségük sérült, hervadt növényeket illetve terméseket hozott, ilyennek látták önmagukat, s így is mutatkoztak be már az első alkalommal. Egy kisfiú két kemény dió zöld burkát hosszasan ütögette, nyomogatta, körmével kivéste, míg olyan sérült, lyukacsos nem lett, amilyennek önmagát érezte. Egy másik fiú (három fiútestvér közül a középső) egy szúrós bogáncsot talált, amit némi vonakodás után mutatott be a csoportnak: „én is ilyen szúrós vagyok, ha feldühítenek”, mondta növénykéjéről. (Értelmezését lásd később!) A nagyobb gyerekek közül egy kislány egész virágcsokrot hozott, sokféle színű, formájú növényből állította össze – már a bemutatkozásnál kifejezve az árnyalt, önismereti munkára való fogékony-ságát, készenlétét.

A nap végére a gyerekek és a foglalkozásokon aktívan résztvevő felnőttek is átélhették az egy csoporthoz való tartozás élményét.

A második nap délelőttjén a fa-imaginációra került sor, délután az imaginációs gyakorlat feldolgozására és az ún. mágnesjátékra.

A melegítő-energetizáló gyakorlatok során a gyerekek átélhették, hogy a természeti környezettel való kapcsolat által energiával töltődhetnek fel. A természettel való egység élménye után már nem okozott nehézséget, hogy önmagukat szimbolikusan egy imaginált fa képébe vetítve éljék meg.

A gyerekek többsége át tudta magát adni az imaginációs helyzetnek. Néhányan nyitott szemmel hallgatták az instrukciót, de a későbbiekben kiderült, hogy fantáziájukban (egy kivétellel) ők is megalkották a fa képi élményét. A legfiatalabb gyereknél (a 6 és fél éves Tominál) életkorából adódóan még nem várhattuk el az imagináció átélésének képességét. A helyzet és a többiek élményült munkája azonban őt is spontán családrajok alkotására inspirálta.

A második napot – s így a fa-imaginációs gyakorlatot is – arra szántuk, hogy a gyerekek személyiségének strukturális jellemzőiről, esetleges pszichés sérüléseik súlyosságáról tájékozódjunk. Ezáltal képet kapjunk arról, milyen szinten, milyen mértékben érintette őket szüleik alkoholizmusa, problémáik milyen módon közelíthetők meg, személyiségük mely területein igényelnek megerősítést, korrekciót. Például az egyik kislánynál, képzeletbeli fája gyökerében férges hemzsegek, a fa törzsében nyirkos hideg fogadta őt, a fa koronájához csak úgy juthatott el, hogy előbb eltaposta az útját elálló két undorító bogarat, ám a fa tetejére érve végre messzire elláthatott, szabadon nézelődhetett. Az egyik kislánynál egy irreális, mesebeli fa képe jelent meg, piros törzsszel és kék ágakkal, melyről macik lógtak. Egy másik kislánynál a fa gyökerei, törzse és ágai aranyból voltak, s a fától ez a kislány a szüleit kapta ajándékba. Ennél a gyereknél az imaginációs élményekben megjelent a pozitív indulattáttétel is: a koronához vezető utat a két csoportvezető képe tette szabaddá.

Az imaginált fakép átélése után a gyerekek lerajzolták, lefestették élményüket, vagy annak egy jelentős részletét. Így lehetővé vált az intenzíven megélt intrapszichés élmény kifejezése, leereagálása és a csoport többi tagjával való megosztása is. A lefestés, lerajzolás, eljátszás során a tudattalan megjelenésén keresztül pregnánssá válhattak, az addig esetleg észrevétlen, verbálisan meg sem fogalmazható élmények is.

A délutáni foglalkozáson egy – az intimitásigényt jelző – gyakorlatot is végeztünk. A mágnesjátékban a gyerekek párokban, illetve kiscsoportokban játszhatták el, próbálhatták az érzelmi közelség-távolság igényüket, illetve tanulhatták ennek szabályozását a metakommunikáció eszközeivel.

A harmadik napon az általános emberi élmények és a kollektív tudattalan mindannyiunk számára ismerős szimbólumai segítségével vezettük át a gyerekeket a személyes, gyakran nehéz, kellemetlen élmények átéléséhez, feldolgozásához. A jungi Tarot-kártya archaikus képi szimbólumainak felhasználásával a gyerekek párokban saját mesé-

iket alkották meg. A párokban való munka jó mutatója a gyerekek együttműködési készségének. A csoport tagjai közül csak egy pár nem tudott egyezsége jutni és közösen dolgozni: ők végül egymás mellett ülve, ugyanazon képek felhasználásával saját meséket alkottak. Különböző műfajú mesék születtek: tündérmesék, groteszk illetve humoros, valamint sci-fi fordulatokat is tartalmazók.

