

A MAGYAR PSZICHODRÁMA EGYESÜLET
XII. KONGRESSZUSA

SZÁRNYAK

Magyar Pszichodráma Egyesület
Budapest, 2016

A KONFERENCIA PROGRAMJA ÉS BEOSZTÁSA

PÉNTEK (OKTÓBER 21.)

16:00 Regisztráció

16:45 Megnyitó és megemlékezés Zerka Morenóról
Fedor Béla

17:15 WARMING-UP
Aszalós Péter

17:45 Szünet

18:00 Workshopok

- Galgóczy Krisztina, Szentmihályi Tamás: *Transzgenerációs üzenetek - Pszichodráma és szociodráma határán*
Mentor: Teszáry Judith
- Generál Péter, Fáy Nóra: *A zene helye a klasszikus pszichodrárában*
- Martos Tamás, Vékássy Timea: *Három világ: ami Kéne, ami Van és ami Lehet.*
Mentor: Dr. Rapcsányi Éva
- Szirmai Anna Linda, Ferencz Veronika: *„Minek neki akkor a szárny?” Egy tunguz mese és a pszichodráma találkozása.*
Mentor: Falvai Rita
- Vajdics Anikó: *A legkisebb egység: a szociális atom - másképp*
Mentor: Dr. Pintér Gábor
- Rögtönzések színháza: *Üvegyöngyjáték*

20:30 Szünet

21:00 Playback színház

- Kaméleon Társulat: *Emocionális kvinteszencia*

SZOMBAT (OKTÓBER 22.)

08:30 Regisztráció

09:30 WORKSHOPOK

- Balázs Ambrus, Wolf Eszter: *Dramatikus képélmény a Ludwig Múzeumban*
- Bartháné Tatár Imola, Tolner-Pozsonyi Gabirella: *Szárnybontogatás? Kis szárnyalástudomány!*
Mentor: Majsai-Hideg Tünde
- Bartus Zsuzsanna, Beleznai Györgyi, Perczel Erika, Sáfrán Zsófia: *Öndestruktív gondolatokkal, énrészekkel való terápiás munka egyéni pszichodrárában*
Az ördög Pradat visel
- Fertetics Mandy, Pajor Ágnes: *Ha egy varázsboltba tévednél, mondd, mit kérnél?! A gyermekdramában alkalmazott varázsbolt játék felnőtt dráma alkalmazási lehetőségei*
Mentor: Dr. Rapcsányi Éva
- Murányi Yvett, Veres Júlia: *Szülőségi skála*
Mentor: Falvai Rita
- Nacsá Jánosné (Dömötör Ildikó): *Hanggal-hangolni éneimmel énekelni*

12:00 EBÉDSZÜNET

13:30 WORKSHOPOK

- Cserges Enikő, Papp Ildikó: *Elakadásaink: A változás transzteroretikus modelljének megjelenítése a pszichodráma színpadán*
Mentor: Kökény Veronika
- Kormos Zsuzsanna, Szikora Virág: *Elakadásaink Gyermekpszichodráma 10-12 éves mozgáskorlátozott gyermekekkel egy szegregált intézményben*
Mentor: Drinóczky Viktória

- Kis Zoltán Dániel, Orbán Sára: *Tükröződések a vezetővé válás folyamatában*
Mentor: Dr. Fedor Béla
- Némethi Szabolcs, Pohl Zsuzsanna: *Ember a mítoszban, mítosz az emberben*
Mentor: Falvai Rita
- Rubovszky György Zsolt, Darida Zsófia: *A pszichodráma alkalmazási lehetősége a coaching területén, módszertani és gyakorlati workshop*
Mentor: Dr. Rapcsányi Éva
- Stréda Eszter, Plattnerné Fekete Andrea: *Előmelegítünk a bemelegítésre, avagy starter-eszköztár újratöltve*
- Zánkay András: *Határjárás - hídépítés (Workshop a párkapcsolatról)*

16:00 Szünet

16:30 ELŐADÁSOK

- Hunya Csilla: *Pszichodráma és belső-építészet*
Helyek és tárgyak a mintha térben
- Rubovszky György Zsolt: *Analitikus jelenségek és hatótényezők a pszichodráma színpadán*
Viszontáttételi érzések és elhárító mechanizmusok a drámaikus munkában, különös tekintettel borderline karakterzavarral élő páciensek esetében
Mentor: Dr. Móra László Xavér
- Sándor Annamária, Hinsenkamp Judit: *Antiszerep mélysége és lehetőségei*
- Utcaszínházi Alkotóközösség

17:30 Szünet

17:45 WORKSHOPOK

- Lőrincz Éva: *Az egészséges felnőtt színre lép*
A sématerápia pszichodramatikus vonatkozásai
- Pogány Anikó: *Szerepelmélet és kötődéselmélet megküzdő szerepeinkben: Hogyan jussunk el elfogadó szerepkapcsolatokhoz a fejlődés érdekében?*
- Pudics Zsuzsanna, Barlai Zoltán: *Hősök és hősteremtők*
Felfedezések a Tarot útján
Mentor: Daubner Eszter
- Tölg-Molnár Zsófia, Sütőné Daragó Edina: *2x2 néha 5*
Mentor: Janda Zsuzsanna
- Saáry Kornélia, Kárpáti Zoltán: *Horpadások és dudorok. A tetsi elváltozásokból indul, az azokhoz kötődő-lekötött érzelmek feltárása és felszabadítása a pszihodráma eszközeivel*

20:15 Szünet

20:30 AZ ÉV DOLGOZATA PÁLYÁZAT EREDMÉNYHIRDETÉSE

20:45 ÉLMÉNYMEGOSZTÁS

21:15 PLAYBACK SZÍNHÁZ

- Még 1 Mesét Akciócsoport

A PROGRAMOKRÓL BŐVEBBEN

PÉNTEK (OKTÓBER 21.)

Galgóczi Krisztina, Szentmihályi Tamás: Transzgenerációs üzenetek Pszichodráma és szociodráma határán

Mi jut el hozzánk az előző generációk tapasztalataiból? Mi az, amit meghallunk ebből? Mi az, ami – akár csak nyomaiban is - jelen van az emlékezetünkben?

Az utóbbi évtizedek kutatásai egyre nagyobb jelentőséget tulajdonítanak annak, hogy az előző generációk tapasztalatai hatással vannak az életünkre, akkor is, ha tudunk erről, és akkor is, ha nem. A 20. században számtalan olyan traumatikus esemény történt, aminek a feldolgozása nem kis munka. Ezek az események, melyek valamilyen módon mindenkit érintettek, sokszor fájdalmasak, érthetetlenek, emészthetetlenek számunkra. Nem csak a nagy történelmi kataklizmák kísértének azonban bennünket, hanem azok az elhallgatott, félig elmondott egyéni és családi történetek, amelyek minden családban, minden közösségben előfordulnak.

