



Egyedül vagy együtt? - Önismereti önsegítő művészet-és szocioterápiás csoport autisták hozzátartozói számára

csoportvezető, szerző: Gargya Marietta

Néhány évvel ezelőtt egy Trauma és újságírás című kerekasztal-beszélgetés után interjút készített velem egy rádiós riporter, aki arra volt leginkább kíváncsi, hogy mit tehetnek Magyarországon azok az emberek, akik valamilyen súlyos traumát szenvedtek el, esetleg a PTSD tüneteit tapasztalják magukon. Már a kerekasztal-beszélgetésen szó esett az ellátórendszer elégtelenségéről, a kapacitás- és képzéshiányról, arról, hogy csak magánúton kereshet terápiás segítséget, akinek pénze és lakhelye ezt lehetővé teszi, de azt is elmondtuk a kollégákkal közösen, hogy ez korántsem elérhető mindenki számára. Éppen a vörösiszap-katasztrófa után voltunk néhány héttel, nagyon pontosan lehetett tudni, hogy emberek tucatjai maradtak hosszútávú pszichés támogatás nélkül azután, hogy látták odaveszni mindenüket. Ott ültem egy sarokban a riporterrel, aki egyre nógatott, hogy mégis, mi lehetne segítség, kihez, hová lehet fordulni, ha az ember életében olyan traumatikus esemény történik, amelynek feldolgozására egyedül képtelen. És ott kínomban, mivel semmi más nem jutott eszembe, azt találtam mondani, hogy önsegítő csoportok kellenének. Olyan önszerveződő közösségek, akik pont amiatt, mert közösen tapasztaltak, tapasztalnak valamilyen nehézséget, egymásnak tudnak támogatást, segítséget adni.

Akkoriban semmilyen tapasztalatom nem volt az önsegítő csoportokról, legalábbis ezt gondoltam. Mint bárki, aki életében száznál több amerikai filmet látott, én is láttam már a híres AA bejelentkezést "Joe vagyok, és alkoholisták." "Hello, Joe" - de azt, hogy mi is az önsegítés valódi módja és lényege, mitől működik, és időnként mitől nem, nem ismertem.

Később, amikor időnként eszembe jutott ez a beszélgetés, vagy amikor olyan nehéz helyzetben lévő emberekkel találkoztam, akik számára a professzionális segítség nem volt elérhető, eszembe jutottak olyan saját élményeim, ahol kimondatlanul bár, de önsegítést tapasztaltam. Ezek lehettek informális helyzetek, ahol mindenki megosztotta egy-egy nehézséggel kapcsolatos tapasztalatait, de akár formális, de nem önsegítőnek nevezett csoporthelyzetek, amik egy-egy téma köré szerveződve jöttek létre, és vezető nélkül, vagy váltott vezetéssel működtek.





Kicsivel több, mint egy évvel ezelőtt egy pályázati kiírás kapcsán lett ismét aktuális az önsegítésről való gondolkodás az életemben. Művészet- és szocioterápiás csoportot szerettünk volna tartani autista fiataloknak és szüleiknek, hozzátartozóiknak. A pályázati kiírás- teljesen érthető módon- azt kívánta meg, hogy a pénzügyi támogatás megszűnése után ezek a csoportok ne szűnjenek meg, legyen fenntarthatók, sőt, ha lehetséges, az a tudás, amit ott megszereztek, jusson el minél több érintetthez. Erre egyetlen lehetséges módszer kínálkozott, ha a csoportokat az egy éves finanszírozott projekt alatt képessé tesszük arra, hogy az egy év elteltével önállóan működni képes, önsegítő működésben jártas közösségekké építjük.

Az eredeti elképzelés

Az eredeti koncepció az volt, hogy két, párhuzamos csoport indul: az egyik tagjai fiatal felnőtt autisták lesznek, akik számára fontos cél, hogy minél kevesebb szülői támogatással tudják élni az életüket, ehhez szolgál támogató hálóként az önsegítő csoport, ahol korukbeli sorstársakkal tudják gyakorolni a társas kapcsolatokban való részvételt, önismeretre tesznek szert és tapasztalatokat cserélhetnek. A másik csoport tagjai ezen fiatalok hozzátartozói lettek volna, akik egy párhuzamos folyamatban tudták volna megosztani saját érzéseiket, gondolataikat saját élethelyzetükről, és értő közegben beszélhetek volna a fiatalok önállósodásával kapcsolatos reményeikről és félelmeikről.

Mivel mindkét csoporttal kapcsolatban az volt a célkitűzés, hogy önsegítővé alakuljanak, a munkát úgy terveztük meg, hogy 15 művészet- és szocioterápiás alkalom hozza létre azt az önismereti és csoportkohéziós alapot, amelyre támaszkodva már maguk a csoporttagok a peer önsegítés elvei mentén vezetik a következő 15 csoportalkalmat. Ezeken az alkalmakon az volt a kitűzött cél, hogy minden egyes csoporttag számára biztonságban megtapasztalható legyen a csoportvezetői szerep, és hogy az alkalmak utolsó fél órájában az eredeti csoportvezető segítségével megbeszélhetők legyenek a csoportban tapasztalt jelenségek, folyamatok, ezt egyszerre korrekciós és támogató értékelésnek terveztük. A harminc, így eltöltött alkalom után terveztünk még 5 utánkvető alkalmat, amikor az eredeti csoportvezető (a képzett művészet- és szocioterapeuták) már csak passzívan, megfigyelőként vesznek részt.





