

# Játszd el! Éld át!

Látássérült személyek munkaerő-piaci integrációját  
elősegítő innovatív szakmai program kidolgozása  
szerkesztette: Hoffmann Judit





Emberi Erőforrások Minisztériuma

—

Ki-Látás Közhasznú Alapítvány

Megváltozott munkaképességű személyek  
munkaerő-piaci integrációját elősegítő  
programok támogatása

—

FOGLALKOZTATÁS 2018 „B”Komponens  
Foglalkoztatás 2018/36 kódszámú pályázat  
keretében

Az idézeteket válogatta:  
Hoffmann Judit és Hoffmanné Toldi Ildikó

A szakmai anyag idézeteit válogatta:  
Hoffmann Judit

Fotó: Glósz Gergely

Kiadványterv és tördelés:  
Schauermann Tamás

Készítette:  
Craetive Grafikai Műhely  
craetive.hu

Kiadás éve: 2019.  
ISBN .....

# Tartalomjegyzék

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Előszó / Problémafelvetés .....                                                 | 3  |
| I. Szervezeti keretek, célok, szervezési feladatok,<br>folyamatterv .....       | 11 |
| A szervezeti háttérrel biztosító Ki-Látás Alapítvány bemutatása ...             | 11 |
| Célcsoport .....                                                                | 12 |
| A tervezett projekt .....                                                       | 13 |
| A pályaorientációs foglalkozások íve .....                                      | 14 |
| Playback színházi technika .....                                                | 16 |
| A tervezett kurzusaink íve, céljaink .....                                      | 20 |
| Mi az újszerű ebben a folyamatban? .....                                        | 24 |
| Módszertani speciális lépések, főbb módszertani szakmaközi<br>csomópontok ..... | 25 |
| II. A látássérülés sajátosságai felnőtt korban .....                            | 29 |
| Mozgásállapot .....                                                             | 31 |
| Szemmozgás .....                                                                | 34 |
| Vakok pótképzetei .....                                                         | 35 |
| Vakok neuroticizmusa .....                                                      | 36 |
| Serdülőkor – látássérülés .....                                                 | 40 |
| Kommunikáció területei – alakulásuk fogyatékos személy<br>ember esetében .....  | 43 |
| III. Környezetünk, jelenünk .....                                               | 49 |
| A közösség .....                                                                | 49 |
| Az érzelmekről .....                                                            | 53 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| IV. A világ, ahogy mi benne vagyunk .....      | 59  |
| Róbi.....                                      | 59  |
| Megjelent hivatalos riport Robival .....       | 64  |
| Ari.....                                       | 69  |
| Toncsi (Szekszárd).....                        | 73  |
| V. A kurzust vezetőik tapasztalatai.....       | 75  |
| Toldi Ildikó.....                              | 75  |
| Bara Kádár Kata.....                           | 82  |
| Bognár Csaba.....                              | 89  |
| VI. Kérdőívek tanulságai.....                  | 95  |
| VII. Összegzés, további javaslatok, tanulságok |     |
| a jövőre nézve.....                            | 107 |
| A gyógypedagógus szemével.....                 | 107 |
| Linkgyűjtemény.....                            | 112 |
| Facebook-csoportok:.....                       | 113 |

# Játszd el! Éld át!

**Látássérült személyek  
munkaerő-piaci integrációját elősegítő  
innovatív szakmai program kidolgozása**

szerkesztette: Hoffmann Judit

*„A lélek megismerése egymagában  
menthetetlenül mélabússá tenne minket,  
ha a kifejezés öröme fel nem vidítana.”  
(Thomas Mann)*

Játszd el! Éld át!

---

# Előszó / Problémafelvetés

*„Ténynek vesszük a világot,  
mivel merevebb, közönyösebb,  
és »tényszerűbb«.*

*Holott csak  
formája a rugalmas léleknek,  
mint pohár víznek a pohár.”  
(Pilinszky János)*

„Melyek lettek az ezredfordulón felnövő nemzedék napi életének legsúlyosabb gondjai? A huszadik századi élet robbanásszerű technikai fejlődése, eladdig nem tapasztalható információ bősége, fogyasztói igényeinek ugrásszerű megnövekedése, a kímeletlen versenyszellem felerősödése hangosan követelte az intellektuális ismeretek és teljesítmények kiváltságos jogait az oktatásban.”