A pszichodráma - különösen szociodráma technikákkal kombinálva - rengeteget tehet ezeknek az élményeknek, örökségeknek a feldolgozásában. Ebből szeretnék megmutatni néhányat ezen a workshopon, melyeket részben vagy egészben az Anne Ancelin Schützenberger által alapított International School of Transgenerational Psychotherapy kurzusain ismertem meg.

*Galgóczi Krisztina pszichodráma asszisztens
Szentmihályi Tamás pszichodráma vezető*

Mentor: Teszáry Judith kiképző pszichodráma vezető, szupervízor

Generál Péter, Fáy Nóra: A zene helye a klasszikus pszichodrárában

A workshopon résztvevők arra számíthatnak, hogy olyan dolgok történnek majd, mint minden klasszikus pszichodráma csoportban, azaz lesz bemelegítés, ráhangolódás, protagonista játék, fel-

dolgozás, integrálás. Amiben ez a műhelymunka mégis többet ígér, az a nagyobb testtudatosság, az érintések, testkontaktusok bátorítása az intimitás elmélyítése és a testemlékezés intenzitásának fokozása érdekében, meg azért is, hogy az érintés gyógyító erejét is bekapcsolhassuk az egyéni folyamatokba.

Ráadásul használni fogjuk a zenét, (hang, ritmus, dallam, harmónia, dinamika), hogy elősegítse a kommunikációt, a kifejezést, a tanulást, a mobilizációt, a szervezést, szerveződést. Ezek mellett pedig terápiás hatást gyakoroljon fizikai, emocionális, mentális, szociális és kognitív területeken. Ezt a munkamódot makacs, elhúzódozó konfliktusok esetén javasoljuk a pszichodráma csoportokban alkalmazni.

Dramatikus munkánk hátterében a Ken Wilber-i emberkép, ezen belül is különösen a tudatszintekről szóló tanítás van, és fel vagyunk készülve arra, hogy ha ez segíti a csoport munkáját, akkor ezt, vagy ennek releváns részleteit, megosszuk a résztvevőkkel.

Fáy Nóra pszichodráma vezető

Generál Péter pszichodráma vezető

Martos Tamás, Vékássy Timea: Három világ: ami Kéne, ami Van és ami Lehet.

Arra hívunk, hogy a workshop színpadán megjeleníts és átélj háromféle, párhuzamosan benned élő univerzumot: ... azt, ami KÉNE, ... azt, ami VAN, ... és azt, ami LEHET.

A „KÉNE” a belső hajtóerőink világa. Sok minden KÉNE... Lehetnek nagyszabású fantáziáink és apró kényszereink, dédelgethetjük rejtett álmainkat, vagy úzhatjuk nyíltan hirdetett koncepcióinkat. És lehet, hogy kéne, mert jó lenne, vagy kéne, mert megígértük, és akkor már... A KÉNE világa olykor csábító és olykor kényszerítő. A KÉNE, az sok minden.

A „VAN” az a világ, amibe folyton beleütközünk. Hol kicsiket, hol nagyokat. Hol tanulságosan, hol nagyon fájdalmasan. Mondhatnánk, hogy ez a realitás, de igazából a „VAN” is csak egy tapasztalat. Határaink tapasztalata, erőink végességének tapasztalata. Csalódások és felismerések belső tapasztalata. A VAN a találkozás.

A „LEHET” a leginkább rejtélyes világ. Marad-e még valami, ami akkor is „LEHET”, ha végül elengedtük, ami „kéne”, mert szembe-

jött, ami „van”? Vajon mi születik meg belül, ha (majd) megszületik? Újra valami, ami „kéne”? Vagy van más is, ami még LEHET?

Három világ a színpadon.

Martos Tamás pszichodráma vezető

Vékássy Timea pszichodráma vezető

Mentor: Dr. Rapcsányi Éva kiképző pszichodráma pszichoterapeuta, szupervízor

Szirmai Anna Linda, Ferencz Veronika: „Minek neki akkor a szárny?” Egy tunguz mese és a pszichodráma találkozása

Érdekes az ember kapcsolata a szárnyakkal: régtől fogva erőteljes szimbolikával ruházta fel őket, ugyanakkor saját szárnyaival való kapcsolatát sokszor nem is tudatosítja. Ezért gyakran azok fordulnak hozzánk segítségért, akik nem tudnak, vagy nem mernek repülni. Van olyan is, aki soha nem gondolta végig, hogy ez egyáltalán lehetséges. Pedig nagyon fontos, hogy mindenki találkozzon repülésről szóló mesékkel. Például...

„Életem során sokat változott a bennem lévő táj képe – és ehhez szárnyak kellettek. Kicsiként csak repülni vágytam, a szárnyam lett a legnagyobb kincsem, de kiderült, hogy föld nélkül semmit sem ér. Aztán tériszonyom lett. Néztem másokat szárnyalni irigykedve, máskor rám néztek furcsán. Szárnyat bontva repülni a legnagyobb boldogsággá vált, de sokáig nem tudtam, hogyan repüljek másokkal együtt. Sokat változott a táj képe: felemelkedve látom, mi fontos igazán és ki vagyok valójában.”

Workshopunk során a Lotilko című tunguz népmesébe lépve keressük saját szárnyunk történetét, hiszen nincs olyan, hogy valaki szárnyak nélkül születik, és olyan sincs, hogy az ne sérülne. A Metamorphoses Meseterápia alapja az a felismerés, hogy a népmesék egyetemes tanításokat hordoznak minden élethelyzetről – ebbe a módszerbe ágyazunk dramatikus technikákat, hogy a népmesék tanulságait élővé, sajátunkká tudjuk tenni.

Szirmai Anna Linda pszichodráma asszisztens

Ferencz Veronika pszichodráma asszisztens

Mentor: Falvai Rita kiképző pszichodráma vezető, szupervízor

Vajdics Anikó: A legkisebb egység: a szociális atom – másképp

J. L. Moreno Moreno nem az egyes embert, hanem a társas kapcsolataiba ágyazott egyént tekintette a legkisebb szociális egységnek, amelynek a szociális atom nevet adta. A szociális atom tehát nem más, mint mi magunk és a bennünket körülvevő - tőlünk elválaszt-hatatlan - társas világ, amely már születésünkkel életre hívódik, s végigkíséri az egész életünket. Moreno a szociális atom zava-raival hozta összefüggésbe a kóros fejlődést, a lelki betegségeket is. Fontos szerep jut a szociális atomban a fejlődést akadályozó, a hiányzó vagy az elvesztett kapcsolatoknak is. A szociális atom védőhálóként is funkcionál. Az egészséges személy képes e védőháló regenerálására, az érzelmileg fontos kapcsolatok pótlására. Ezt a természetes törekvést nevezte Moreno szociostázisnak. Moreno a társadalomra is úgy tekintett, mint egymáshoz kapcsolódó szociális atomok hálózatára.

