

ÁTJÁRÓK**2022-1-HU01-KA210-ADU-000083157**

**RICZ DENCS TÜNDE: JÓ GYAKORLATOK
AZ EGYÉNI ESETVEZETÉSHEZ
ANTROPOS MENTÁLHIGIÉNÉS EGYESÜLET**

Az Antropos Mentálhigiéné Egyesület az alakulásakor egyebek mellett azt a célt tűzte ki, hogy a szenvedélybetegséget illetően elsősorban a primáris prevenció területén tevékenykedik. Azonban az állami és a civil ellátó szervezetek hiánya vagy azok nem elégséges működése szükségessé tette, hogy a másodlagos és a harmadlagos prevenció területére is legyenek eszközeink. Ennek hatására alakítottuk ki az egyéni esetvezetés eszköztárát, amelyet jó gyakorlatként az alábbiakban mutatunk be. Ez az eszköztár egyfelől a rogersi alapelvek mentén történő segítő beszélgetésen alapszik, amit ötvöztünk a más módszerekből ismert technikákkal, mert a tapasztalataink mentén arról győződünk, hogy ezek mentén sikerül elmozdulni a holtpontról, illetve hozzáférhetővé váltak a kliens erőforrásai, vagy más megvilágításba volt hozható mindaz, ami a klienssel történt és történik. Az általunk végzett egyéni esetvezetés során a kliens és a segítő közös munkáját értjük, amelyben a kliens önkéntesen vesz részt. A segítő munka megkezdésekor, de legkésőbb a harmadik ülésen a kliens és a segítő szóbeli szerződést kötnek az egyéni munka céljára, alkalmainak számára, 45-60 perces időkeretre, a segítő titoktartási kötelezettségeire, a kliens absztinenciájára. A célmeghatározásnál a segítő a klienssel együtt igyekszik a lehető legpontosabban bejelölni azt a célt, amit felé az egyéni esetvezetés tart, figyelembe véve a kliens állapotát, motivációját, a segítő kompetenciáját. Cél nagyon változatos lehet, a teljesség igénye nélkül az alábbi irányok jelenhetnek meg: az absztinencia fenntartása egy további kezelőintézménybe való bejutásig, függőségi körből való kilépés, illetve függőségből való felépülést követő életvezetési nehézségek áthidalása.

Az egyéni esetvezetések során ezen gyakorlatok alkalmazására a klienssel folytatott közös munka közepén vagy a vége felé kerítünk sort aszerint, hogy éppen milyen folyamatban vagyunk. A bemutatott gyakorlatokat egyéni esetvezetés során alkalmazzuk, de némi átalakítással akár kisebb csoportokba is bevihető. Mindegyik bemutatott gyakorlat többször

kipróbált és olykor át is alakított a mindenkori kliensekkel való minél hatékonyabb munkához.

1. Asztalszínpad - lélektájkép

Mikor, mire használjuk: A segítőkapcsolat előre haladásával, szinte bármikor, amikor a klienst arra szeretnénk motiválni, hogy jelenítsen meg egy belső érzés-együttest vagy olyan interakciót az életéből, ami akár a jelenben, akár a múltban meghatározó számára. Kiváló eszköz arra is, hogy döntési helyzeteket jelenítsünk meg vele. A kövek kiválasztása is beszédes lehet (kicsi, sima, nagy, érdes) és az egymáshoz való arányuk, térbeli viszonyuk is sokat elárul az intrapszichés vagy interperszonális konfliktusról. A megformálás révén a kliensben mérséklődik a problémával kapcsolatos tehetetlenség és kiszolgáltatottság érzés.

Szükséges eszközök: különböző nagyságú, színű kövek, kagylók, színes gyöngyök

A gyakorlat leírása: A monodramából kölcsönzött gyakorlat, melynek során a kliens az asztalon kövekkel, kagylókkal, színes gyöngyökkel formálja meg belső világát, egy "lelki tájképet alakít ki". A kövek, kagylók, színes gyöngyök megjeleníthetnek bármit (személyeket, érzéseket, tárgyakat).