Ez a folyamat rövid időn belül kiszorította azokat az egész személyiség arányos fejlődését szolgáló kiegyensúlyozó oktatási-nevelési tényezőket, amelyek egyidejűleg gondozták a mesterség/szakma és az egyéniség, valamint a társadalmi lét igényeit. Ennek következtében, míg egyfelől örömdetes szellemi teljesítmények születtek, gyermekeink már diákéveik során több területen imponáló tájékozottságra tehettek szert, addig egyre több szakmai fórumon merültek fel az arányeltolódás mellékhatásai, a professzionális nevelés hálózatából évek múltán kikerült felnőtt személyiségek tipikus deficitjei.

Nevezetesen az agresszivitás, az enervált közöny, az érzelmi depresszió, a szélsőségesen haszonelvű életszemlélet, a kudarc-tűrés alacsony szintje, az eltompult élményképesség, az atomja-

ira hulló egységes világképet nem eredményező ismerethalmaz. Karen Arnold, a bostoni Egyetem pedagógiaprofesszora középiskolai évfolyamelsőként pályáját nyomon követve erről a tapasztalatról számol be: „Abból, hogy valaki évfolyamelső, csak annyi következik, hogy az illető osztályzatok tekintetében kivételesen jól teljesít. Semmi nem derül ki arról, hogy hogyan viseli majd az élet viszontagságait. A beszűkült funkciójú iskola legfeljebb egy következő iskolafokozatra, de nem a morális és felnőtt életre való felkészítés színhelyére vált.” (Goleman, 1997, 60)”

„Egyre kevesebb támaszt kiegyensúlyozó funkciót tudnak vállalni a családok, akik maguk is szellemi és szociális finánciális egyszisztencia válsággal küzdenek.”

A *teljes ember* személyiségének kibontakoztatása, humán értékeinek életképessé erősítése a pedagógia legalapvetőbb hosszútávú célkitűzése. A *jó ember* és a *jó szakember* nevelésének eszménye, a társadalom számára is értékes, és egyénileg is eredményes, boldog élethez szükséges alapvető készségek kifejlesztése évszázadok óta nagy kihívás minden nevelő számára. „Az alaklélektani kutatások azt mutatták ki, hogy ha a személyiség egészét akarjuk megváltoztatni, akkor nem elég annak egyes részeit képezni (pl. zömében a kognitív képességeket).”

„A minőségi alakváltozást csak az idézi elő, ha részek közötti kapcsolatot megváltoztatjuk. (Ez a szummativitás törvénye: az alak – az egész – több mint a részeinek összege.) A személyiségrészek összekötő kapcsához kell nyúlni tehát, ha az egész személyiséget akarjuk formálni. Ez az összekötő kapocs az érzelmi háló lehet.”<sup>1</sup> Ebben az elidegenedő világban az érzékenyítések, inklúziós törekvések, elméletek ellenére egyre inkább marginalizálódnak a látássérült fiatalok, munkavállalók. A sajátos helyzethez nyilván

---

<sup>1</sup> Uzsálné pécsi Rita (2010): A nevelés az élet szolgálata. 1. kötet Kulcs a muzsikához kiadó, Pécs (p.: 14-15, 17.)

hozzájárulnak olyan tényezők, mint: a térérzékelés, a tapasztalati megélés egocentrizmusa, az ebből adódó tartós egoizmus, a szociális tükör hiánya, emiatt a beszűkült élettér, kapcsolatteremtés nehézsége, frusztráció, fokozódó neuroticizmus, tanult tehetetlenség és ezzel párhuzamosan a társadalmi intolerancia, a munkaerő-piaci elvárások teljesíthetetlensége, a fokozott versengés.

*„Azt hiszem, az a legnagyobb hipnózis, ..., hogy az ész és az értelem fontosabb, mint az érzelem.”  
(Feldmár András)*

A Ki-Látás Alapítvány látókörébe került kliensek esetében tendenciaként jelentkezik, hogy az internet és on-line kommunikáció világában megelégednek a rendelkezésükre álló lehetőséggel – jó esetben mobil telefon, internet felolvasó programmal –, amiről úgy vélik hírt ad nekik a világról, vagy valósnak vélik kapcsolatukat a világgal. Még inkább otthon ülnek gépeik előtt, izoláltabban élnek, mint az internetes korszakot megelőzően. Szociális kapcsolatuk beszűkülése miatt nincs hatékony kommunikációs stratégiájuk, reális önismeretük. Világképük, gondolkodásmódjuk egyre egocentrikusabbá válik. Az amúgy sem kezdeményező populáció még inkább passzívvá válik. Nem ritka az önpusztító stratégiákhoz menekülés. Mindezzel együtt az egyébként aktív korú illetve aktív korúvá váló fiatal népesség be- illetve visszavezetése a munkába, a közösségi életbe nehéz feladat. Látássérült egyének populációjában felnőtt korra általánosnak mondható, hogy passzívvá, túlzottan alkalmazkodóvá, gyakran beteg-szerepben gondozottá válnak. A tényleges marginalizálódás veszélye nagy.