A koncepciónak nagyon hangsúlyos része volt, hogy az első pillanattól kezdve figyelmet fordítunk az önsegítő működések megépítésére, hogy a projekt végére a csoportok biztosan álljanak a lábukon, és tudják szervezni és biztosítani saját további működésüket.

A csoport indítása

Már a csoportok meghirdetésénél kiderült, hogy a koncepciónk egyik fontos eleme nem tartható. Nem jelentkeztek szülő-gyerek párosok, jellemzően vagy egyikük, vagy másikuk érdeklődött a csoport iránt, mindketten csak egy-két esetben.

A hozzátartozói csoportot autizmusban érintettek által olvasott levelezőlistákon és fórumokon hirdettük, és létrehoztunk egy facebook oldalt is, ahol mindkét csoport hirdetése szerepelt. A hozzátartozói csoportba néhány napon belül 38 ember jelentkezett. A jelentkezők zöme anyja volt (34 ember), volt 2 apa, 1 nagyapa és egy lánytestvér. A jelentkezők nagy többsége a hét egy bizonyos napját jelölte meg alkalmas időpontnak, akiknek ez megfelelt, azokat behívtuk egy tájékoztató megbeszélésre, hogy ott kiderülhessen, megfelelő-e nekik, amit ez a csoport kínál, és eldönthessék, hogy szeretnének-e részt venni. Nem alkalmaztunk további válogatási szempontokat, tehát a csoportba mindenki jöhetett, akinek a feltételek megfelelték, attól függetlenül, hogy a gyereke a spektrum melyik részén helyezkedett el, vagy hány éves volt.

Jellemző, hogy a jelentkezők közül sokan a hirdetés egyértelmű megszövegezése ellenére, valamilyen oktatásra, képzésre számítottak, még az emailezés során rákérdeztek, hogy ki lesz az előadó, mi lesz a módszer, milyen fejlesztés tanulható. Amikor tisztáztuk, hogy ez a csoport nem egy új fejlesztési módszer népszerűsítésére jön létre, hogy itt nem autizmussal foglalkozó szakemberek fognak előadni, több érdeklődő meghátrált.





Az első megbeszélésen tisztáztuk, hogy a csoport művészet-és szocioterápiás önismereti csoportként indul, és később egy önsegítő csoport létrehozása a cél. Ennek ellenére a későbbiekben gyakran felmerült, hogy a csoporttagok ezt egyáltalán nem tudatosították magukban, és az önsegítés nagyon sokáig egy furcsa, idegen elemként volt jelen a beszélgetésekben.

Amikor terveztük a projektet, számos olyan elemet szedtünk össze, amik szándékaink szerint az önsegítő működés megvalósítását célozták.

Egyrészt a csoportalkalmakat *keretes szerkezetű*nek terveztük: legyen egy nyitókör, valamilyen tárgyi fogódzóval (a mi esetünkben egy fotógyűjtemény volt az eszköz, amit használtunk) - ennek segítségével tudnak a csoporttagok pillantjelentést adni a lelkiállapotukról, aktuális helyzetükről. Záró rituálénak egy kijelentkező lapot szántunk, amelyre mindenki leírja, hogy van a csoport végén, és mi az, amit az adott alkalomról hazavisz magával.

Úgy gondoltuk, hogy fontos lenne a nyilvánosság számára láthatóvá tenni a munkát, induljon tehát egy olyan *blogfelület*, ahol a csoporttagok megírhatják, hogyan élik meg a csoportbeli történéseket.

Ugyancsak ide terveztük olyan autista témájú filmek, könyvek, cikkek gyűjtését, amelyek hasznosak lehetnek a csoporttagok számára.

Szerettük volna, ha kialakul egy olyan, *csoporton kívüli önsegítő folyamat*, amely arról szól, hogyan tudják egymás gyerekeinek felügyeletével vagy önkéntesek bevonásával könnyebbé tenni az életüket a csoportban résztvevők.

Ehhez képest a csoport belső folyamatai nagyon más irányt vettek.

A csoport első szakasza – a 15 művészetterápiás alkalom

Már az első alkalommal, amikor a cél a bemutatkozás, ismerkedés és keretekben való megállapodás volt, elindult a csoportban egy erős - saját céljaira és a csoportra egyaránt vonatkozó - öndefiníciós folyamat. Különösen megrázó felismerés volt minden résztvevő számára, hogy a bemutatkozó körben senki nem beszélt magáról, csak a gyerekéről. Ennek hatására elkezdődött egy beszélgetés arról, hogy valójában miért is vannak itt, tudnak-e sok-sok év kihagyás után még magukról beszélni, egyáltalán, gondolkodnak-e még magukról, vagy a gyerekekkel való szükségszerű szimbiózisban már megszűntek képesnek lenni arra, hogy saját magukra, mint önálló individuumra tekintsenek.



Így, egy második bemutatkozó körben újrafogalmazták azokat a tudnivalókat, ami róluk szól. Itt is megjelent az autizmus, de itt már a hozzá való egyéni viszonyulás kontextusában. Többen megfogalmazták, hogy az a lehetőség, hogy itt önmagukért tehetnek, egy váratlan luxus - volt, akit nyomasztott is; "van-e nekem heti két és fél óráam magamra?"

A keretek megfogalmazásánál néhány olyan sajátosság merült fel, ami szokatlannak hatott, kifejezetten az élethelyzet sajátosságaiból adódott.

Ilyen volt például az, hogy a titoktartással kapcsolatban fontos kitétel lett, hogy internetes fórumokra is vonatkozzon, senki ne írja meg a csoportban hallottakat a többi autista szülő által látogatott oldalakon "volt már olyan, hogy magamra ismertem, amikor egy fórumot olvastam".