Az asztalszínpadon megalkotott belső kép azáltal válik élővé, hogy a kliens az ujját az adott kőre téve megfogalmazza a "szereplő" mondanivalóját, érzéseit és belső állapotát. Az összes szereplő (kő) megszólaltatásával érzelmileg telített jelenetek, konfliktusok elevenednek meg. Szerepcserék során kirajzolódik a konfliktus dinamikája. A duplázás során, amikor is a segítő fogalmazza meg egy szereplő érzését, a jelenethez tartozó, de nehezen átélhető és kimondható érzések jelennek meg. Növekedik az egymásra hangolódás, elmélyülés és az érzelmi bevonódás. Azáltal, hogy a segítő dupláz (belehelyezkedik a kliens szerepébe, és onnan fogalmaz meg érzéseket) és szerepcserékben is részt vesz (az asztalszínpadon lévő szereplők bármelyikének szerepét felveszi, eljátssza és beleéli magát) egyrészt a megelevenítést segíti, másrészt a különböző szerepekben átéltek, megtapasztaltak alapján átérzi, megérti a kliens belső világát. Szerepekben átéltekről szerep visszajelzést ad, gazdagítva ezzel a kliens érzelmi és értelmi belátását.

Példa: László (29 éves), heroinfüggősége miatt jelentkezett. A segítő kapcsolat az absztinencia fenntartására szorítkozik arra az időszakra, amíg nem jut be egy rehabilitációs ellátásba. Az ötödik ülésen kerül sor az asztalszínpad alkalmazására,

amikor is a sóvárgás egyre intenzívebben jelentkezett. Az asztalszínpadra kikerül Lászlót szimbolizáló törött, szürke kő, majd egészen közel hozzá a Sóvárgást megjelenítő rózsaszín üveggyöngy, ami ugyan jóval kisebb, mint a Lászlót szimbolizáló kő, de nagyon közel kerül hozzá. Felkerülnek még a Tisztaság (jóanság) megjelenítő fehér kövecske, ami szorosan Lászlót szimbolizáló kő mellett áll, a Napok strukturáltságát szimbolizáló hosszúkás kő, szintén László mellé kerül. Kicsivel távolabb a Rendezett életet megjelenítő csigaház, valamint a jelenleg tőle külön élő Felesége és fiát megjelenítő nagyobb, fehér színű kő. László mindegyik „szereplőt” az ujjá ráhelyezésével életre kelti, azaz felveszi annak a szerepét, akit megérint. Több párbeszéd alakul ki, amelyben kiderül, hogy a Sóvárgás egyre nagyobbra nő, de akadályozza őt a Tisztaság, ami a Sóvárgás és László közé áll. A Sóvárgás kitakarja a Rendezett életet, a Feleséget és a fiát is. Szerepcserében a Feleség és a fia közelebb jön, a Jóanság, és a Napok strukturálása pedig közre fogják Lászlót. Meghatározó mondat lesz, az, ami a Feleségtől érkezik, hogy ne feledje miért indult el ezen az úton, s hogy várnak rá a fiával. Ezt a mondatot hozza magával László vissza a gyakorlatból. Továbbá azt, amit a Sóvárgás többször is elmondott neki, hogy akkor jelenik meg, amikor olyan helyzetekbe kerül, amikor korábban drogozott, egyre erősebb lesz. A következő időszakban László éberebbé vált a különböző élethelyzetekre, igyekezett minden idejét kitölteni. A segítő folyamat sikerrel zárult, László bekerült a rehabilitáció ellátásba.

2. Üres szék

Mikor, mire használjuk: Ezt a gyakorlatot a segítő kapcsolat elejétől kezdve, szinte bármikor használhatjuk. Hatékonysága egyik része abból adódik, hogy az egyes szám második személyben megfogalmazott problémák sokkal pontosabbak, mintha elméletben beszélne arról a kliens, ami nem jó neki. A szék „rákényszeríti” arra, hogy összeszedettebb legyen és világosan kommunikáljon. Ráadásul a gyakorlat akvárium helyzetet teremt, ahol „büntetlenül” mondhatja ki a sérelmeit. A másik nézőpontja is felvehető, ha átül az ő székére. Alkalmazható konfliktuskezelésben, érzelmi munkában, döntéshozatalban, önismereti munkában.

Leírás: Technikailag a gyakorlat úgy néz ki, hogy a kliens egy vele szemben elhelyezett székre üres székre meghívja azt a személyt, problémát, személyiséggrészt, akivel/amivel dolgozni szeretne. A gyakorlat során a klienst buzdítuk arra, hogy figyeljen az érzéseire, a testérzetek mögött rejlő itt-és-most üzenetekre.