Egyéni pályaaorientációs tanácsadások alkalmával a passzivitás, közömbösség, kilátástalanság, meg nem értettség, felelősség-

vállalás elodázása, beteg-szerepben való létezés, tanult tehetetlenség problémáival találkoztunk. Amivel a gyógypedagógia, a sérülés-specifikus nevelési intézményrendszer adós - a rendkívül sok kompenzáló technika, önkiszolgálási funkciók fejlesztése, online és elektronikus eszközök alkalmazásának kidolgozása, adaptálása vakok számára mellett - mások érzelmeinek felfogása, helyes értelmezése és saját érzéskifejezés helyes, hatékony módjainak tudatosítása, az érzelmi nevelés, mint az egyik legfontosabb felnőtt életre való felkészítés eszköze. Mindez azonban a helyes interperszonális kapcsolatok, kommunikáció elengedhetetlen feltétele. Ha ennek nem vagyunk birtokában, bizonytalanná válhatunk, erősödik bennünk a meg nem értettség érzése, a társas inkompetencia érzése.

Mit tehetünk? Azokat a megoldási módokat kerestük, ahol még van esélye az iskolából kikerülő, munkavállalóvá váló látássérült kliensek számára a rehabilitációs szakembernek segíteni az aktivizálódást, közösséghez kapcsolódást.

Arra jutottunk, hogy új ötlettel állunk elő. Sérült emberek önismeret-fejlesztésében, önkifejezésük elősegítésében a művészetterápia eszközei elfogadottak (zeneterápia, képzőművészeti és mozgásos terápia). Egyre nagyobb teret nyer az önkifejezés fejlesztésében az improvizációs technikák alkalmazása. (Pl.: Magmakamra műhely (2011), Józan Babák Klub Playback Színháza, Tánceánia Együttes, Baltazár Színház (1988)). Az említett művészeti csoportok értelmileg akadályozott, illetve mozgáskorlátozott emberek számára nyújtanak lehetőséget a kiteljesedésre, önmaguk, élethelyzetük megmutatására.

Az improvizáció látszólag távol áll a rendszerességhez, kötöttségekhez szokott, biztonságra törekvő látássérült emberek számára. Főleg értelmezhetetlen számukra a színház.

Elhatároztuk, hogy a hétköznapi megszokásból való kizökkentés céljából provokálni fogjuk őket, újszerű terepre invitáljuk őket, élünk a meglepetés eszközeivel. Új eszközt, többlettudást próbálunk kialakítani a rehabilitációban dolgozó szakembereink számára a kliensek hatékonyabb megközelítésére, érdeklődésük felkeltésére.

Kísérletet teszünk a fenti problémák megoldására csoportos pályaorientációs tematikus kurzus elindításával, melyet látássérült emberek rehabilitációjában nem megszokott playback színházi technikával oldunk meg. Olyan módszert kerestünk, mely reményeink szerint képes kizökkenteni nemcsak a fiatal, hanem korosabb látássérült klienseinket, családjaikat a hétköznapi megszokásból.

Ilyen próbálkozás még nem volt sem pályaorientáció témájában, sem látássérült emberek rehabilitációjában. Azt tudjuk, hogy mindenki, így látássérült emberek is - szeretik, ha velük, a problémáikkal foglalkozunk – ezt kínáljuk most is, azzal a különbséggel, hogy felmerülő problémáikra a megoldást nem mi, hanem ők saját maguk fogják megadni.

Az eddigi kliens-interjúink során kiderült, hogy fiataljaink, sőt az idősebbek is szeretnének nyitni a világ felé, de nem tudják a módját, látássérült „szerepükön” nem tudnak túljutni, így kommunikációs helyzetekben önmagukat sodorják kudarcokba. A fiatalok szeretnének új ismereteket kötni, társaságba járni, de hasonlóan nincs kapcsolódási lehetőségük, terük erre. Aktív részesei szeretnének lenni a többségi életnek, a mindennapi sűrűség-forgásnak.

Úgy gondoljuk, ezzel a programmal ezt a hiányt kissé csökkenteni, enyhíteni tudjuk.

A látássérültek családjai számára is fontos, hogy az érintettek aktívabb, kiegyensúlyozottabb emberek legyenek. Közvetve



programunk a családi interakciókra is hatni képes. A fent megfogalmazott vágyak erős motivációt jeleznek felénk.

Ehhez kellett keresnünk egy olyan munkaformát, amiben megélik az erejük növekedését, a különlegességüket, de nem gyengeségeik, hanem speciális tudásuk miatt.