A történetekben többek között védekezési mechanizmusaik, megküzdési stratégiáik is megmutatkoztak.²

Délután Grimm „Kedves Roland” című meséjét dolgoztuk fel, dramatikus formában. A mesedramatizálás színhelyéül a falu határában álló Árpád-kori templomot választottuk. A gyerekekkel együtt bejártuk a vaskos falakkal körülvett kertet, magunkba szívtuk a hely archaikus hangulatát. A dramatizálás kiscsoportokban történt. A mese szereplői közül sokan választották a boszorkány által tévedésből lefejezett edeslány szerepét (önbüntető tendenciák), illetve a boszorkány szerepét – ami lehet az agresszorral való azonosulás, mintakövetés, illetve a családban passzívan elszenvedett agresszió megjelenése.

A szerepjátékok során felszínre került a gyerekek személyes élményvilága – a feldolgozás során a gyerekek spontán módon beszélni kezdtek a családban elszenvedett sérelmeikről, kiszolgáltatottságukról, illetve a bennük felgyülemlett indulatokról. Pl. a három testvér közül a középső fiú elmondta, hogy néha úgy érzi: „meg tudnám ölni az apámat, főleg amikor anyukámat bántja”. Elmesélte, hogy egyszer olyan heves indulatok támadtak fel benne, hogy anyja védelmezésére felkapott egy olyan súlyos tárgyat, amit egyébként fel sem tud emelni. Ha bátyja nem lép közbe, akár súlyosan megsérülhetett volna a részeg apja. Ezen élményeik elmesélése közben feltűnő volt a gyermekek egymás iránti figyelme, empátiája.

A kiscsoportos beszélgetéseken egy koraérett, önmagát túlzottan kontrollálni igyekvő kislány is beszélni tudott alkoholista anyjához fűződő ambivalens viszonyáról, a vele kapcsolatos negatív érzéseiről.

A negyedik nap kirándulással telt el, ahol számos alkalom nyílt a gyakorlati megküzdési stratégiák megnyilvánulására. Terveink szerint újra a természettel való egység, s azon keresztül önmagunk pozitív átélése volt a nap célja, ám az egész napos zuhogó eső és lehűlés kemény próba elé állította az egész csoportot. Mindannyian kénytelenek voltunk valódi belső tartalékaink mozgósítására, hiszen külső segédeszközök híján csak ezekre támaszkodhattunk. A közös helyzet, a felnőttek mintanyújtó, reményt és védelmet fenntartó jelenléte, a gyerekek egymásra figyelésének, egymást védelzésének felerősödése a csoportkohéziót és a szolidaritást is nagymértékben erősítette. A csoportvezetők és kísérek (egyetemisták) hozzáállásának köszönhetően a gyerekek a számukra negatív tényezőket (zuhogó eső, sár, pocsolya) is pozitív élménnyé tudták átformálni: pl. a pocsolján átkelve a Balatonról énekeltek. Alkalmazkodási készségük, mobilizálható énegejük is megmutatkozott az egész napos esőpróbán, ami a csoport két kevésbé alkalmazkodó tagját is átsegítette a nehézségeken.

Az ötödik napon az énerő megtapasztalásának, valamint a tudatos és tudattalan személyiségrészek integrálásának elősegítése volt a célunk. Ehhez a gyerekek relaxált állapotban az ún. „segítő állat” előhívásának gyakorlatát végezték el. A „segítő állat” ösztönös, illetve tudattalan erőinket reprezentálja, amely csak abban az esetben segíti a személyiség optimális működését, amennyiben integráltan, szervesen, a tudatosság által elfogadott módon nyilvánul meg. A gyerekek rajzokkal, illetve dramatizált módon jelenítették meg a képzeleti állatot. Ez játékos formában segítette elő az „ismerkedést” a tudattalan, vagy kevésbé ismert személyiségrészekkel.

A gyerekek többségének a „segítő állattal” való találkozás első élménye ijesztő és döbbenetes volt, ám az imagináció segítségével többnyire sikerült baráti, szeretetteljes viszonyba kerülni vele.

A délutáni csoportjátékban egy állatvárost alapítottunk, melyben a gyerekek az imaginált, „segítő állataik” bőrébe bújtak és így vettek részt a város életében. Volt itt Varánusz gyík óriás fegyverraktárral, üzleti hálózattal

és bírósággal, volt Pöcelégy, aki a szennyvíz szállítását végezte, Delfin, aki az uszodát vezette, fagyaltot árusító és „tejdiszkót” alapító Majom, a határokat őrző Pásztor-kutyta stb. A város döbbenetesen életszagú lett.