Pszichodramatikusan eszközként a szociális atom az egyén kapcsolati rendszerét ábrázoló szociogram: olyan társas mező, amely „kirakható” tárgyakkal (kövekkel, kagylókkal, pénzérmékkal, székekkel stb.), lerajzolható, majd dramatikusan személyekkel is megjeleníthető. Erre a „leginkább dramatikusan megoldásra” vállalkozunk műhelymunkánk során, mégpedig rendhagyó módon: a hagyományosan statikus szociális atomot a kapcsolati szobrok mozgásos-dinamikus megjelenítési technikáival ötvözve. A kapcsolati szobor a szóbeli közlésekhez képest fontos többletinformációkat hordozhat a protagonista másokhoz fűződő viszonyáról. Hatékonysága abban rejlik, hogy a protagonista az érzések, gondolatok szóbeli megfogalmazása előtt, preverbális szinten átélheti a testében (az izmaiban és a mozdulataiban) megjelenő érzeteket. Így sokkal inkább képes arra, hogy a kognitív megfogalmazások helyett valódi érzéseket idézzon fel magában; esetleg megtapasztalhatja azt is, hogy a teste mást tud, másra emlékszik, mint amit „fejben” elképzelt, vagy amit szavakban közölni szokott.

Vajdics Anikó pszichodráma vezető

Mentor: Dr. Pintér Gábor kiképző pszichodráma pszichoterapeuta, szuperízor

Rögtönzések Színháza: Üvegyöngyjáték

Játékmester: Kugler Gyöngyi

A résztvevők segítségével a belső tehetség, a TALENTUM felismerésének, kifejezésének és publikussá tételének különböző állomásait jelenítjük meg PLAYBACK technikák segítségével. Elemezni fogjuk azt, hogy ezt a folyamatot milyen belső lelki történések kísérik, milyen segítő és gátló tényezők lehetnek a talentum felismerése és kifejeződése közötti szakasz során, és arra is kitérünk, hogy milyen playback technikák tudják segíteni a fejlesztő munkát, annak érdekében, hogy a vágyott szárnyalás megvalósuljon.

A résztvevők kipróbálhatnak néhány playback technikát, ezáltal, nemcsak mint nézők-mesélők, hanem mint színészek is átélhetik a folyamat visszatükrözésének élményvilágát.

Kugler Gyöngyi: pszichológus, pszichodráma vezető, 6 éve foglalkozik a playback-kel és a színház alapító tagja A társulat tagjai közül Kovács Katalin, Takács Máriusz, Varga Krisztina, és zenészként Varga Anna fogja segíteni a folyamatot.

Társulatunk:

2012. szeptember 22 -én volt az első fellépésünk. Fejlesztő színháznak tartjuk magunkat. Körülöttünk a színészek és a mesélők is új lehetőségeket próbálnak ki. A hiteles megjelenítésben hiszünk és a történetek üzeneteiben. Ez az, ami a legfontosabb számunkra. Ezt az értéket közvetítjük.

A Rögtönzések Színháza mint ÜVEGGYÖNGYJÁTÉK 4 éve, 2012. szeptember 22 -én alakult, szakmai vezetőnk: Kiss György Ádám.

Kaméleon Társulat: Emocionális kvintesszencia

Minden gondolat mögött van érzelem, és az érzelmek mögött lesz egy korábbi tapasztalat, ami egykor érzelmet váltott ki belőlünk. És amikor egy hasonló tapasztalat miatt újra megjelenik az érzelem, ez gondolatokat, sőt cselekedeteket vált ki belőlünk, így hozva létre újabb eseményeket az életünkben. Tulajdonképpen döntéseinket a bennünk felvillanó érzelmeink szerint hozzuk meg. A Kvintesszencia kifejezés a Tudatosságra, a Felébredés folyamatára vonatkozik.

SZOMBAT (OKTÓBER 22.)

Balázs Ambrus, Wolf Eszter: Dramatikus képélmény a Ludwig Múzeumban

Egy közös dramatikus kísérletre/játékra/csoportos együttlét-re invitáljuk a kongresszus látogatóit. A játék célja, hogy ne csak szemléljük a műalkotásokat, hanem közösen jelenítsük meg őket, így alakítva rajtuk és magunkon egyaránt. A résztvevők rendezői és eszközei is a játéknak: együtt találjuk ki, hogy mit jelent számunkra egy adott mű, hogyan lehet megjeleníteni egy képet mozdulatokkal, gesztusokkal, emberi interakcióval. Kipróbáljuk, hogyan nézhetne ki másképpen egy alkotás, milyen lehet a képben lenni, a kép részévé válni, és milyen történetet tudunk mindeközben mögé képzelni. A végeredmény nem közös nevező és megértés lesz, hanem közös élmény.

A módszerdemonstráció során bemutatjuk a Ludwig múzeumban tartott dramatikus képélmény módszerét, majd közösen beszélgetünk az átélt élményekről és a módszerről.

*Balázs Ambrus pszichodráma vezető
Wolf Eszter képzőművész*

Bartháné Tatár Imola, Tolner-Pozsonyi Gabirella: Szárnybontogatás? Kis szárnyalástudomány!

„Légy erős és bátor!” (5Mózes 31,7)

Műhelyünk gondolati alapja a szárnyra kapás (valami újba kezdés; elindulás egy eddig ismeretlen terület felé, mint pl. házasság, gyermekvállalás; szakmai profilmódosítás).

Ehhez először is számvetést kell végezni: mit kaptam útravalóként (családtól, tanároktól, barátoktól, mesterektől), és mi az, ami-re szükségem van, amit még el kell sajátítanom. Hol tartok ebben a folyamatban?

A téma feldolgozásához pszichodramatikus alapú bibliodrá-mával közelítünk. Bibliai történetünk Mózes és Józsué kapcsolata. Hogyan választotta ki Mózes Józsuét utódjául, milyen szempontok alapján? Hogyan tanította, készítette a feladatra, és hogyan enged-

te útjára? Józsué hogyan készült a küldetésre? Milyen félelmei lehettek? Mit kellett elengednie? Milyen érzésekkel léphetett Mózes nyomdokaiba?

Izgalmas, nagyszerű felfedező út lehet, ha eljössz és közel engedded magadhoz a „szöveget”; ha azonosulsz a bibliai szereplőkkel, és engeded, hogy megérintsen, és „megtörténjen” veled.

Bartháné Tatár Imola pszichodráma asszisztens

Tolner-Pozsonyi Gabirella pszichodráma asszisztens

Mentor: Majsai-Hideg Tünde kiképző bibliodráma vezető, szupervízor

Bartus Zsuzsanna, Beleznai Györgyi, Perczel Erika, Sáfrán Zsófia: Öndestruktív gondolatokkal, énrészekkel való terápiás munka egyéni pszichodramában
Az ördög Pradat visel

Egyéni pszichoterápiás munkánk során gyakran akad dolgunk öndestruktióval, gyakrabban, mint gondolnánk. Egy-egy szorongásos tünet, enyhe depressziós hangulat, párkapcsolati konfliktus háttérben felismerni és megértetni a páciens negatív, önsértő gondolatait, énrészeit komoly kihívás.