A playback színházi módszerben olyan módszerre találtunk, amely alkalmas a fenti célokat megtámogatni. Egyszerre támogató abban, hogy az egyén egyén maradjon-kapcsolódjon magához, másokhoz- valamint hogy az egyén asszertív részese legyen a csapatnak. A színházi alkotómunka teremtő erőt ad a vele dolgozóknak. Létrehozni valamit a semmiből improvizáció által, minimális kelléktárral – s ezért tapsot, elismerést kapni, megerősíti azt az öshitet, hogy ez életem értelmes, céllal élhető élet.

Ez a tapasztalás kellő motivációt ad arra, hogy a munkaerőpiacon akarjon és merjen elindulni a látássérült résztvevő. Indító-



energia ez, – melyet már a család sem tud biztosítani az évek óta tartó, felőrlő élethelyzetek miatt. Megtapasztalni, hogy az indítóenergia belőlem fakad – ez nagyon erős pályaorientáció...

Játszd el! Éld át!

---

# I. Szervezeti keretek, célok, szervezési feladatok, folyamatterv



## **A szervezeti háttérrel biztosító Ki-Látás Alapítvány bemutatása**

A Ki-Látás Közhasznú Alapítvány 2007 decemberében jött létre azzal a céllal, hogy segítséget nyújtson látássérült személyek önálló életvitelének kialakításában, társadalmi beilleszkedésük elősegítésében, a látássérült és a látó emberek közötti kapcsolat minőségi javításában. 2012-től bővült a célcsoport a hátrányos helyzetű személyek csoportjával. Az alapítvány mintegy rehabilitációs központként kezdte meg tevékenységét kaposvári központtal, pécsi és szekszárdi irodákkal a látássérült személyek számára biztosított komplex rehabilitációs (elemi és foglalkozási rehabilitáció) szolgáltatásokkal.

A szervezet régiós szinten az elmúlt 12-13 évben több sikeres elemi és foglalkozási rehabilitációs célú pályázat keretében több mint 600 klienssel állt szolgáltatási kapcsolatban. Széleskörű és állandósult kapcsolatrendszert alakított ki a helyi szociális és

egészségügyi ellátórendszerek szervezeteivel, megyei érdekvédelmi szervezetekkel, központi szervekkel. Jelenleg elemi rehabilitációs szolgáltatást biztosít látássérült személyek számára, három helyszínen, látássérült szempontból akadálymentesített irodákban. Pécssett elemi rehabilitációs központ működik. A szakmai munka támogatására rendelkezésre áll a szükséges infrastruktúra.

A cél elsősorban a szolgáltatások folyamatos fenntartása, bővítése, a szakmai fejlődés elősegítése. Hosszú távon pedig a foglalkozási rehabilitáció ismételt felvétele szolgáltatások körébe.

Az alapítvány közel 50 szakembert foglalkoztat a pályázatokban, akik legtöbbször magasan képzett, erre a szakterületre specializálódott: tiflopedagógus, pszichológus, informatikai szakember, megváltozott munkaképességű személyek ellátására szakosodott foglalkozási rehabilitációs szakember, szociális munkás.

Rendszeres az alapítványi részvétel érzékenyítő programokon, városi rendezvényeken, ahol bemutatásra kerülnek a látássérült személyek által az önálló életvitelük során használt eszközök, a látó személyeknek lehetősége van a speciális látásnevelő, illetve kompenzáló eszközök kipróbálására. Így próbálnak az alapítvány munkatársai, tagjai hozzájárulni ahhoz, hogy a többségi társadalom felé nyissanak, megismertessék magukat, és ezzel jobbjátsák a társadalmi elfogadást.

### **Célcsoport**

Az alapítvány alapvető célcsoportja, egyben a projekt *közvetlen célcsoportja* a 16 évet betöltött munkavállalási korú látássérült személyek, akik romló szembetegséggel, illetve szerzett súlyos látássérüléssel élnek. Olyan emberek, akiknek a munkaerő-piaci lehetőségei csökkentek, korábban megszerzett szakmájuk-

## I. Szervezeti keretek, célok, szervezési feladatok, folyamatterv

ban állapotváltozásuk miatt nem tudnak tovább dolgozni, illetve nem tudják pályaválasztásuk és módosításuk irányát meghatározni. A legtöbb esetben környezetük sem tud ebben segítségükre lenni, ezért külső támogatásra van szükségük. Az elemi rehabilitáció keretében segítséget kapnak a kliensek az önálló élet újbóli kialakításában, önsegítő csoportok keretében a társas környezet, önismeret kialakításában adnak az alapítvány szakemberei támogatást. Mindezen tevékenységek a munkaerő-piaci reintegráció elősegítését is célozzák.<sup>2</sup>

A program *közvetett célcsoportjaként* az érintett látássérült közvetlen társas környezetét, a tartós betegséggel élőket segítő szervezeteket, pályaaorientációval foglalkozó szakembereket, érzékenyítéssel – a nyílt „színházi” előadással a társadalom aktív rétegét kívánja elérni.