Az utolsó napon a lezárásra és összegzésre teremtettünk lehetőségeket. Sokféle eszközt bocsátottunk a gyermekek rendelkezésére: színes ruhaanyagokat, színes papírokat, rajzeszközöket, köveket stb., melyekből tábori élményeiket valamilyen módon megjelenítő, megörökítő, rájuk jellemző tárgyakat készítették. Ezek egy részét a csoportvezetőknek és az egyetemi hallgatónak ajándékozták, a többit hazavitték.

1996 őszén sikerült egy újabb, kétnapos találkozást szerveznünk a táborban résztvevők számára. Tapasztalhattuk, hogy a gyermekek – az első találkozáshoz viszonyítva – szabadabban, spontán módon fejezték ki önmagukat rajzban, dramatikus játékaikban és verbálisan is. A csoport-összetartozás élménye a két hónapos szünet után is erőteljesen érezhető volt.

Összegzés

Tapasztalataink igazolták előzetes feltevéseinket, a gyermekek kommunikációs és alkalmazkodási nehézségei, a kialakulóban levő negatív énkép, negatív önismertetük, valamint negatív jövőképük vonatkozásában. Ugyanakkor a gyermeki személyiségükből fakadó nyitottság, flexibilitás lehetővé tette a tudattalan erőikre való támaszkodást, pozitív energiáik felszínre hozását.

Mind a tábori, mind az őszi találkozás tapasztalatai igazolták rövid távú elvárásainkat:

- javult a gyermekek önértékelése;
- akut problémáikat képesek voltak a foglalkozások során lereagálni és megosztani társaikkal;
- kommunikációs készségük javult: a szorongó gyerekek szabadabbá váltak önmaguk kifejezésében, a csoporttársakkal való kapcsolataikban, az egocentrikusabb gyerekek is megpróbálták másokra odafigyelni;
- feszültségeiket képesek voltak kreatív módon feldolgozni.

A hosszabb távon várható eredmények közül is már érzékelhető volt a csoportvezetők és az egyetemi hallgatók által nyújtott példakép hatása. Sok esetben tapasztaltuk,

hogy a csoportvezetők és az asszisztensek visszajelzései pozitív módon befolyásolták a gyermekek önértékelését. A jövőben elérendő célok kialakulására jó példa az a kisfiú, aki a megerősítő visszajelzések hatására tervbe vette, hogy megtanul gitározni (az első akkordokat a táborban próbálgatta).

A gyerekeken keresztül munkánk indirekt módon a család többi tagjára is pozitívan hatott: pl. egy eddig igen önálló anya kézbe vette a család problémáinak megoldását.

Munkánk során szerzett tapasztalataink – úgy látjuk – összhangban vannak azon nemzetközi szakirodalmi adatokkal, amelyek az alkoholbetegségben szenvedő szülő(k) gyermekeikre gyakorolt személyiségkárosító hatásáról írnak. Prevenációs programunk új összefüggések felismeréséhez is vezetett, amelyeket további hasonló „személyiség-érlelő” táborok tapasztalataival szeretnénk bizonyítani.

Természetesen tudjuk, hogy programunk csak hosszú távú, rendszeres foglalkozásokat biztosító kontinuitásban hozhat valódi, tartós eredményeket. Reménykedünk abban, hogy munkánkat folytatni tudjuk.

Irodalom

- BIDAUT-RUSSEL, M.– BRADFORD, S. E.– SMITH, E. M. (1994): „Prevalence of mental illnesses in adult offspring of alcoholic mothers”. *Journal-Article*, 35, 2: 81–90.
- BUDA B. (1995): „A lelki egészségnevelés és személyiségfejlesztés (mentálhigiéné) lehetőségei az iskolában”. *Pszichoterápia*, V. 3., 149–155.
- FEKETE J. (1996): „Az ember és az ő (beteg) lelke – igényel-e paradigmaváltást a terjedő alkoholizmus?” *Psychiatria Hungarica*, 11. 547–561.
- HILL, E. M.– ROSS, L. T.– MUDD, S. A.– BLOW, F. C. (1997): „Adulthood functioning: the joint effects of parental alcoholism, gender and childhood, socio-economic stress”. *Journal-Article*, 92, 5: 583–96.
- KEREKES M. F. (1994): „Az alkoholizmus közös gondja. Válogatás”. *Budapest, OAI, Alkohológiai Füzetek* 28.
- KOPP M.–SKRABSKI Á. (1992): Magyar lelkiállapot. *Budapest, Végeken Alapítvány*

LE-ROUX, J. (1996): „Street children in South Africa: findings from interviews on the background of street children in Pretoria, South Africa”. *Journal-Article*, 31, 122: 423–31.

LEVENDEL L. (1992): „Az ivási szokások alakulása a változó társadalomban”. *Társadalmi Szemle* 6. 60–67.