A pszichodráma segítségével ezek az intrapszichés folyamatok megjeleníthetőek, (a destruktív, szadisztikus énrészek, spontán negatív gondolatok, diszfunkcionális attitűdök) megszemélyesíthetőek. A dramatikus munka folyamán a pácienssel együtt feltárhatjuk és megérthetjük öndestruktív folyamatait, ezek keletkezését, hatásait, valamint ezek korrekciójára is lehetőségünk van.

Műhelyünkben több pszichoterápiás elmélet (pszichodinamikus, kognitív-viselkedésterápiás, ego-state) felől megközelítve fogjuk bemutatni a negatív, önsértő gondolatokkal, énrészekkel való egyéni pszichodramatikus munkánkat. Az esetpéldák megosztásán túl szeretnénk bevonni a műhely résztvevőit a sajátélményen alapuló együtt gondolkodásba.

Bartus Zsuzsanna pszichodráma vezető

Beleznai Györgyi pszichodráma vezető

Perczel Erika pszichodráma vezető

Sáfrán Zsófia pszichodráma vezető

Fertetics Mandy, Pajor Ágnes: Ha egy varázsboltba tévednél, mondd, mit kérnél?!

A gyermekdrámában alkalmazott varázsbolt játék felnőtt dráma alkalmazási lehetőségei

Felnőtt résztvevők pszichodráma csoportjában sem ritka, hogy szimbolika, mese, fantázia, imagináció, álom alkalmazásával segítjük a protagonista gyógyulását és fejlődését. A gyermekdrámában pedig eltérő módon alkalmazzuk a felnőttek csoportjaiban használt pszichodráma technikákat, ha egyáltalán alkalmazzuk. Ráadásul a különböző módszertanok, technikák kreatívan ötvözhetőek, s tudatosan alkalmazva őket, hatékonyan segíthetik a protagonista és a dramatiszta munkáját. Varázsbolt technika létezik mindkét területen. A gyermekdráma módszerével kialakított Varázsbolt technika (regresszióban) egy fantáziavilágba kalauzolja a résztvevőket, melynek eredményeképpen varázstárgyra tesznek szert, szimbolizálva a kisgyermekkorban jellemző átmeneti tárgyat is). Hogyan hat ez a módszer a felnőttekre? Milyen alkalmazási lehetőségei vannak? Hogyan illeszthető az egyén (szerep)fejlődéséhez, a pszichodráma ülésnek és csoport folyamatának dinamikájába? Workshopunk célkitűzése az, hogy megéljük a gyermekdrámában alkalmazott Varázsbolt technikát, majd élményeink és tapasztalataink megosztása révén reflektáljunk a felnőttek pszichodráma csoportjaiban való alkalmazási lehetőségeire és esetleges korlátaira, veszélyeire.

*Fertetics Mandy pszichodráma asszisztens, gyermekdráma asszisztens
Pajor Ágnes pszichodráma asszisztens, gyermekdráma asszisztens*

Mentor: Dr. Rapcsányi Éva kiképző pszichodráma pszichoterapeuta, szupervízor

Murányi Yvett, Veres Júlia: Szülőségi skála

2011 óta szervezünk olyan önismereti pszichodráma csoportokat szülőknek, ahol a szülőséggel, a szülői szereppel kapcsolatos nehézségekből kiindulva biztosítunk lehetőséget a csoporttagoknak problémáik megosztására, jobb megértésére és átdolgozására. Workshopunkon a kb. 250 szülővel töltött óra alapján mutatjuk be, milyen kérdéseket és nehézségeket vet fel a szülőkkel végzett önismereti munka. Míg kezdetben erősíti a motivációt, hogy nem csak saját maguk, hanem gyermekeik érdekében is jelentkeztek a csoportra, a szülőséggel járó állandó felelősség később az ellenállás erősödéséhez vezethet. Néhány általunk használt technika (pl. szülőségi skála) kipróbálására is lehetőséget biztosítunk, és ezeken keresztül bemutatjuk, hogyan lehet segíteni a szülői szerep tiszteletben tartásán és megerősítésén keresztül a fontos témák előkerülését és átdolgozását.

*Murányi Yvett pszichodráma vezető
Veres Júlia pszichodráma asszisztens*

Mentor: Falvai Rita kiképző pszichodráma vezető, szupervízor

Nacsa Jánosné (Dömötör Ildikó): Hanggal-hangolni énemmel énekelni

A műhely lehetőséget ad arra, hogy keresd személyes hangodat. Belső utadat követve átéld a spontán önkifejezést hangod és a hangszerek hangjai által. Amint a csecsemő is hangjának változtatásával fejezi ki létének különböző minőségeit (öröm, bánat), úgy mi is rátalálhatunk a hang ritmusára, erejére, magasságára, színére, rezgésére. Ehhez nem szükséges, hogy zeneileg képzett légy vagy szép hangod legyen.

A hangok tudatos észlelése, érzékelése által felfedezzük a hangok érintését, miként vonzásuk vagy taszításuk helyzetbe hoz, formál, alakít.

A zene segítségével újszerű módon tapasztalhatod meg a pszichodráma elemeit (csoportkohézió, szerepcsere, tükörtechnika, antiszerepek, imaginációk).

*Nacsa Jánosné (Dömötör Ildikó) pszichodráma vezető
Dömötör Ildikó pszichodráma vezető*

Cserges Enikő, Papp Ildikó: Elakadásaink: A változás transzteoretikus modelljének megjelenítése a pszichodráma színpadán

Szárnyak. Szárnypróbálgatás. Szárnyalás, repülés. Te hol tartasz? Rég repülhetnél, de még mindig csak a szárnyaidat próbálgatod? Mi akadályoz? Mire lenne szükséged, hogy szárnyalhass? Valami újat elkezdni, változni, változtatni nem mindig könnyű. Workshopunkon a változás transzteoretikus modelljét (Prochaska & DiClemente) felhasználva dramatikusan körbejárjuk a változás szakaszait (fontolgatás előtti fázis, fontolgatás, előkészület, cselekvés, fenntartás, befejezés). Ha van az életedben olyan, amiben változni szeretnél, amin jó lenne változtatni, akkor gyere, játssz velünk! Ez a technika lehetőséget ad arra, hogy ráláss, hol tartasz a változásban és hogy megtapasztald, mire lenne szükséged a továbblépéshez.

Cserges Enikő pszichodráma vezető
Papp Ildikó pszichodráma vezető

Mentor: Kökény Veronika kiképző pszichodráma vezető, szupervízor

Kormos Zsuzsanna, Szikora Virág: Elakadásaink Gyermekpszichodráma 10-12 éves mozgáskorlátozott gyermekekkel egy szegregált intézményben

Megelevenítjük a csoport záró alkalmát, melyen kerekesszékes, és bottal mozgó gyerekek vettek részt, akik ebben az évben kerültek kollégiumba, távol a szüleiktől. A csoport a beilleszkedésüket segítette. A záró alkalmon a gyerekek a folyamatból kiválasztották kedvenc szerepüket, ezt játszhatják el a workshop résztvevői, és a játék élményén keresztül tapasztalatot szerezhetnek a gyermekdráma módszeréről, valamint arról, hogyan adaptálható a gyermekdráma módszere, szemléletmódja ebben a speciális helyzetben, és hogyan alakul a gyermekdramatista vezető szerepe a folyamat során.