Azt reméli a pályázat író és megvalósító gárda, hogy a projekt hatásaként a reális, stabil önismerettel rendelkező látássérült felnőtt a családi közegében kilép esetleges beteg-szerepéből, illetve rendelkezik majd olyan ismerettel, készséggel, mellyel el tud indulni a munka világában, remélhetőleg hatékonyabban képviselni tudja önnön érdekeit.

### A tervezett projekt

A foglalkozási rehabilitáció területének egyik lényeges eleme az ügyfél tudatos felkészítése a munkavállalásra. Az önismeret fejlesztése megjelenik az elemi rehabilitáció keretében nyújtott

<sup>2</sup> A Dél-Dunántúlon élő látássérült személyek megoszlása a KSH 2011-es népszámlálási adatai szerint: 7919 a gyengén vagy aliglátó, 911 vak és 369 siketvak. E kör 35%-a aktív korú. A látássérültek aránya a népességen belül az életkorral fokozatosan nő. Négyötödük 40 évesnél idősebb. Egyötödük veleszületetten sérült, a többség életének valamely későbbi szakaszában betegség, baleset, vagy egyéb ok miatt szenved el látása csökkenését, vagy elvesztését. Évente mintegy 4500 ember veszít látásából (Dr. Német János (2005).

pszichológiai tanácsadás folyamatában is, de újszerűvé, érdekesebbé, többcélúvá, komplexebbé tudjuk tenni célcsoportunk önállóságának, önértékesítési képességének, magabiztos fellépésének kialakítását, támogatását a tiflopedagógia módszertanával kísért playback színházi technikával színesített pályaorientációs klubbal. A pályaorientáció módszertanában így új eszköz kerül: a pályaorientáció módszertanának ötvözése a playback technikával speciális célcsoportra, látássérült személyekre kidolgozva.

A megvalósítás során a résztvevők két csoportban, trénerek segítségével vesznek részt a playback technika lépéseit követve, melyben a csoportzárás színházi előadás. Munkájukat szakmailag támogatja a módszer kidolgozására felkért pályaorientációs facilitátor, tiflopedagógus szakértő. Video és kiadvány formájában rögzítésre kerülnek a folyamat során szerzett tapasztalatok. A projekt végén rendezett záró konferencián bemutatásra kerül egy módszertani ajánlás, ami kiadvány formájában elérhető lesz trénernek, pszichológusnak, gyógypedagógusnak számára is. Az olvasó jelenleg ezt az ajánlást tartja a kezében...

### **A pályaorientációs foglalkozások íve**

A foglalkozási rehabilitáció területének egyik lényeges eleme az ügyfél tudatos felkészítése a munkavállalásra. Ennek eszköze a megváltozott élethelyzetben a pályaorientációs klub. Az önismeret fejlesztése megjelenik az elemi rehabilitáció keretében nyújtott pszichológiai tanácsadás folyamatában is, de újszerűvé, érdekesebbé, többcélúvá, komplexebbé tudom/tudjuk tenni célcsoportunk önállóságának, önértékesítési képességének, magabiztos fellépésének kialakítását, támogatását a tiflopedagógia módszertanával kísért sajátélmény, dramatizálási technikával

## I. Szervezeti keretek, célok, szervezési feladatok, folyamatterv

színesített pályaorientációs klubbal. A tiflopedagógus-tréner ebben a helyzetben nem pedagógusi, hanem facilitátori szerepben van: helyzetet teremt bizonyos tapasztalatok, érzések megélésére, a háttérből támogatja a kliensek aktív részvételét, az élmények tudatosítását. (A facilitátor semmit nem csinál, csak kíváncsi és jelen van – minimális az aktivitása a feladatokban. Legfontosabb, hogy „tükröz” = szó szerint visszamondom, amit a kliens mond).