Külön kiemelték, hogy ne jelenjen meg az autista- aspergeres megkülönböztetés a csoportban - ez láthatóan sokak számára nehézség az életben, van egyfajta diszkrimináció, amely szerint az aspergerek szülei szerencsésebbek, mint az autistáké.

Az időgazdálkodás érzékenyebb témának tűnt, mint általában, azt kérték a csoporttagok, hogy kezdjünk pontosan, mert minden perc számít, és komoly feszültséget okoz, ha várni kell a későkre. Végül pedig felmerült, hogy lehessen-e egyáltalán beszélni a gyerekekről, hiszen tartottak attól, hogy a szokás hatalma elviszi a csoportot ebbe az irányba.

Rögtön a második alkalommal mélyre merültünk. Mivel 15 alkalmat terveztünk művészetterápiás-önismereti munkára, és úgy éreztem, szorít bennünket az idő, rögtön egy életút-megjelenítéssel kezdtünk, vegyes technikával (zsírkréta, kollázs, fotó). A csoporttagok eltérő mélységben beszéltek az életükről, ki bátrabban, ki visszafogottabban. Az viszont világosan látszott, hogy a két és fél óras időtartam minden percét kitöltik, a nyitókörben már mély tartalmakat osztanak meg, az eredetileg negyedórásra tervezett szünetet gyakorlatilag végigbeszélgetik, és látható volt, hogy nem tudjuk a befejező rítust, a zárókört megtartani, akármennyire is hangsúlyoztam a csoport idejének végességét (húsz perccel az alkalom vége előtt szóltam először, aztán tíz perc múlva még egyszer), minden percet kitöltöttek.

A következő alkalmon is az életutakkal foglalkoztunk tovább, elképesztő történetek, traumák, ki nem mondott érzések sokasága jelent meg a csoportban. Olyan mélységű önfeltárások zajlottak, amelyek egyszerűen nem voltak kompatibilisek a projektben megfogalmazott eszköz- és



keretrendszerrel. Ami a csoportban történt, az a csoporttagok érzése szerint nem volt közzétehető, blogról szó sem lehetett - legalábbis eredeti elképzelésünknek megfelelően semmiképp - olyan csapok nyíltak ki, amik évek, évtizedek óta zárva voltak. Az én érzésem az volt, hogy folyamatos trauma-feldolgozásban vagyunk. Mintha az autista gyerek, az ő szükségletei, a vele kapcsolatos állandó készenlét és jelenlét tényleg megakadályozta volna, hogy a csoportban résztvevők a saját életüket is éljék, saját magukról is gondolkodjanak.

Nagyon erős vágy alakult ki a csoportba való tartozásra már az első néhány alkalom után; volt olyan, aki az első alkalommal nem élt azzal a lehetőséggel, hogy mélységében beszéljen magáról, és pár hét késéssel egy nagyon erős gesztussal kéredzkedett be a csoport belső körébe: elmondta, hogy úgy érzi, kívül maradt, és most épp ezért szeretné a cenzúrázatlan élettörténetét is megosztani velünk. Ugyancsak volt olyan, akinek az életút-rajza idilli és harmonikus volt - ezt a megjelenítést azonnal zárójelbe tette, amikor elmondta, hogy ehhez képest hogyan alakult az ő és családja története. Sokan számoltak be arról, hogy a keddi esték hogyan váltak megkérdőjelezhetetlenné az életükben, és hogyan vitték tovább a csoportbeli történéseket a hétköznapiakba, és hogyan tértek vissza keddenként, hol töltödni, hol leereszteni.

Búvópatakként minden alkalommal megjelent a gyerek témája. Volt, akinek a gyereke egyértelmű határvonal az életében, másnál a diagnózis volt ez a határ, van az "előtte" és az "utána", és van a jövő, ami talán a legnehezebb a megjelenő kérdések közül.

Felmerült az is, hogy ki milyen segítségekért folyamodik az életében. Többen szednek valamilyen gyógyszert, antidepresszánt, szorongáscsökkentőt. Volt, aki járt egyéni terápiában. Megjelenik az az élmény, hogy a hivatásos segítő nem tudja, miről beszél, amikor tanácsokat ad az autista gyerekkel, vagy ezzel az élethelyzettel kapcsolatban. Általános az az élmény, hogy ebben a csoportban más, mert itt mindenki tudja, hogy milyen is ez.

Tényleg mindenki, rajtam kívül. Nagyon érdekes jelenség volt, hogy bár valójában mindenkinek több tudása van erről az élethelyzetről, mint nekem, időnként megjelent az igény, hogy "terelgessem" őket, javasoljak, mondjam meg, szerintem mi lenne a jó. Sokszor beszélgettünk arról, hogy nincsen



jó, vagy rossz életstratégia, olyan van csak, ami nekik megfelel, amiről ők azt gondolják, hogy élhetőbbé teszi az életüket. Ezt a csoporttagok eltérő stratégiai időről időre jól demonstrálták is.

Látható volt, hogy bár az autizmus nagyon sokféle működést takar, a spektrumon mindenféle intellektusú és habitusú ember megjelenik, vannak dogmák, amiket a fejlesztő szakemberek felülírhatatlannak tartanak, és ezeknek a kőbe vésett voltát át is adják a szülőknek. Ilyen a fejlesztés szükségessége, az integráció, mint cél, a napirend készítése és betartása, a vizuális segédeszközök használata.