Kormos Zsuzsanna gyermekdráma asszisztens, pszichodráma asszisztens
Szikora Virág gyermekdráma asszisztens, pszichodráma asszisztens

Mentor: Drinóczky Viktória kiképző gyermekdráma vezető, szupervízor

Kis Zoltán Dániel, Orbán Sára: Tükröződések a vezetővé válás folyamatában

A pszichoanalízis egyik kulcsfogalma az indulatáttétel, ami azt jelenti, hogy a páciens a korábbi, számára fontos emberekkel kapcsolatos érzéseit, indulatait átviszi a terapeutára, így a páciens kapcsolati mintái megelevenednek és korrigálhatóvá válnak a terápia során.

A pszichodrámaiban a csoporttagok terápiájának, önismereti munkájának előrehaladása tetten érhető a vezetőre, illetve más csoporttagokra vonatkozó áttételi jelenségek változásában. A vezető számára pedig fontos értelmezési keretet adhat az áttételek, viszontáttételek vizsgálata a protagonista terápiájában, illetve a csoport fejlődésében is.

A többszemélyes pszichológiai térben a párhuzamos és kölcsönös áttételi viszonyulások megnehezítik a kezdő pszichodráma vezetők dolgát. Sok esetben elmarad az áttétel-vizontáttételi reakciók vizsgálata, ezen kívül az is nehézséget okozhat, ha a vezetők munkamódja, korábbi dramatikus tapasztalatai jelentősen eltérnek egymástól.

Véleményünk szerint a pszichodráma vezetővé érés sokéves folyamatában érdemes ránézni saját érzelmi mintázatainkra, áttételi reakcióinkra a saját vezetőinkkel (terapeutákkal, kiképző tanárokkal) kapcsolatban. Ezáltal közelebb kerülhetünk a velük kapcsolatos érzéseink gyökeréhez, és tudatosabbá válhatunk munkánk során az áttételi-vizontáttételi reakciók értelmezésében. Workshopunk ehhez a vállalkozáshoz kíván lehetőséget nyújtani dramatikus eszközökkel.

Kis Zoltán Dániel pszichodráma asszisztens

Orbán Sára pszichodráma asszisztens

Mentor: Dr. Fedor Béla kiképző pszichodráma vezető, szupervízor

Némethi Szabolcs, Pohl Zsuzsanna: Ember a mítoszban, mítosz az emberben

A mítoszok szimbolikus világa projekciós felületként számtalan énazonosulási lehetőséget kínál. Kimunkált archetípusainak, toposzainak gazdagsága, sokrétűsége rengeteg eltérő tartalmú és mélységű kapcsolódási pontot nyújt. Ugyanakkor biztonságos kiindulási keretül is szolgálnak, mivel a saját történet a játék során fokozatosan vetül bele a mitikus történetbe, tölti fel, színezi, értelmezi át azt. Így a protagonista saját ritmusában, tetszés szerinti mélységben merítkezhet meg a szimbolikus történetek, alakok kínálta szerepekben.

A workshop kereteihez igazodva a mítoszokhoz képek, festmények segítségével jutunk el. Ez egyrészt segítséget nyújt a kezdőknek gyors megtalálásához, másrészt a mindennapokban domináns verbális narratíva helyett a képiségre helyezi a hangsúlyt, lehetőséget adva ezáltal új jelentéstartományok feltárására, új emocionális tartalmak megélésére, tudatosítására.

Némethi Szabolcs pszichodráma asszisztens

Pohl Zsuzsanna pszichodráma asszisztens

Mentor: Falvai Rita kiképző pszichodráma vezető, szupervízor

Rubovszky György Zsolt, Darida Zsófia: A pszichodráma alkalmazási lehetősége a coaching területén, módszertani és gyakorlati workshop

A workshop során a résztvevők által hozott munkahelyi problémák – csoportos- vagy egyéni coaching formájában, illetve a jelenlévők számától függően akvárium módszerrel – kerülnek feldolgozásra. Ennek mentén bepillantás nyílik a coaching műfajába, azon belül pedig kimondottan a dramatikus vagy aktív coaching módszertanába. Mivel a jelenlévők pszichodramatikus tapasztalattal érkeznek, ez a workshop abban kíván segítséget nyújtani, hogy az önismereti vagy terápiás haszon túl a pszichodráma módszerének validitását a szervezetfejlesztő szakma különböző területein is felfedezhessék. A közös munka során kimondott figyelmet szentelünk az önismereti-, illetve pszichod-

ráma pszichoterápia és a pszichodramatikus coaching elhatárolására, aminek keretében a módszertani eltérések is hangsúlyt kapnak.

A fentiek fényében a workshop aktív részvételt igényel. A résztvevők készüljenek egy olyan konkrét esettel, amivel fejlesztő munkájuk során találkoztak, és aminek feldolgozására vállalkoznának a pszichodramatikus coaching módszerével. A workshop valódi műhelymunka kíván lenni. Az eset feldolgozását követően szakmai diszkusszióra is lehetőség nyílik.

Rubovszky György Zsolt pszichodráma asszisztens
Darida Zsófia pszichodráma asszisztens

Mentor: Dr. Rapcsányi Éva kiképző pszichodráma pszichoterapeuta, szupervízor

Stréda Eszter, Plattnerné Fekete Andrea: Előmelegítünk a bemelegítésre, avagy starter-eszköztár újratöltve

Pszichodráma vezetőként mindannyian kerültünk már olyan helyzetbe, amikor törni kellett a fejünket egy alkalom kezdő gyakorlatán. „Úgyis protagonista játék lesz!” – ezt sokszor szinte biztosra vesszük, na de hogyan jussunk el odáig, ha a bejelentkező körben nincs elég „töltet”? Néha az ebéd utáni kómában a jóllakottság az úr – miképp varázsoljunk ilyenkor ismét aktivitást a csoportba?

A megfelelő bemelegítés sok tényezőtől függ. A csoport fajtája, témája, összetétele, aktuális helyzete és fejlődési fázisa, de legfőképp a vezetői szándék, hogy mire akarom melegíteni a csoportot, mind fontos kritériumai a választásnak. (Mitől függ, hogy mire akarjam melegíteni őket?)

Ezen a műhelyen lehetőségünk nyílik különböző típusú és indikációjú bemelegítő gyakorlatokat saját élményben megtapasztalni, megérezni ránk gyakorolt hatásukat és tudatosítani, milyen témakörökre mozdítanak. Hogy az élmény használható tudássá váljon, tapasztalatainkat közösen rendszerezzük.