Pályaorientáció íve: önismeret – lehetőségek – döntés – akció<sup>3</sup>

A foglalkozások zöme önismereti kérdésekkel foglalkozik, hiszen reális önkép nélkül helyes munkavállalás sem lehetséges. A kliens rátekint eddigi életére, elképzeléseire a jövőről, végig gondolja, kik lehetnek segítői, támogatói az útkeresésben. Végiggondolja, melyek a pozitív tulajdonságai, erősségei, melyek a gyengeségei, min tud változtatni, hogyan bontakoztathatja ki a képességeit, hogyan alakíthatja erősséggé gyengeségeit. Mindezeket szituációkban, egyéni és csoportos feladatvégzésben éli meg. A feladatok után értékeli saját tevékenységét, érzéseit, tudatosítja az élményeket, és csoportosan is értékeli egymást, önmagukat. Fontos, hogy minden feladatban, feladat utáni értékelésben kapjon visszajelzést önmagáról, hiszen ez a legfontosabb tanulási feladata a látássérültnek ebben a képzésben. A visszajelzés – hasonlóan a relaxáció vezetésének elméletéhez – csakis pozitív, megerősítő vélemény lehet! Az életút tervezését követően, ami a „nagy cél” kijelölését jelentette, a hozzá vezető utat, a mérföldköveket is ki kell jelölni, határidőkkel. Konkrét tervezés zajlik. Minden lépcsőfokhoz megnézzük a belső energiaforrásokat, fejlesztendő képességeket, külső buktatókat, le-

<sup>3</sup> IKSZE keretében zajlott GCDF – Nemzetközi Életpálya Facilitátor képzés metodusa alapján



hetőségeket, támogatókat, várható eredményeket. Mindehhez a folyamathoz szervesen illeszkedő a playback-technika íve.

## **Playback színházi technika**

*„Aki bevonódott, az részt vesz. Aki részt vesz, az jelentést teremt”*  
(Hajós, 2012:29).<sup>4</sup>

Az alkalmazott színházban, vagyis a nem kizárólag művészet- és produkció-orientált színházban „az alkotók a színházi esz-

---

<sup>4</sup> <https://docplayer.hu/53608981-A-playback-szin haz-magyarors zagon.html>  
[www.szin hazinevel es.hu/wp-content/uploads/2017/06/Alkalmazott\\_szin haz\\_Magyarors zagon\\_Novak\\_0601.pdf](http://www.szin hazinevel es.hu/wp-content/uploads/2017/06/Alkalmazott_szin haz_Magyarors zagon_Novak_0601.pdf)  
<http://www.pszichodrama.hu/playback-szin haz>  
<http://donathattila.hu/playback-szin haz/a-playback-mufajrol/>  
<https://www.facebook.com/playbackszinhaz/>  
<https://www.facebook.com/peccisplayback/>

## I. Szervezeti keretek, célok, szervezési feladatok, folyamatterv

köztárral a legkülönbözőbb területeken dolgozva, a résztvevői csoportok szükségleteitől függően nevelési-oktatási, szociális-közösségi vagy művészetterápiás célokat fogalmaznak meg, s leginkább olyan témákat fókuszálnak, amelyek számot adnak a közösség érdeklődésére.” (Novák)

Az alkalmazott színház gyűjtőfogalom, irányzatai, csoportjai szerteágazók. Ebbe a körbe tartozik pl. a pszichodráma és a szociodráma is. A pszichodráma és a szociodráma eljárásai közül számos olyan technikát ismerünk, amelyekből szakmánkban dramatikus munkaformák vagy színházi nevelési programok technikai születtek. Moreno „*Élő újság*” technikája például a játékszók konkrét élményéből létrejövő indulati feszültségek újraélésére ad lehetőséget, s a dramatizálás új formájaként a feszültség-elvezetést szolgálja. Napi aktualitásokból, újsághírekből születő jelenetek színházi nevelési programok, drámafoglalkozások építőkövei is lehetnek. Szociodramatikus szerepjáték tulajdonképpen, nincsen kimondott terápiás célja, de lehet terápiás hatása (Novák, 2017)

A múlt század 20-as éveiben tehát *Moreno Rögtönzések* (improvizáció) *Színházából* fejlődött ki az a technika, amelyet ma *Playback színháznak*, vagyis „*visszajátszó színháznak*” hívunk. Az előadásnak nincs kész forgatókönyve, nincsenek előre megírt szövegek és előre kiosztott szerepek.

Valaki a nézők közül elmesél egy rövid történetet, s a dramatisták, a társulat tagjai ezt azonnal, a történet, a mesélő személy, a színészi kreativitás és spontaneitás találkozásán színpadra teszik. A mesélőt történetének elmesélésében a *játékmester* segíti, az ő feladata a mesélő, a *színészek* és a *nézők* közötti közvetítés. A színészek a történetet mozgással, hangokkal, gesztusokkal, mimikával és beszéddel jelenítik meg, amelyhez eszközöket (a playback-színház alapvető hagyománya szerint elsősorban szí-

nes textíliákat) is felhasználnak - s mindez bármiféle előzetes megbeszélés nélkül, azonnali rögtönzéssel történik. Az előadást egy, ritkán több, szintén *improvizáló zenész* is kíséri.