Ezek az előírások a szülők kapacitását, kompetenciáját és egyéni működését egyáltalán nem veszik figyelembe, mégis hatalmas erővel hatnak. Időnként kimondottan nagy nehézséget jelentett a csoportban megjelenő egyéni attitűdök, különböző megküzdések érvényességének elfogadása. Egy-egy csoporttag nagy-nagy nehézségek árán, hosszú időn át erőt gyűjtve tudta csak bevallani még ebben a nagyon elfogadó közegben is, hogy ő bizony nem olvas fejlesztésről szóló szakirodalmat, mert ő a gyerekének az anyja, nem a fejlesztője, hogy nem készít napirendet, mert ő maga sem képes ilyenek betartására, és hogy bizony előfordul, hogy időnként nem tud a gyerekével együttműködni, és ilyenkor legszívesebben világgá menne, sőt, időnként megy is.

Az a fontos felismerés, hogy nem vagyunk egyformák, és hogy az uniformizált működések nem segítenek mindenkinek egyformán, gyakran megszületett, hogy aztán időről-időre ismét elveszen. Az, hogy az egyéni kompetenciák mentén alakítható ki egy fenntartható életstratégia, szinte rémisztőnek tűnik, hiszen annyival egyszerűbb lenne, ha valaki megmondaná, hogyan kell csinálni. Az egyik legfontosabb, csoportban kitermelt felismerés ez a paradoxon, vagyis az, hogy várják azt a külső segítséget, ami megmondja, hogy pontosan mit és hogyan kell csinálni adott helyzetekben, miközben ezek az útmutatások alkalmanként bénítólag hatnak, és nagy ellenállást váltanak ki.

A csoportban sosem mondtuk meg, hogy ki hogyan csinálja. Megbecsült értéke a csoport kialakult működésének, hogy mindenki megoldása érvényes, hogy nincsenek jó és rossz válaszok, hanem saját magunk megértése a fontos, és hogy úgy tudjuk élni az életünket, ahogyan az nekünk a leginkább megfelelő. Erre újból és újból rátalál a csoport, de krízisek idején automatikusan nyúl vissza mindenki a szocializáció során belénk rögzült meggyőződésekhez. Kérdezzünk meg egy szakértőt, olvassunk



szakirodalmat, keressünk egy mások által jónak vélt megoldást - ezek gyakran könnyebbnek, és mindig biztonságosabbnak tűnnek, mint saját utat keresni.

Ahogy teltek a hetek, egyre gyakrabban megjelent egy meta-szint: a csoport elkezdett önmagáról beszélni. Egy gyurmás feladatnál "Én és a csoport / Én a csoportban" kezdődött az az explicit önreflexió folyamat, amivel kapcsolatban addig csak villanásnyi megnyilvánulások voltak. Az első körben még mindenki önmagára összpontosított; hol van az én helyem, mi az én funkcióm ebben a körben. Aztán fokozatosan áttevődött a fókusz arra, ahogyan a csoportot látják és ahogyan megjelenítették. Fontos felismerés a csoportban, hogy engem, a csoportvezetőt a legtöbben nem jelenítették meg. Felmerültek kérdések a csoportozásról általában, és konkrétan a jelenlegi csoportról is. Mitől csoport a csoport? Mik a közösen létrehozott értékek? Mi a dinamikája a csoporton belüli kapcsolatoknak?

Ez a fajta önreflexió nagyon hasznos volt; tudatossá vált, hogy a csoport olyan, és olyan lesz amilyennek ők maguk alakítják. Igyekeztem felhívni a figyelmet arra, hogy mindent, ami a csoportban zajlik, ők határoznak meg. Az első alkalom óta folyamatosan alakították a csoportszabályokat a tapasztalataik alapján, és ahogyan haladtunk előre, egyre kevesebbszer fordulnak hozzám "szakértelemért". Egy csoporttag azt is megfogalmazta, hogy ez egy tanulási folyamat: ha valaki nem osztja meg az érzéseit a csoportban, és hazaviszi őket, azt ő cipeli egy héten keresztül, és lehet, hogy legközelebb inkább elmondja.

Ekkorra már napi szintű levelezés zajlott a csoport levelezőlistáján. Míg a kezdetekben csak inkább érdekességeket, külső internetes tartalmakat küldtek egymásnak a csoport tagjai, illetve itt volt szó arról, hogy ki mennyit késik a csoportból, és hasonló operatív ügyekről, mostanra egy párhuzamos csoport alakul ki az emailezésben - olyan történetek, reagálások kapnak helyet, amik a csoportban elmaradtak, vagy az idő hiánya miatt, vagy később jutott valakinek eszébe még valami fontos. Továbbá itt a levelezőlistán gyakran jelentek meg azok a kérdések, események, amik direktben a gyerekekkel kapcsolatosak; képzés keresése, praktikus tanácsok. A listán én nagyon keveset voltam jelen, és nagyon ritkán is voltam megszólítva; ez a felület sokkal autonómabb, "önsegítőbb", mint a keddenkénti csoportbeli történések.

A második szakasz – a csoporttagok által vezetett csoport

A csoport egyhónapos nyári szünetet tartott, ami csak a formális csoportozás szintjén volt valóban szünet. A legtöbben végig kapcsolatban maradtak, szerveztek közös programot, és az élet nem állt meg a levelezőlistán sem. Még a szünet előtt megállapodtunk, hogy ősszel úgy térünk vissza, hogy ők maguk vezetik már a csoportot maguknak. Én a csoporton kívül ülök, és figyelem a történeteket, és a csoport utolsó fél-egy órájában beszéljük meg, hogy mi is történt, hogy érezték magukat, mik azok a kérdések, amik felmerültek. A csoport kevés kétséggel, és nagy magabiztossággal fogadta ezt a változást, rögtön volt is, aki elvállalta az első csoportvezetést.