Különös figyelmet fordítunk eközben arra, hogy gyakorlataink energetizálják a csoportot, hogy minél több energia álljon rendelkezésre az elkövetkező játékszakaszhoz. Ha igény van rá, esetleg

még tai chi gyakorlatokba is belekóstolhatunk, felhasználva a taoisták évezredek energetikai tudását.

Az eredmény: inspirációk, játéktémák, és újabb pár lap a saját „receptkönyvbe”, melyeket mindenki ízlése szerint tovább fűszerezhet és tálalhat.

Stréda Eszter pszichodráma vezető

Plattnerné Fekete Andrea pszichodráma asszisztens

Zánkay András: Határjárás - hídépítés (Workshop a párkapcsolatról)

Mindannyiunk vágya, a jól működő párkapcsolat, nem pusztán szerencse dolga.

Intimitást, összetartozást és örömeket adó, az élet terheinek hordozására is képes kapcsolat építése, életünk egyik legkomolyabb kihívása.

A találkozás a Másikkal, egyben találkozás önmagunkkal és találkozás az ismeretlennel is. A kapcsolataink története személyes fejlődésünk története, gyakran konfliktusokon, kríziseken, változásokon keresztül. Az egész személy(iség)ünket igényli, fejlődésünk egyik legfontosabb terepe és egyben kreatív alkotása.

A workshopon a pszichodráma eszközei segítségével kutatjuk a jó kapcsolat építésében fontos szerepeket, lehetőségeket és módokat.

Zánkay András kiképző pszichodráma vezető szupervízor

Hunya Csilla: Pszichodráma és belső-építészet Helyek és tárgyak a mintha térben

A pszichodráma, mint cselekvésfókuszú csoportterápiás módszer elképzelhetetlen a tárgyi-fizikai környezet valamiféle megjelenítése nélkül, hiszen az emberi cselekvés mindig térbe, környezetbe ágyazottan jelenik meg. A játékok során rendezőként gyermek- és felnőttkori otthonokba, nagyszülői házakba, álom-világokba, titkos kertekbe, fürdőkhöz, táborokba, etc. kísérik a protagonistát, nem ritkán még legintimebb terébe, a hálószobájába is belépünk. A pszichodráma műfaji jellegzetességeinél fogva lehetővé teszi, hogy a vezetők határsértés nélkül „ki-be járjanak” csoporttagjaik

személyes környezetébe, valamint, hogy éljenek e környezet diagnosztikus és terápiás értékével. A rendezői gyakorlatban ugyanis rendszeresen előfordulnak olyan esetek, amikor a protagonista-játék kulcsa már a színpad berendezésekor kivillan egy szokatlan térleírás, egy a helyzethez nem illő bútordarab, vagy épp egy nem szokványosan használt tárgy képviselőjében, és így tulajdonképpen a játék későbbi alakulása azon áll, vagy bukik, hogy a rendező mennyire érzékeny a környezet pszichológiájára, a protagonistát körülvevő tér, illetve dolgok többszintű jelentésrétegére.

Ennek ellenére a pszichodráma szakirodalom a szintér berendezésével kapcsolatban leginkább hallgat, vagy ha nem, hát azt csak a protagonista és a játékostársak fölmelegítése szempontjából tartja szükségesnek.

Előadásom során a vonatkozó pszichoanalitikus és környezetpszichológiai elméleteken, valamint protagonistajátékok elemzésén keresztül szeretném felhívni a figyelmet a színpad berendezésének, illetve a színpadon megjelenő helyek, tárgyak „helyes, egyszersmind helyén kezelésének” a fontosságára. A szakirodalomban írottakkal vitába szállva rá kívánok mutatni a mintha-térben megjelenő „belsőépítészeti elemek” diagnosztikai és terápiás értékére.

Hunya Csilla pszichodráma vezető

Rubovszky György Zsolt: Analitikus jelenségek és hatótényezők a pszichodráma színpadán
Viszontáttételi érzések és elhárító mechanizmusok a dramatikus munkában, különös tekintettel borderline karakterzavarral élő páciensek esetében

A pszichodramatista gyakori tapasztalata, hogy erős érzéseket él meg, hordoz a játék vezetése közben. Ilyenkor részévé válunk a protagonista és a csoport pszichikus terének, ami részben jelentős kihívássá tud válni, de egyben mély kapcsolódásra is adhat alkalmat, és gazdagon szolgáltat információt mind az egyéni, mind a csoportszintű dinamikai történések mélyebb rétegeről. Ennek a jelenségnek a megértése érdekében hívjuk segítségül a pszichoanalitikus irodalom áttétel – viszontáttétel és elhárító mechanizmusok fogalmait.

Ennek a mély és gazdag világnak a megközelítésére teszünk kísérletet az előadás során, amikor is eset-vignetták bemutatásán keresztül dolgozunk, figyelmet szentelve a szoba kerülő fogalmak szisztematikus ismertetésének is. Kiemelt szerepet kap Otto F. Kernberg – a borderline karaktert strukturálisan leíró – elmélete, továbbá kísérletet teszünk annak bemutatására, hogy a borderline karakterzavar pszichodráma pszichoterápiájában mely intervenciók lehetnek hasznosak.

Az előadás valójában interdiszciplináris célkitűzést szolgál, hiszen a morenoi dráma és szerepelmélet, továbbá a kernbergi áttétel fókuszú pszichoterápia szemléletének termékenyítő integrálására törekszik. Egyben vitaindítóként próbál szolgálni annak érdekében, hogy a diszkusszió során – a résztvevők tapasztalatainak bevonása által – a téma mélyebb megértése felé mozdulhassunk el. Ugyanakkor a pszichodráma pszichoterápia iránt érdeklődők számára módszertani bevezetőként is szolgálhat.

Rubovszky György Zsolt pszichodráma asszisztens

Mentor: Dr. Móra László Xavér kiképző pszichodráma pszichoterapeuta

Sándor Annamária, Hinsenkamp Judit: Antiszerep mélysége és lehetőségei

Gyakran használt technika pszichodráma önismereti csoportoknál az egy vagy két napos antiszerep nap. A saját élményeink, és az általunk vezetett csoportokban megélt tapasztalatok alapján, kezdtünk gondolkodni azon, hogyan lehetne többet kihozni ebből a lehetőségéből.

Arra törekedtünk, hogy minél mélyebben megélhessék a csoporttagok saját antiszerepüket, lehetőleg többféle helyzetben, hogy többet gyakorolhassák a szerepet, mivel a gyakorlás és a feedback által a szerep-flexibilitásuk hatékonyabban növekedhet. Ezért több játékba vonjuk be őket a két nap alatt. Minden játék után lehetőség van az egyénnek megítélnie mennyire sikerült beleélnie magát szerepébe és mit szeretne másképpen megélni, majd azt egy másik játékban ki is próbálhatja. A nap végén közös antiszerep csoportjátékot vezetünk. Lezárásként pedig az antiszerep adta lehetőségek-

hez mérten egy kötetlen csoportos együttlét zárja a napot, ami után mindenki visszaöltözik önmagává. Másnap, a tapasztalatok kicserélése összefoglalása után, mi vezetők döntünk arról, hogy van-e szüksége a csoportnak további élményre tapasztalásra az antiszerepből. Ha igen lehetőséget adunk még egy antiszerep csoport játéokra. Záró kör előtt szerep tréninget tartunk az antiszereppel.