A játékhoz a kereteket a playback-színház technikái biztosítják. Ezeket *formáknak* is nevezik, a jelenet kezdetén általában a játékmester választja meg azt a technikát, ami az adott hangulathoz, történethez a legjobban illik. Általánosan használt forma például az élő szobor, a kórus és a paletta, ezeket hangulatok és rövid történetek visszaadására szokták használni, míg a hosszabb történetekhez általában a *jelenetlejátás* használatos. Az előadás elején a játékmester hangulatokat kér a nézőktől, akik ilyenkor a helyükről beszélnek. Később, amikor hosszabb történetekre kerül a sor, a mesélő felmegy a színpad mellé, és a játékmester mellett, a mesélő székében foglal helyet.

Ellentétben más rögtönzéses színházi műfajokkal, a playbacknek nem elsődleges célja a szórakoztatás, a nevettetés. Szerencsés esetben a jelenet karaktere a történet karakterét tükrözi vissza: ez persze lehet humoros, de lehet mélyen megérintő, katartikus is.

A playback-színház a hagyományos ceremóniák modern változata. Az ilyen események az ősidőkben (és itt-ott még ma is) igen jól elszórakoztatták a falu népét vagy a törzs tagjait, de céljuk ennél mindig több volt: a gyógyítás, a közösség konfliktusainak feloldása, az ősi bölcsesség felelevenítése. A színházi esemény izgalma kiélesíti a figyelmet és akár mély, a későbbiekben továbbgondolható felismerésekhez is segítheti a résztvevőket.

A playback-színház sokféle kontextusban működik: színházakban, művelődési házakban (ahol az előadások nyilvánosak), iskolákban, a felsőoktatásban, céges rendezvényeken, civil szervezeteknél, börtönökben, hospice-házakban, menekülttá-

## I. Szervezeti keretek, célok, szervezési feladatok, folyamatterv

---

borokban, különféle konferenciákon, és akár esküvőkön és születésnapokon is.<sup>5</sup>

*„A művészeti tevékenység (...) a kognitív és más képességek fejlesztése mellett hozzájárul az érzések, hitek és értékek kifejeződéséhez is, ezáltal pedig a sérült embert teljes értékű résztvevőként kapcsolja be az emberiség faji, nemi, képességbeli különbségeken túlmutató közösségébe. A dráma mint megközelítésmód alkalmazása a fentieken túl még azzal is hozzájárul a speciális szükségletű (...) tanulók fejlesztéséhez, hogy a tanulási tartalmakat közvetlen, itt és most formába öntve teszi megtagasztalhatóvá és kezelhetővé”*

*(Szauder, 2001).<sup>6</sup>*

---

<sup>5</sup> Oberth József és Simon P. Györgyi Novák Géza: Alkalmazott színház Magyarországon. Kézirat, 2017. június 1. p.: 34–38.

<sup>6</sup> Novák Géza: Alkalmazott színház Magyarországon. Kézirat, 2017. június 1. p.: 38.



## A tervezett kurzusaink íve, céljaink

A mi, pályaorientációhoz köthető programunkban elsődlegesen önismeret fejlesztés céljából alkalmaztuk, tükröző, reflektáló funkciója miatt a playback technikát.

Reméltük, a foglalkozások sorozatában lesznek olyan momentumok, pillanatok, amikor a résztvevőkre úgy hat, hogy *„az ember »társas lény« mivoltának azt az önismereti rétegét érinti, amelyben saját magát, és/vagy a másikat felismeri”* (Kökény, 2015: 344, é.k.).

A folyamat végén talán néhány esetben mélyebb hatást is elérhet, ahogy Bagdy Emőke összefoglalta:

„Az időtlen lelki tartalmakat a szubjektív realitásból az objektívbe helyezi át, az emlékezések útján nyert, a felszabadított konfliktusanyagot ismétlődő újrajátszással érvényteleníti és korrigálja, a hozzá tapadó indulatokat felszabadítja, elősegíti a *cselekvő* át-

## I. Szervezeti keretek, célok, szervezési feladatok, folyamatterv

*dolgozást és a viselkedés módosítását, sőt biztosítja az új, életképebb és örömtelibb alkalmazkodási módok begyakorlását is”* (Bagdy, 1999: 45).

A kurzus egészének íve a pályaorientációs folyamatot átöleli, minden egyes alkalom pedig a playback színházi csoport felépítésének, betanításának menetét is követi alkalomról alkalomra. Sőt kicsiben feladatról feladatra. A rendszeres foglalkozások spirálisan egyre magasabb szinten tudják a folyamat lépéseit követni. Reméljük, hogy lépről lépésre bekövetkezik a pozitív változás, előrelépés a csoport alakulásában, a tagok énerő- mozgósításában, önmegismerésében.