Példa: Áron (33 éves), alkoholbeteg, közel fél éve józan. Abban kéri a segítségünket, hogy megértse miért jutott el az alkohol-függőségig. A segítő kapcsolat közepetáján jutunk el az édesapjával való kapcsolat feltérképezéséhez. Ezzel a technikával Áron ki tudja mondani azt, ami közel három évtizede nyomasztja: a haragját, a dühét, az elkeseredettségét, amiatt, hogy az apja nem állt ki mellette, nem támogatta, jelentős különbséget tett közte és az öccse között, nem volt jelen élete fontos pillanataiban, s sohasem jelezte neki vissza, hogy elégedett vele. Az ülésen megélt érzések katartikusok voltak, majd ülést követően Áron beszélgetést kezdemény édesapjával, ami ugyan nem hoz olyan áttörést, mint amilyenre számított, de egy másilyen kapcsolódás indul el.

3. Szerepcsere

Mikor, mire használjuk: A szerepcsere a monodráma és pszichodráma módszertanából érkező gyakorlat, a segítő kapcsolat előrehaladtával javasolt a használata. A szerepcserében alkalmazott mélyítő interjú gyakran hat megdöbbentő módon a kliensre. Ez a fajta interjú gyakran hoz a felszínre olyan nézőpontokat, amelyek által az érzelmi okokból, például ellenállásokból eltorzult kapcsolat korrigálható.

Leírás: Arra kérjük a klienst, hogy „cseréljen szerepet” azzal a személlyel, én-résszel, akivel aktuálisan dolgozik. A kliens átveszi és átéli a másik élethelyzetét, nézőpontját, szerepét. Mindent átélhet, ami eddig számára csak az ő nézőpontjának volt valóságos. Megérezheti a másik embernek az érzéseit, fájdalmait, örömeit és szomorúságát, megértheti, mit gondol.

Példa: Nóra (32 éves) életvezetési nehézségekkel keres meg bennünket, majd kiderül, hogy közel 10 éve rekreációs szerhasználó (marihuána, periodikus alkoholfogyasztás) is. Szüleivel él, párkapcsolata nincs, munkája van. Érti, tudja, hogy nem itt kellene tartania az életében, de nem látja, hogyan kellene másként csinálni. Szerepcsere gyakorlatát a szüleivel való kapcsolat feltérképezésénél használtuk, ahol Nóra az édesanyja szerepében kimondja, hogy iszonyúan fél attól, hogy Nórát elengedje, mert a világot veszélyesnek és kiszámíthatatlannak éli meg, Nórát pedig alkalmatlannak arra, hogy bármit is megoldjon. A gyakorlatot követő feldolgozás során Nóra arról számol be, hogy teljesen átérezte édesanyja szorongását a leválástól, testi tüneteket is tudott hozzá társítani (gyomorgörcs, kézremegés). Ez az ülés indította el Nórát egy hosszú útra, amelyben szembe kellett néznie szülei, de főleg édesanyja transzgenerációs félelmeivel, s azokat leválasztani a saját életéről.

4. Szociális atom

Mikor, mire használjuk: Ezt a gyakorlatot a segítő kapcsolat elején javasolt használni, mert általa képet kaphatunk a kliens kapcsolati hálójáról és annak milyenségéről.

Szükséges eszközök: különböző nagyságú, színű kövek, kagylók, színes gyöngyök

Leírás: A kliens életének legfontosabb szereplőit ábrázolja. Egy nagyméretű papírlapra előre koncentrikus köröket rajzolunk, majd azokat megszámozzuk 1-től 7-ig. 0-jelzésű a mag, amely a klienst jelöli. Ezen a lapon helyezi el a kliens a számára legfontosabb személyeket jelölő tárgyakat (pl. köveket, kagylókat, gyöngyöket, stb.), majd a végén, miután minden tárgyról elmondta, kit jelölnek, körbe rajzolja a tárgyakat és a papírlapra ráírják az illető keresztnévének kezdőbetűjét és “státuszát” (“férjem”, “húgom” stb.). Nemcsak a jelenlegi viszonyok számítanak, hanem mindazok, amelyek a kliens születésétől fogva (vagy még korábban) fontos, meghatározó szerepet játszottak az életében. Már nem létező, egykori személyek, elhunyt családtagok, barátok, volt házastársak, hajdani nagy szerelmek, udvarlók, kedvenc háziállatok is felkerülhetnek a „szociogramra“, ill. olyan egykori családtagok, akiket talán nem is ismert, de valamiért úgy érzi, összeköttetésben áll velük, pl. fontos neki, amit róluk megtudott. Olyan személyek is idetartozhatnak, akikkel nem volt igazi kapcsolata, de vágyott rá/vágyik rá (pl. plátói szerelem), vagy a hiányával volt/van “jelen” (pl. elvált apa, vér szerinti szülők, ha nem azok nevelték fel stb.).