A valóságban nem volt ilyen zökkenőmentes az átmenet. Érthető módon a csoportvezetésre jelentkezők kapaszkodókat kerestek, és úgy gondolták, a nyitókör hagyományának fenntartása és az, ha jó feladatot hoznak, sokat segít majd. Ez csak részben volt így.

Három fő nehézség jelentkezett az első néhány, csoporttagok által vezetett alkalmakon.

Az első a csoportvezető dominanciája volt.

Ekkorra már mindenkinek volt dédelgetett témája, olyasmi, ami akár érintettségéből, akár kíváncsiságból fakadóan kézenfekvő választásnak tűnt. Többször jelentett nehézséget, hogy a téma, amit a csoportvezető hozott, nem szólította meg a csoportot, míg maguk a csoporttagok számos öket érdeklő kérdést vetettek fel a nyitókör során. Fontos része volt a tanulási folyamatnak, hogy a csoportvezető a csoportfolyamatot segíti, támogatja, a megnyilatkozásokat fókuszálja, de nem tolhatja a csoporttagokat olyan irányba, amely csak őt érdekli.

A második jellegzetes nehézség *a folyamat mélységének szabályozása* volt. A visszajelzésekben gyakran arról számoltak be a résztvevők, hogy a "fecsegés" dominált, sok volt a sztori, és kevés a valódi, mély tartalom. Ebben egyrészt manifesztálódott a csoporttagoknak az érzelmi bizonytalansága, amely abból adódott - elmondásuk szerint - hogy a csoportot nem "igazi", képzett vezető tartja, másrészt ezzel segítettek a csoportot vezető társuknak, hogy ne lökjék mély vízbe. Megtörtént ennek a fordítottja is. Egy olyan helyzetben, amikor a csoportvezető olyan instrukciót adott, hogy mindenki az autizmussal kapcsolatos pozitív élményekről számoljon be, többen

elzárkóztak a válaszádtól, nagyon megnőtt a feszültség, míg az egyik csoporttag kétségbeesett indulattal kitört, hogy ő ilyet nem tud, mert ilyen nincs. A csoport ezt a helyzetet nagyon nehezen élte meg, volt, aki "érzelmi katasztrófának" nevezte a történeteket. Emellett ez az eset erősen ráirányította a figyelmet a viszonyulások sokféleségére, és arra, hogy bármilyen működés kötelezővé tétele pont annak a szabadságérzésnek szab gátat, amit olyan nagyon fontos értéknek éltek meg a csoportban korábban.

A harmadik probléma a *tanácsadás*, az a már korábban is megtapasztalt jelenség volt, hogy a csoport nagyon erősen törekedett néhány esetben arra, hogy megoldják egy-egy csoporttag aktuális problémáját. Ezekben a helyzetekben a csoportvezető olykor beszállt a segítők közé, igyekezett tanácsokkal ellátni a probléma gazdáját, és talán ekkor volt számára a legnehezebb távolságot tartva segíteni a folyamatot.

Az alkalmak második felében, amikor megbeszéltük a csoportbeli történéseket, szinte minden alkalommal arra jutottunk, hogy az első néhány hónapban kidolgozott csoportszabályok hozzásegítenek a megoldáshoz, ha nem felejtjük el őket alkalmazni.

Ezekben a helyzetekben különösen fontosnak bizonyult az alábbi néhány szabály:

- A csoportban minden érzésnek helye van. /Mindenki szabadon kifejezheti az érzéseit.
- Senkinek a problémáját nem kell megoldanunk.
- Fontos, hogy őszinték legyünk egymáshoz, és meghallgassuk egymást.
- Semmi sem kötelező.

Többször beszéltünk arról, hogy ezek a szabályok teszik a csoportot egy különleges hellyé, hiszen nagyon más itt az egymáshoz való viszonyulás, mint ami általában a külvilágban tapasztalható.

Míg ők autista gyerekek szüleinként nagyon gyakran találkoztak minősítésekkel, ítéletekkel ("akkor a te fiad zseni, ugye?" "milyen neveletlen ez a gyerek, miért nem szólsz rá erősebben?") sokszor kaptak kéretlen tanácsot ("szerintem csak arra van szükség, hogy elmagyarázd neki, hogy nem kell félni a zajtól") - nagy volt a kísértés, hogy bizonyos, érzelmileg megterhelő helyzeteket hasonlóképpen oldjanak meg. Szerencsére a csoportban mindig volt néhány ember, aki rálátott ezeknek a



helyzeteknek a fonákságára, és gyakran oldották fel a feszültséget ők maguk humorral, vagy a probléma más perspektívába helyezésével.

Ugyanilyen "hétköznapi" viszonyulás a nehéz érzelmi folyamatok sürgetése: "lépj túl rajta" "ne vedd úgy a szívedre", a pozitív viszonyulás erőltetése "nézd a jó oldalát" "minden rosszban van valami jó", a probléma relativizálása "igen, persze, de neked legalább ott a férjed, más ezt egyedül csinálja", vagy az erős érzelmekkel (sírás, düh) szembeni bénultság, azok ignorálása.

Ezek ritkán jelentek csak meg a csoport folyamatában, de amikor megjelentek, komoly nehézségeket okoztak. Az, hogy ezeket sikerült a legtöbb esetben megoldani, talán pont a közös élethelyzetnek köszönhető, ami miatt a csoportban rendkívüli érzékenység volt egymás nehézségei iránt.