Ennek a módszernek a hatásosságát a visszajelzésekből tudjuk mérni. A két nap során folyamatosan jelen vagyunk, mint vezetők, segítjük a részt vevők saját adottságaikhoz mérten való lehető legnagyobb fokú jelenlétét. Ezt szolgálják a játékok is.

Összegzésként, az a saját élményünk vezetőként, hogy egy ilyen alkalommal a csoporttagok biztonságosabban és teljesebb körűen élhetik át antiszerepüket és tehetnek szert olyan megélésekre, élményekre, melyeket a saját életükbe is valamilyen módon át tudnak vinni, ha ezt szükségesnek tartják. Nekünk nagyon sok pozitív élményünk van egy-egy ilyen alkalmak révén, amit szívesen megosztunk egy dramatikus előadás keretében.

*Sándor Annamária pszichodráma vezető
Hinsenkamp Judit pszichodráma asszisztens*

Utcaszínház Alkotóközösség

Egymástól távol álló diszciplínák és társadalmi szegmensek tudatos összekapcsolásából olyan változás indulhat el, amelyre az állam jelen állapotában és szervezeti elveinek köszönhetően sem alkalmas. Motivált emberek személyes vállalásai már önmagukban elegendőek lehetnek egy család vagy akár csak egy-két gyerek támogatásához. Egy közepes vállalat szerény befektetéssel képes egy falut rendszeresen megmozdítani. Egy elkötelezett művész szaktudásával és némi pedagógiai vértezettséggel több tucatnyi gyerek lelki fejlődéséhez tudja biztosítani a szükséges rendszeres alkotói tevékenységet. A társadalmi felelősséget vállaló művész személyes képzettsége határozza meg bevethető eszközeit. Mi a maszkokat már a Kálvária téren mindenhatónak találtuk, és azóta is csak kapisgáljuk, hogy mire képes még ez a tökéletes vetítési felület, amely interakcióban minden indulatot kivéd.

Az Utcaszínházi Alkotóközösségben a képzés a tanulás számunkra éppolyan fontos, mint célcsoportunk számára. Fejlődnünk

kell művészként és tanulnunk pedagógusként ahhoz, hogy munkánk kettős vonalát párhuzamosan vinni tudjuk. Ez a pszichológiai forradalom kora, új ismereteink és eszközeink pont olyan hasznosak célcsoportunk számára, mint lennének az iskolarendszer és a színházi élet számára. A pedagógusoknak és a rendezőknek szupervíziora van szükségük minden szegregált és nem szegregált színházban és iskolában egyaránt.

Az oktatási rendszerben nem oktatják a közösséggé válást - talán azért, mert annak döntéshozói sem értenek hozzá. Az alapvető kapcsolatteremtő képességek, az ön és társismeret nem képezik a nemzeti alaptanterv elegendő súlyú részét. Az alkotói csoportokban ez elsajátítható, az alkotáshoz rendelt rendszeres bemutatkozások biztosítják a munka folyamatosságát, a középiskolás korú fiatalok kiemelése, csoportvezetői képzésük annak fenntarthatóságát.

A nagykaszas csoportok diákrendezőik vezetésével önálló produkciókat hoznak létre. Ez kisebbfajta csoda - látszólag - pedig logikus következmény és már évek óta működik a többségében roma közösségekben. A vezető személyiségek szakértői támogatással - és némi ösztöndíj hatására - komoly csoportszervezői és művészi teljesítményekre képesek. A táborok és fesztiválok adják azt a távlati célt, amiért egy egész éven át megéri eljárni és dolgozni - a foglalkozások művészeti céljaival egyenértékűen fontos a résztvevők tiszta keretek között, félelem és stresszmentes környezetben átélt rendszeres közösségi élménye. Minden foglalkozás egyben csoportülés is.

Világviszonylatban egyre több értelmiségi keresi a társadalmi fejlesztés nem frontális, mondhatni kooperatív módjait. A frontális a Száraz völgyben is teljesen eredménytelen - az elfogadás, a tisztelet és kíváncsiság az eredményes tanuláshoz vezető módszer. Az igazságszolgáltatás, az oktatás, a gyermekvédelem rendszereiben nagyon nagy a szükség bármely egyenrangú kapcsolatra épülő fejlesztésre, mint ahogyan a fájó társadalmi kérdéseket is csak a csoport, a demokrácia személyes szintje képes enyhíteni. Mi arra tartunk, amerre az ország változó állapota bennünket vezet, továbbra is ehhez fogunk eszközöket keresni - mint ahogyan most Halmozottan hátrányos helyzetű angyalok kara című előadásunkkal saját társadalmi csoportunkat próbáljuk meg dialógusba vonni. Az új és új eszközök mindig képzést igényelnek - ezek a jövőben is minden érdeklődő számára nyitva állnak majd - rengeteg nem

színházi ember vesz rész nyitott tréningjeinken, kísérleti eseményeinken - ő közülük kerülnek ki legtöbbször önkénteseink - ez a legfontosabbak számunkra: anélkül, hogy mi magunk nem próbáljuk meg újra és újra érteni magunkat, hogyan tudnánk bárkin is segíteni...?

Lőrincz Éva: Az egészséges felnőtt színre lép A sématerápia pszichodramatikus vonatkozásai

Az előadás első részében röviden ismertetem a sématerápia pszichodramatikus vonatkozásait.

A Jeffrey E. Young által kifejlesztett sématerápia 18 korai maladaptív sémában írja le a személyiség diszfunkcióit. Minden maladaptív sémában megjelenik valamilyen alapvető szükséglet, amelyik a korai életszakaszban nem elégült ki. Noha a sématerápia a komolyabb zavarok gyógyításának igényével született, jó hasznunkra lehet az önismereti, személyes fejlődést célzó munkában is. Mivel a legtöbbünknek bizonyos alapvető szükségletei csak részben és hiányosan elégültek ki, többé vagy kevésbé mindannyian rendelkezünk korai maladaptív sémákkal.

A sématerápia e sémákat a korai interakciók rendszerében szemléli, melyekben a gyermek és a szülő, a gyermek és a környezete különböző minőségekben találkozik. Mindezt könnyen megragadhatjuk a pszichodramatikus szerepelmélet segítségével.

A maladaptív sémák gyógyítása, felülírása e korai interakció-mintázatok megváltoztatását jelenti oly módon, hogy az egészséges felnőtt a színre lép, és kreatív megoldásokkal lehetővé teszi a gyermeki szükséglet kielégülését.

A lehetséges egészséges felnőtt szerepek tudatosítása e helyzetekben jó intervenciók vezérfonalat adhat a kezünkbe, és a sematikus működések helyett – a pszichodráma módszer elképzelésének megfelelően – új, spontán és kreatív működést tudunk kialakítani.