Ha valaki nem kerül föl a szociális atom diagramjára, pedig fontos elem (anya, apa, testvér, volt férj-feleség, elvált szülő, elvesztett/meg nem született gyerek stb.), utólag pótolni kell. Biztassuk a klienst, hogy foglalkozzon vele.

A belső magba kerülnek azok, akikkel a kliens jelentős érzelmi viszonyban áll. A külső magba várhatóan azok az ismeretségek kerülnek, amelyek érzelmileg közömbösebb kapcsolatokat jelölnek. Ide kerülhetnek azok a személyek is, akikkel az érzelmi a kapcsolat a valóságban nem jött létre, de a kliens kívánja, vágyik rá, vagy kívánta, vágyott rá (plátói szerelmek, elvált szülő, aki nem volt jelen az életében).

Az is előfordulhat, hogy a kliens egy jelentős személyt “számúz” a perifériára vagy akár a legkülső körön kívülre, mert haragszik rá, nem tud neki megbocsátani (pl. megcsalás esetén), vagy csak akkor érzi magát biztonságban, ha ilyen nagy közöttük a távolság (pl. abúzus esetén). (Ezek felett nem szabad átsiklanunk, hiszen itt lehetnek a legnagyobb gócok, a visszatérő problémákat okozó rögzültségek.)

A távolság illetve közelség tehát a kapcsolat érzelmi erősségét jelzi. Fontos hangsúlyozni, hogy a kapcsolat lehet negatív tartalmú is, vagy ambivalens.

A pozitív kapcsolatot jelölhetjük folytonos vonallal, a negatív kapcsolatot szaggatott vonallal, a semlegeset pontozott vonallal. De használhatunk különböző színeket az érzelmi hőfok ábrázolására (piros, kék, zöld). Az ambivalens kapcsolat két színnel jelölhető (kék, piros).

A figurák közötti kapcsolat iránya is ábrázolható, ill. az, hogy a kliens, mit gondol a saját érzelmi viszonzásáról. Nyíllal jelölhetjük az irányt, amerre az érzelem hat. (A viszonzást visszafelé mutató nyíllal.)

A nemek külön is ábrázolhatók. A férfiakat/fiúkat jelölhetik pl. háromszöggel, a nőket/lányokat körrel, a kedvenc állatoknak kis fülecskéket rajzolhatnak.

Példa: *Lilla (25 éves) egy munkahelyi elbocsátás után keresett meg bennünket. Az első ülésen nem esett szó a szerfogyasztásáról, csak arról, hogy úgy érzi, kicsúsznak a dolgok kezéből, nem halad az egyetemmel (levelező) sem, kilátástalannak látja a jövőjét. A szociális atom elkészítése után döbbenten látta, hogy a szerfogyasztás milyen fontos szerepet játszik az életében (az első körre került fel), illetve, hogy a „normális” kapcsolatai milyen távol vannak tőle. Innen indult a segítő kapcsolat, ami sok felismerést hozott Lillának. A szociális atomját időnként elővettük iránymutatóként, hogy mi (ki) az, amivel még dolga van.*

5. Szociális állatkert

Mikor, mire használjuk: A szociális atomhoz hasonlóan akár a segítő kapcsolat elején is lehet használni, de alkalmas arra is, hogy egy „beragadt kapcsolatot” szemléltesse.

Szükséges eszközök: különböző nagyságú állatfigurák

Leírás: hasonlóan a szociális atomhoz ennél a módszernél is a kliens életének fontosabb szereplői kerülnek kiválasztásra. Az egy-egy szereplőnek állatfigurát választ, ami önmagában szimbolikus lehet, mint ahogy az is, hogy az állatfigurák egymás felé illetve egymástól való elfordulása is. A jelenlegi helyzet felrakása és átdolgozása után, a vágyott állapotot is meg lehet nézni.