Az önsegítés folyamatának tudatosulása - útkeresés

A fentebb felsorolt három ismétlődő nehézség mindenesetre megingatta a csoport kompetencia-érzését, és elkezdődött egy beszélgetés az önsegítésről, mint módszerről. Mivel nem találtunk a projekt előkészítése során olyan mintát, amit követhettünk volna, olyan önsegítő csoportokról beszélgettünk közösen, amik más témában, más felállásban működnek. Felmerült az a lehetőség is, hogy válasszuk szét a csoportvezető és a témahozó személyét. A csoportvezető legyen felelős a folyamatért, ő gondoskodjon a csoport technikai részéről, tartsa a kereteket, a témahozó pedig hozzon verset, feladatot, témát, és azzal dolgozzon a csoport. Tettünk egy próbát ezzel a módszerrel is, de nem volt meggyőző az eredmény; sok volt egyszerre két emberre figyelni, és nekik is nehezükre esett összehangolni a működésüket. Mindenesetre sokat beszélgettünk arról, hogyan tudjuk ezt a csoportot a lehető legjobban a résztvevőkre szabni, és ez egy nagyon fontos folyamat volt. Lehetővé tette a csoport számára, hogy megélje azt a szabadságot és felelősséget, amit az innovatív működés jelent egy ilyen helyzetben. Amennyire rémisztő volt a csoport számára az a tudat, hogy nincs egy olyan forgatókönyv, amelyet követve biztos a siker, annyira rugalmasan próbálgatták a lehetőségeket, és tanultak a történetekből alkalomról-alkalomra.

Ebben az időszakban nagyon elszakadt egymástól az, ahogyan én láttam a csoportot kívülről és ahogy ők látták magukat belülről. Az én érzékelésem szerint a csoport működése nagyon kompetens, szolidáris és demokratikus volt. A csoporttagok figyeltek egymásra, igyekeztek szabályozni a

csoportbeli történéseket, nagyon sok volt a felelősségteljes gesztus. Pontosan érzékelték, hogy mi a túl kevés, és mi a túl sok, jól szabályozták a folyamatot.

Az ő elmondásuk pedig pont arról szólt, hogy minden döccenést földrengésnek érzékelték, és nagyon gyakran bekapcsolt az a torzítás, hogy amikor én vezettem a csoportot, akkor minden nagyon simán működött, nem voltak sérülések. Pont ezért nagyon fontosnak tartottam, hogy beszéljünk az én csoportvezetői hibáimról is. Volt olyan helyzet, ahol túlreagáltam egy esetet, amit az érintettek el is raktároztak, és amikor beszélünk róla, elmondták, hogy azt érezték, hogy én ott úgy léptem be egy tanácsadó helyzetbe, hogy ők alulmaradtak, és úgy érezték a legjobb szándékuk ellenére is olyasmit tettek, amit nem lett volna szabad. Megbeszéltük ezzel a helyzettel kapcsolatban, hogy mindenki hibázik, a szakmailag képzett vezető is hibázhat és hibázik is, de folyamatában lehetőség van a hibákra reagálni, korrigálni. Ennek ellenére a csoport képe nagyon idealizált maradt arról az időszokról, amikor én vezettem a csoportot.

Ekkoriban kaptam több magánüzenetet, megkeresést a csoporttagoktól. Volt, aki magánéleti problémával, volt, aki a csoport iránti aggódással keresett meg. Az is kiderült, hogy a csoporttagok stratégiákat gyártottak a csoport további fenntartására. Ezek egy része arról szólt, hogy hosszabbítsuk meg az együtt folytatott munkát, ne hagyjam ott a csoportot, de egy másik része az önállósodásról; ne legyen minden alkalommal más a vezető, mert így elvesznek a nagyobb ívű témák, akár 2-3 alkalmat is vezessen ugyanaz az ember, illetve felmerült az is, hogy mi lenne, ha egyáltalán nem lenne vezetője a csoportnak.

Kísérleteztünk ezekkel a lehetőségekkel, volt, ami működött (több alkalmas csoportvezetés) és volt, ami nem (vezető nélküli csoport). Közben sürgetővé vált a csoport nyílt csoporttá alakítása, a projektben tervezett ütemezéshez képest több hónapos csúszásban voltunk, de minden jel arra mutatott, hogy az önsegítő működés beüzemelése és a nyitás egyszerre túl nagy krízis lett volna a csoport számára. Abban sikerült megállapodni, hogy a téli szünet után beengedünk egyszerre három új résztvevőt.

A nyitás – új tagok befogadása



Az eredeti tervek szerint mind szakembereket (szociális munkásokat, gyógypedagógusokat, pszichológusokat - vagy egyetemi hallgatókat) mind szülőket hívtunk volna csatlakozni a csoporthoz. Ehhez képest, amikor pontosan elmondtam a jelentkezőknek, hogy mi is a csoport célja és műfaja, többen visszamondták a jelentkezést. Végül három új tagunk közül mindenki érintett szülő volt, az egyikőjük pedig egy személyben szakember is.

A csoport nagyon kevés vezetői támogatással, gyakorlatilag teljesen önállóan készült föl az új tagok befogadására. Bár voltak fenntartások azzal kapcsolatban, hogy mennyire zavarja meg a csoport intimitását és kialakult működését az új résztvevők jelenléte, viszonylag gyorsan és zökkenőmentesen sikerült a nyitás.

A nyitással kapcsolatban abban állapodott meg a csoport, hogy az új tagokat már az első alkalommal arra kéri, hogy vegyenek részt a nyitókörben, amikor a fotógyűjteményből szabadon választott képek alapján megosztják aktuális érzéseiket, gondolataikat. Ezután rövid bemutatkozó kör következett. A csoport a levelezőlistán közös munkával összeállította az aktuális csoportszabály-listát, ezt úgy ismertették az új csatlakozókkal, hogy minden régi tag választott egyet, és azt elmagyarázta, példával illusztrálta az újak számára. Ezt követően megkérdezték az újakat, hogy ezek a szabályok elfogadhatók-e számukra, és van-e olyan szabály még, amit ők fontosnak tartanak, és szeretnék, hogy felkerüljön a listára.