LEVENDEL L.–LAKATOS M. (1985): „Alkoholbeteg nők”. *Alkoholológia*, 3., 1–8.

MACREA, R.–MICLUTIA, I. (1997): „Női alkoholbetegség és öngyilkossági kockázat összefüggései”. *Szenvedélybetegségek*, V. évf. 3. sz. 179–182.

Magyar Statisztikai Évkönyv (1994) Budapest, Központi Statisztikai Hivatal

NORDBERG, L.–RYDELIUS, P. A.–ZETTERSTROM, R. (1994): „Parental alcoholism and early child development”. *Journal-Article*, 404: 14–8.

OHANNESSIAN, C. M.–HESSELBROCK, V. M. (1994): „An examination of the underlying influence of temperament and problem behaviors on drinking behaviors in a sample of adult offspring of alcoholics”. *Journal-Article*, 19, 3: 257–68.

SEGRIN, C.–MENEES, M. M. (1996): „The impact of coping styles and family communication on the social skills of children of alcoholics”. *Journal-Article*, 57, 1: 29–33.

SIMEK ZS.–FEKETE J. (1994): „Az alkoholológia megújításáért”. *Alkoholológiai Füzetek*, 25., Budapest, 6–106, 238–264.

TÚRY F.–SZABÓ P.–VERDES E.–LÁSZLÓ ZS.–WILDMANN M.–RATHNER, G.–DUNKEL, D.–KRCH, F. D.–NAMYSLOWSKA, I. (1997): „Az alkoholizmus hazai epidemiológiája egy közép-európai összehasonlító vizsgálat alapján”. *Szenvedélybetegségek*, V. évf. 3. sz. 164–173.

Jegyzet

* A kísérleti preventív személyiségfejlesztő gyermektábort támogatták: Népjóléti Minisztérium, Soros Alapítvány, Humán Agape Alapítvány, Nagybörzsönyi Önkormányzat

1 A programban részt vevő egyetemisták: Nemesrévi Zoltán, Pozsár Beáta, Szalay Beáta, Vincze Anikó.

2 A két legfiatalabb gyerek (6 és fél, illetve 8 éves) közös meséje: „Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy nyuszika, kiment az erdőbe, és talált egy kastélyt. Bement a sárkány kastélyába és a sárkány észrevet-

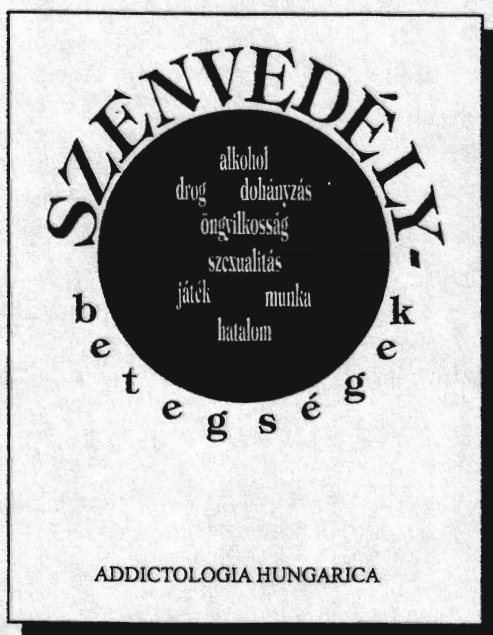
te, megkergette és megölte a nyuszikát. A nyuszinak volt három testvére és siratta a nyuszikát és a sárkánnyal együtt eltemették a nyuszikát. Az állatok mentek a temetésre. A katonák beszöktek a várba, onnan kezdték lőni a sárkányt, és lenyilazták. Akkor jött az ufó, és alul kinyitotta – és tűz jött ki – és kirakta a rakétáját és lerakétázta a sárkányt.

És jött a pincér és hozta az innivalót a királynak, és az italt a király odaadta a királynőnek, mert beteg volt. És az erdő lakói örültek, hogy meghalt a sárkány és boldogan éltek tovább.”

Antalfai Márta: ELTE, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék, Budapest;
Kurdi Magdolna, Márton Éva, Pados Zsolt: Lelki Egészségvédő Alapítvány, Budapest, Vasvár.

Levelezési cím: Antalfai Márta dr., Lelki Egészségvédő Alapítvány, 1064 Budapest, Izabella u. 46.

FIZESSE ELŐ!



Szerkeszti: Buda Béla dr.

Megjelenik évente hatszor

Egy szám ára 200 forint

Előfizetési díj
egy évre 1000 forint

Előfizethető
a TÁMASZ Alapítványnál
1021 Budapest,
Hűvösvölgyi út 116.
Telefon: 200 2530