Példa: *Iván (45 éves) az egyre inkább elhatalmasodó alkoholfogyasztása miatt keresett meg bennünket. Két gyermekes apaként, férjként úgy érezte óriási rajta a nyomás, s ezt csak alkohollal tudja ellensúlyozni. A gyakorlat elvégzése során kiderült, hogy Iván nagyon magányosnak érzi magát a házasságában, a családjában. Saját magát egy lóval jelölte, aki a többiektől elfordult. A feleségét egy tigrissel, aki ugyan mellette*

volt, de teljesen más irányba nézett, és a származási családja (Iván anyósa és apósa) töltötte be a látóterét. Gyerekeire skorpiót és tücsköt választott, akik a tigris mögött voltak. Iván mellett közvetlenül csak az apja (akit szintén lónak jelölt) volt, akiről kiderült, hogy alkoholbeteg. A kirakott ábra azzal is szembesítette Ivánt, hogy nincs haladási iránya, szinte minden út elzáródott előtte. A vágyott formációnál a ló és a tigris szorosan egymás mellett vannak, a tücsök és skorpió pedig mellettük, mögöttük. Az út ehhez a formáció megvalósításához a konzultációk mellett párterápián keresztül vezetett. Az egyéni esetvezetés során a származási családból jövő mintakövetéssel is szembe kellett néznie és leszámolnia.

6. Timeline vagy id•vonal

Mikor, mire használjuk: amikor a kliens életútját szeretnénk feltérképezni, a segítő kapcsolat elején. Az asszociációs kártyák használata cizelláltabbá teszi az egyes állomásokat, hangsúlyosabb teszi az erőforrások meglétét vagy hiányát. A diagramos elrendezés pedig láthatóvá teszi a fel- illetve leívelő fázisokat.

Szükséges eszközök: asszociációs kártyák (OH, DIXIT, stb.)

Leírás: arra kérjük a klienst, hogy gondolja végig az életének fő állomásait, majd ezekhez keressen képeket Egyéni folyamatban asszociációs kártyákat (OH, DIXIT) használunk egy-egy állomás megjelölésére. Majd ezekhez egy-egy mondatot is rendel a kliens, ami azt az időszakot meghatározta.

Példa: Milana (24 éves), intenzív drogkarriert tudott maga mögött, több leállással és visszaeséssel. Az egyéni konzultációk megkezdésekor már fél éve nem használt semmilyen tudatmódosító szert csak a pszichiátere által felírt gyógyszereket, rendeltetésszerűen. A gyakorlat elvégzése során Milana több mélypontot jelöl meg az életében, de talán a legbeszédesebb az a kettő, ami a korai életszakaszában egymás mellé kerül. Az első, amikor édesapja felbukkan az életében, s Milanát magához veszi. Milana ekkor 13 éves. Ennek az időszaknak egy olyan képet választott, ahol egy kéz a másikat megragadja. Mondatnak pedig ezt: „Én vagyok az apád, azt teszed, amit mondok.” Az ezt követő kép közvetlenül mellette van, amelyen ollóval vágnak szét anyagot. Erre az állomásra azt mondta, hogy az új családban elharapódzó balhék miatt egyre jobban távolodtak el egymástól, ő egy bandához csatlakozott, ahol elkezdődik a kábítószeres korszaka. Mondatnak azt tette hozzá: „Majd én megvigasztallak.”

7. Meséld el 6 képpel!

Mikor, mire használjuk: A konzultációk előre haladtával javasolt az alkalmazása. Egy konkrét probléma vagy akár egy életút ismertetésének céljából. A technika alkalmas arra, hogy aktiválja a megküzdési stratégiákat.

Szükséges eszközök: OH kártyák

Leírás: ez a gyakorlat az OH kártyák és a meseterápia ötvözetéből jött létre. A kártyakupacból a kliens hat kártyát húz, a következő szempontok mentén és egy mesét alkot:

- a. Főhős
- b. Mi a feladata/célja?
- c. Segítő
- d. Ellenfél
- e. Megoldás/mi fog történni?
- f. Folytatás – mi lesz utána?

Ha nagyon negatív a történet, húzhat még egy kártyát, vagy ha csoportban csináljuk, a többiek tehetnek javaslatokat, hogy hogyan lehetne másként. A mese megalkotása után a kliens "itt és most"-jával keressük a párhuzamokat.