Az önszervező csoporttá válás szempontjából fontos volt, hogy a csoport ezt a befogadási rituálét teljesen önállóan állította össze és minden új ember esetében sikeresen végigvitte.

A három sikeresen csatlakozó új tagon kívül volt még egy házaspár is, aki jelentkezett. Ők ragaszkodtak ahhoz, hogy mindketten járjanak, de idővel kiderült, hogy ez számukra kivitelezhetetlen. A csoport néhány alkalom után, amikor hiába vártunk rájuk, úgy döntött, hogy nem tudja most őket fogadni, és ismét zárt csoportként működik. Előre láthatólag nyár végén-kora ősszel nyitnak majd ismét az új jelentkezők irányába.

Azt hiszem, nagyon fontos volt a csoport számára az új tagok befogadása. Néhány alkalom után olyan pozitív visszajelzéseket kapott a csoport a saját működéséről, amik láthatóan büszkévé tették a csoport tagjait és megerősítették a csoportidentitást.



Fontos visszajelzés volt az is, hogy az újak elmondták, ők nem voltak jelen, amikor én vezettem a csoportot, de ez így, ahogyan most zajlik, nekik nagyon jó, sokat tudnak belőle profitálni.

Az utolsó hetek – az önreflexiók folyamat mélyülése és a fejlődési krízis

A csoport abban az utolsó néhány hétben, amikor még kísértem őket, két párhuzamos folyamatot vitt: az egyik az önállósodásra való folyamatos készülés, a másik az önismereti munka folytatása volt.

Mindkettőnek fontos állomása volt egy beszélgetés, ami a Tilos Rádió Teszt és Lélek műsorában hangzott el csoporttagok részvételével. Ott beszéltek először a nyilvánosság előtt arról a folyamatról, amelyben részt vettek, ahogyan megélték azt. A beszélgetés azért is volt egy fontos állomás, mert a műsorvezetők kérdéseinek nyomán olyan külső szempontokból tudtak rátekinteni saját működésükre és az eddig bejárt útra, amire eddig nem nyílt lehetőség.

A beszélgetés meghallgatható itt: <https://tilos.hu/episode/teszt-es-lelek/2016/02/13>.

Azokban a helyzetekben, amikor a csoportban arról volt szó, hogy miért is járnak, miért fontos nekik a csoport, sokféle, nagyon őszinte magyarázatot hallottam:

„Szoktam azon gondolkozni, hogy mennyi mást csinálhatnék ebben a három órában. De aztán mindig ide jövök, mert itt mindig történik valami velem.”

„Volt már olyan, hogy inkább hazaindultam, de aztán mégis eljöttem. Pedig nagyon kívülállónak érzem magam. És volt olyan, hogy olyan volt, mint egy rémálom. De mégis jövök, mert más, mint ami amúgy az életemben van.”

„Én is kívülállónak érzem magam. Ráadásul én szülőtréninget vártam. De ez más, és nem akarom abbahagyni.”

„Nekem az a legnagyobb dolog, hogy semmi se kötelező. Ez az egyetlen hely, ahol akármennyire kiborulhatok, ki is fordulhatok magamból”

„Nekem ez olyan, mint egy színház. Semmi kedvem elmenni, maradnék otthon, amikor aztán itt vagyok az beszippant, és utána egy hétig erről gondolkodom.”

„Itt mindig jó. Akkor is jó, amikor nagyon rossz”

„Otthon mondták, hogy mióta ebbe a csoportba jársz, egyre hülyébb vagy. Ezért járok.”





„Én eddig még mindig mindent abbahagytam. Ezt nem hagyom abba, mert itt sokat gondolkodom magamról. Olyasmiket is elmondok, amit eddig soha, senkinek”

„Én itt tanultam meg elmondani az érzéseimet. Nagyon fellazultam itt. Ezt nagyon élvezem.”

Ezekből a megnyilatkozásokból jól látszik, hogy a csoportban olyasmi történik, ami nagyon fontos a tagok számára. Ki többé, ki kevésbé volt képes megfogalmazni, hogy mi is az, ami őt arra sarkallja, hogy rendszeresen részt vegyen a csoportüléseken, de abban általában egyetértenek, hogy a csoportban való részvétel valamilyen segítséget, támogatást jelent a hétköznapiakban, hozzásegíti őket egy autonómabb és önazonosabb élethez.

Amikor a csoport megtartására, fenntartására terelődik a szó, sorra fogalmazódnak meg azok az értékek, amiket a csoport képvisel, és amik miatt nyilvánvaló, hogy megéri ide járni. Ezzel egy időben azonban azok a kétségek is megfogalmazódnak, amelyek arról szólnak, hogy egyedül, csoportvezető, szakember nélkül hogyan tudják majd továbbvinni ezt a folyamatot.

Az deklarált önsegítés – kétségek és lehetőségek

A projekt vége előtt egy hónappal fókuszcsoportot hirdettünk, azzal a céllal, hogy közösen, a folyamat szupervízorával, a csoport tagjaival és a csoportvezetővel áttekintsük az eddigi munkát, és visszajelzéseket kérjünk a koncepcióról.