Az előadás második részében a résztvevők bevonásával néhány sémát dramatikusan is megjelentünk.

Lőrincz Éva pszichodráma vezető

Pogány Anikó: Szerepelmélet és kötődéselmélet megküzdő szerepeinkben: Hogyan jussunk el elfogadó szerepkapcsolatokhoz a fejlődés érdekében?

A szerepek hasonlóan felismert helyzetekre adott kikristályosodott válaszok. A megküzdő szerepek átmenetet képeznek a progresszív és a fragmentáló szerepek között: korábban élet-halál küzdelemként megélt helyzetekre adott rögzült válaszok, melyeket jelenbeli stresszhelyzetek mozgósítanak. Pszichodráma csoportban időről-időre mind a vezetőknek, mind a csoporttagoknak életbe lép domináns megküzdési módjuk. Vezetői munkánkat segíti, ha felkészülünk arra, hogy az itt és most-nak szóló spontán akcióinkba belekeverednek a megélt stresszhelyzetnek szóló megküzdési reakcióik. A workshop egyik célja, hogy a résztvevők felmérhetik saját domináns megküzdési stratégiájukat, rá nézhetnek elhanyagolt megküzdő szerepeikre és azokra a helyzetekre, amelyekben azok fejlesztése jól szolgálná őket drámavezetői működésükben és életükben. Melyek azok a várható helyzetek csoportvezetői működésünk során, amikor megküzdő szerepekbe kerülhetünk? Melyek a harcós, az alkalmazkodó és a kilépő megküzdő szerepek tipikus megnyilvánulásai a vezetői működésben? A másik cél a kötődéselmélet kötődési módjai és a megküzdő stratégiák kialakulása összekapcsolásának bemutatása: hogyan magyarázhatják a korai kötődési módok a domináns megküzdési stratégiák kialakulását? A Bowlby által megfogalmazott terápiás célt - a kötődés szempontjából lényeges élményekhez való szabad hozzáférést - értelmezhetjük elfogadó szerepkapcsolatok kialakításaként is. Milyen dramatikus intervenciók segítik a protagonista elfogadó szerepkapcsolatának kialakulását? Milyen dramatikus tervvel kell rendelkezünk ehhez? A műhely során lehetőség nyílik önismereti munkára és drámavezetési gyakorlatra is. Az elméleti részekről a résztvevők írásos összefoglalót kapnak.

Pogány Anikó pszichodráma vezető

Pudics Zsuzsanna, Barlai Zoltán: Hősök és hősteremtők Felfedezések a Tarot útján

Az emberi psziché sok esetben képekben fejezi ki magát. Ezek a képek felbukkanhatnak éber állapotban, alvás közben, vagy módosult tudatállapotban. C. G. Jung az ösztönök és az archetípusok között

egyértelmű kapcsolatot fedezett fel, melyek szimbolikus formában való megnyilvánulásait „archetípusoknak” nevezte el.

A személyiség kialakulását és fejlődését minden vallás, eredetmonda, mitológia a maga módján írja le. Ezt az utat ábrázolja, festi le a saját képi nyelvén a Tarot-- kártya huszonnégy „nagy arkánuma”.

A pszichológia a személyiség fejlődését különböző szakaszokra osztja. A megközelítések részben eltérőek, ugyanakkor mind megegyeznek abban, hogy kihívásokkal, traumákkal kell utunk során találkozunk. A Tarot - kártya nagy-arkánum rendszere - szimbolikus formában - részletesen mutatja be azt az utat, amit a „Hősnek” végig kell járnia ahhoz, hogy tökéletessé váljék.

A különböző lapok megelevenítése a pszichodráma színpadán lehetőséget ad arra, hogy az absztrakt üzenet egyéni dekódolásra kerüljön és így egyértelművé váljék. A különböző krízishelyzetekben segítséget adhat ez az archaikus múltban eredő szimbolikus rendszer ahhoz, hogy megtaláljuk azt a megoldást, mely a tudattalanban rejtőzött és megtalálásra várt.

A workshopon a Tarot és a személyiségfejlesztés szintézisének lehetőségét szeretnénk bemutatni, mellyel tematikus csoportjainkban több éve dolgozunk.

Pudics Zsuzsanna pszichodráma vezető

Mentor: Daubner Eszter kiképző pszichodráma pszichoterapeuta

Tölg-Molnár Zsófia, Sütőné Daragó Edina: 2x2 néha 5

Workshopunk egy Pedagógiai Szakszolgálatban egy tanéven keresztül futó, kiskamasz gyermekdráma csoport sajátosságait mutatja be.

A workshop résztvevői az eredeti gyermek csoport tagjainak bőrébe bújva, egy-egy kiemelt játékon keresztül sajátélményként szerezhetnek tapasztalatot arról, hogy miben más a gyerekekkel végzett munka. Elsősorban csoportdinamikai jelenségekre helyeznénk a fókuszot.

Tölg-Molnár Zsófia gyermekdráma asszisztens, pszichodráma asszisztens

Mentor: Janda Zsuzsanna kiképző gyermekdráma vezető, szupervízor

Saáry Kornélia, Kárpáti Zoltán: HORPADÁSOK ÉS DUDOROK. A tetsi elváltozásokból indul, az azokhoz kötődő-lekötött érzelmek feltárása és felszabadítása a pszichodráma eszközeivel

Mesterem, Max Clayton többször mondta: "ha ránézel egy emberre, a testtartása, kinézete- testkontúrjai, mozdulatai, mimikája hordozzák az egész életét. Tudnod kell, honnan jött, hova tart, és most mi van benne."

Én 30 éve kínai orvoslással gyógyítok, ami az emberi test-lélek működéseit az energiakeringés felől közelíti meg. Eszerint a test összes alaki eltérése valamilyen- külső vagy belső energetikai behatás—behatolás következménye. Ezek a behatások mindig érzelmi eredetűek/ az érzelmek is energiák!/, melyek vagy bennünk keletkeznek, s elszívják energiánkat, vagy külső behatás ellen alakulnak ki- védenek minket.

Max előbbi mondatai tehát egybeesnek mindazzal, amit én gondolok-tapasztalok nap mint nap a lélek működéséről.

A horpadások és dudorok megjelenése az ember energetikai-gyakran fizikai testén ezeknek az energiáknak-érzelmeknek a kivetülése. Rövid gyakorlatok során ezeket érzékelhetővé, láthatóvá tesszük, majd ezzel dolgozunk kiscsoportban és protagonista játékban.

Cél: közelebb vinni a csoport tagjait saját testük felfedezéséhez, működésének megértéséhez, s az említett behatások-behatolások feltárásához, esetleg a feloldásához.

*Saáry Kornélia pszichodráma vezető
Kárpáti Zoltán pszichodráma asszisztens*

A KONFERENCIA TÁMOGATÓI:

Rachost Zrt.
<https://www.rackhost.hu/>

A kiadványt készítette: Tamaskó Dávid