Példa: *András (38 éves) alkoholbeteg, hosszabb kórházi kezelés után keres fel bennünket, életvezetési elakadása miatt. Két évvel korábban ittasan vezetett, autóbalestet szenvedett, ennek következtében időszakosan kórházi kezelésre szorul. Azóta nem fogyasztott alkoholt. Az ötödik találkozás alkalmával került sor erre a gyakorlatra. A következő mesét szötte: Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy szegény ember, akinek csak egyetlen egy fiúcskája született. Még a szélőtől is óvta a gyermeket, s amikor az ember meghalt, a fiú hátrahagyott mindent s elment szerencsét próbálni. Útja során egy sűrű sötét erdőbe tévedt, ahol óriási szörnyek támadtak az életére. Már-már úgy tűnt, hogy a szörnyek kioltják az életét, amikor egy galamb repült hozzá, csőrében víz volt, amivel megitatta a legényt. Ettől a fiúnak olyan ereje lett, hogy legyőzte a szörnyeket, s elindult kifelé az erdőből. Az erdősélén egy marék földet vett magához, s amikor leült, hogy megpihenjen, ebből a földből egy óriási fa nőtt ki. A fiú felmászott erre a fára, kalyibát csinált magának, hogy erőt gyűjtsön. Ebből a kalyibából jól belátta a környéket, megismerte a madarakat, a bogarakat, a lepkéket, akik társául szegődtek. Boldogan élt a barátaival, még meg nem halt. A feldolgozás során a kliens beazonosította magát a meséje hőisével, kirajzolódott a*

parentifikált gyerekkora, a zaklatott, függőségekkel átszőtt kamasz- és fiatal kora. Segítőjének a formálódó istenhitét jelölte meg. Jelenleg „építi a faházat”, ahol majd végre békére lel, képes lesz élvezni az élet boldog „madár, bogár, pillangó” pillanatait.

8. Belső család

Mikor, mire használjuk: A segítő kapcsolat megszilárdulása után szinte bármikor, amikor a kliens egy-egy viselkedésének, működésének megértése a cél.

Leírás: ezt a gyakorlatot Edith Eva Eger Az ajándék-12 életmentő lecke könyvében szereplő rész ihlette, ahol azt írja, hogy egy egész családot hordozunk belül. Hat „családtagról” beszél, akiket érdemes figyelembe venni.

- a. A kisgyerek rész, aki mindent rögtön akar, gyorsan könnyen.
- b. A gyerek rész, aki kíváncsi, szabad lélek, aki bármilyen szeszélyt, ösztönt és vágyat kész követni, ítélet, félelem és szégyen nélkül.
- c. A kamasz, aki szeret flörtölni és kockáztatni és a határait próbálni.
- d. A racionális felnőtt, aki átgondolja a dolgokat, terveket készít, célokat tűz ki, és kigondolja, hogy éri el őket.
- e. A gondoskodó szülő, aki kedves, szerető és tápláló.
- f. Az ijesztgető szülő, aki felemeli a hangját, és feltartott ujjal azt mondja: ezt kéne, azt kell, azt muszáj.

Arra van szükségünk, hogy a teljes belső családunk egész legyen. Minden családtag jelen legyen, ne hiányozzanak, ne legyenek elhallgattatva és ne dirigáljanak. A belső család előhívása remek lehetőség a kliensekkel végzett munkában is. Az instrukció egyszerű és direkt. Válaszd ki a kisgyerek részed, a gyerek részed, a kamasz részed, a racionális felnőtt részed és a két szülő részed. Egyenként cserélj velük szerepet. A segítő meginterjúvolja a személyiségrészeket. Ha egyéni folyamatban csináljuk ezt a gyakorlatot, akkor egy-egy hangsúlyos mondatot leírunk és a szereplő alá tesszük, akitől származik, ha csoportban, akkor szerepcserét követően a főszereplő meghallgatja az egyes részeket, az üzeneteiket.

Példa: Anna (25 éves) politoxikomán (alkohol, nyugtatók) szerhasználatból felépülő fázisában keresett meg bennünket, többek között azon akart dolgozni, hogy egy családi helyzetben rendet rakjon saját magában, megtalálja azt a szerepet, ami most a legideálisabb, leginkább segíti rendezni a családi kapcsolatokat, és önmagát. Mindegyik belső családtaggal szerepet cserélt, aztán meghallgatta őket, volt, ami nagyon ismerős volt számára, volt, amit nem hallott

eddig. Új erőt érzékelt magában, megerősödött a bizalma abban, hogy „elbírja” a történéseket, sőt a „helyére tudom tenni!”.

Felhasznált irodalom:

Marlok Zsuzsa, Török Gábor: „Lélektájkép” - A belső világ megjelenítése asztalszínpadon, Pszichoterápia 2018/1 Tanulmányok Módszertani tanulmány

Vikár András, Csoportterápia és pszichodráma gyermek és serdülőkorban, In: Vikár Gy., Vikár A. (szerk.): Dinamikus gyermekpszichiátria, Medicina, 2001.

Edith Eva Eger: Az ajándék – 12 életmentő lecke, Libri Kiadó, 2020.