A beszélgetésben megjelent vélemények azt tükrözték, hogy a csoportot nagyon fontos élményként élték - élik meg a résztvevők. A csoport legfőbb értékeiként említették a szolidaritást, a sokszínűséget, mások és önmaguk megismerését. Többen hangsúlyozták, hogy évek óta nem volt olyan társas kapcsolatuk, olyan közösség, ahol nyíltan tudtak volna beszélni érzéseikről és problémáikról. Felismerték azt a lehetőséget, hogy a csoportban sokat tudtak tanulni egymástól, és hogy alkalmuk nyílt az eddigiektől eltérő viszonyulások kipróbálására.

Hangosan kimondták a résztvevők a félelmeiket is: nagyon sok elvárás vetül a csoportra az első időkben megélt nagy mélységű terápiás folyamat nyomán. Sok olyan, egyébként teljes értékű és nagyon hasznos önsegítő működést, amelyek a szabadidő megszervezéséről vagy kevésbé mély, de





rendszeres támogató kapcsolatok fenntartásáról szól, a csoport lekicsinyell, elutasít. Az érzelmi igényük az a mélység, amit a kezdeti időkben megéltek, de félnek attól, hogy szakmailag képzett vezető nélkül ezt nem tudják fenntartani.

A csoporttagok azt hangoztatták, hogy ennek a koncepciónak hiányossága a szakember által támogatott működés rövid időkerete. Ez egyrészt indokolt észrevétel, hiszen amikor kitaláltuk a csoportban folyó munka szakmai felépítését, nem számítottunk arra, hogy ilyen mélységű lesz az első önismereti-művészetterápiás szakasz. Másrészt ez egy természetes fejlődési krízis; bár a csoporttagok már számos alkalommal megtapasztalták saját kompetenciáikat, szükségük van arra, hogy megtapasztalják azt, hogy képesek fenntartani a csoportot annak minden pozitívumával együtt akkor is, amikor több alkalmon keresztül dolgoznak majd a csoportvezető bármilyen részvétele nélkül.

Az is felmerült, hogy nehézséget okozott a csoport nagyon heterogén összetétele. Vannak, akiknek a gyereke huszonéves, és van, akié még csak óvodás, van, akié nem beszélő közép súlyos értelmi fogyatékos, és van, akié magasan funkcionáló, magas intellektusú aspergeres, azt jelentette, hogy a hozott kérdések és élethelyzetek is sokban eltértek. Érdekes módon ugyanez értéként is megjelenik a csoport önmagáról való vélekedésében.

Végig nagyon ambivalensek voltak a fókuszcsoporthoz elhangzott hozzászólások: miközben nagyon pontosan tudják ennek a csoportnak az értékeit, olyan érzéseket fogalmaztak meg, mintha azok tőlük függetlenek lennének, mintha azokat nem ők hozták volna létre, és nem ők tartanák fenn.

A csoport jövője és a hasonló csoportok lehetőségei

A fókuszcsoporthoz után a keddi találkozásokon még több alkalommal visszatért a csoport az ott elhangzottakra. Közös gondolkodtunk arról, hogy a jelenleg meglévő kompetenciáik birtokában hogyan tudjuk erősíteni a biztonságérzetüket. Annak érdekében, hogy a csoportot biztonsággal tudják folytatni, abban állapodtunk meg, hogy megtartják az egyes alkalmak utolsó félórájában azt az





önreflektív értékelést, amely segíti őket, hogy tudatosítsák, mi az, ami jól működött az aznapi csoportban, és mi az, ami kevésbé. Abban is megállapodtunk, hogy havi egy alkalommal visszatérek a csoportba, és konzultálunk azokról a kérdésekről, nehézségekről, amik felmerültek. Néhány hónap elteltével ezeket a szupervíziós alkalmakat tovább ritkítjuk, de elérhető maradok addig, amíg a csoport elég biztonságosan áll a lábán.

Számos olyan szempont rajzolódott ki az egyéves munka során, amit érdemes figyelembe venni az ezután indítandó művészet- és szocioterápiás önszorgító csoportok esetében.

Mivel az önszorgítás Magyarországon nem elterjedt, szükséges magáról a módszerről beszélgetni a csoporttal.

Ahhoz, hogy az itthoni, szakértőktől függő attitűd át tudjon alakulni, a csoport kompetenciaérzését következetesen, alkalomról alkalomra növelni kell, olyan gesztusokkal, amelyek már az első néhány alkalom után tudatosítják a csoportban, hogy ők maguk képesek alakítani a csoport működését.

Fokozatosan át kell adni a csoporttal kapcsolatos csoportvezetői feladatok egy részét, hogy minél inkább sajátjuknak érezzék azt, illetve hogy nyilvánvalóvá váljon, hogy sok feladatot ők is el tudnak végezni, már a folyamat elején is.

Következetesen, minden alkalommal vissza kell jelezni azokat a rejtett önszorgító működéseket, amelyek megjelennek a csoportban, ám a résztvevők számára nem tudatosulnak, mint ilyenek. Mivel nagyon kevés az önszorgító csoport, egyelőre kevésbé megoldható, hogy speciális igények mentén szervezzük a csoportokat.

A résztvevők elmondásából kiderült, hogy a csoport ingyenessége nagy vonzerő volt, egyelőre nem tudjuk, hogy források híján hogyan hozható létre olyan csoport, amely hónapokon keresztül tudja finanszírozni önmaga fenntartását, mivel nincs a köztudatban, hogy érdemes ilyen csoportokba járni. Azt viszont mindenképp érdemes tudatosítani, hogy az önszorgító csoport nagy előnye, hogy minimális ráfordítással fenntartható, ha már nem veszik igénybe szakember segítségét.