A playback technika működtetésének lépései (akár műhelymunka, akár színházi előadást tekintünk, a keretek az alábbiak):

1. **szerződés-kötés:** a csoporttagok bemutatkozásával és az alkalom kereteinek megismerésével;
2. **bemelegítés:** hangolódás egymásra és a szerepek alakítására;
3. **játék:** szerepbelépések sorozatával és a helyzet felépítése által; végül
4. **integrációs fázis:** szerepekből való kilépés és megosztás (Horváth, 2017: 65) (3).

A pályaorientáció megalapozásában az énerők mozgósításához, mélyebb önismeret eléréséhez (lehetőségek és gátak feltárása, megküzdési stratégiák) szituációkon keresztül, a verbalitáson túl egyéb kommunikációs eszköz alkalmazásával, mások nézőpontjának, érzelmeinek megismerésén keresztül juttatjuk el látássérült klienseinket. Ez időigényes folyamat.

A résztvevőkből a csoporttá alakuláshoz hasonlóan az előző lépésekhez fel kell építeni a csoportfejlődés folyamatát, melyben

## Játszd el! Éld át!

---

az egyik legfontosabb lépés, hogy megteremtsük a meghitt, biztonságos bizalmi légkört. Ehhez szükséges,

1. előre tervezhető időpontok meghatározása
2. az állandó helyszín biztosítása
3. a rituálék (szerződéskötés, kávéház, ráhangolódás, bemelegítés, nyitó- és zárókör)
4. kommunikációs szabályok
5. állandó tagság

Mivel a tartalomról előre mit sem tudunk, és létre kell hoznunk az alapvető bizalom légkörét, amelyben a mesélő hajlandó történetét megosztani, a playback-színházi munkában érteni kell a csoportfolyamatokhoz is. Ebből következőleg minden playback-előadás a kifinomult együttműködés élményét kínálja, és sikere éppen annyira a közönség, mint a társulat érdeme. A csoportdinamikai hatásokkal helyzetbe hozzuk, aktivitásra készítetjük a célcsoportból jelentkező tagokat.

E színházi műfaj segítségével történő közösség-önismeret-kommunikáció-fejlesztés, életpéldák bemutatásával a problémalátás, problémamegoldás segítése történik. Miközben látássérült klienseink játszanak, szerepekbe bújnak önmagukat adják, felszínre hozzák önmaguk és környezetük számára börtönbe zárt belső világukat. Ahogy Novák Géza fogalmaz:

„A korlátozott lehetőségek *személyes* következményei az érintettek és nem érintettek számára is világosak, miközben *társadalmi* szinten rafinált hatalmi játszmákba rejtettek, ezzel a jelenséggel van dolga színházi nevelésnek, drámaprogramoknak. Ez a brechti rezonancia lesz munkánkban hangsúlyos, nem az átélés, hanem a hiteles gesztus, amely a jelentést előhívja. Miként *Boal* fórumszínházában a szobor sem más, mint egy metafora,

## I. Szervezeti keretek, célok, szervezési feladatok, folyamatterv

---

a különböző jelentéseket a szoborba lépő személyek itt és most jelenléte, állapota, aktuális nézőpontja idézi elő.”<sup>7</sup>

Az önmagammal való törődés alapélményén keresztül reményünk, hogy playback színházi improvizációs technikával észrevétlenül bevonhatjuk klienseinket abba a folyamatba, melyben önmaguk értékeinek feltérképezésén keresztül célokat, határokat, cselekvési tervet tudnak maguk elé vázolni. Majd képessé válnak önmaguk problémáján túllépve átérezni más helyzetét. Kommunikációs eszközt kapnak a kezükbe azzal, hogy párbeszédese helyzetbe hozzuk őket. Indirekt módon pszichológusi, tréneri, gyógypedagógusi védőhálóval támogatjuk minden próbálkozásukat, segítve, mentorálva erőtlen kezdeményezési törekvésüket. Reméljük, hogy a kurzus végére tudatosabban kommunikáló, önmagukat bátrabban felvállaló, nyitottabb emberré válhatnak. Mindez elengedhetetlen alapja a munka világában való sikeres jelenlétnak. Az elemi rehabilitáción túllépve a projekt hatásaként reméljük, hogy reális, stabilizálható önismerettel rendelkező felnőttekké/munkaerővé válnak, családi környezetükben képesek lesznek változtatni esetleges betegszerepükön, illetve rendelkezni fognak olyan ismeretekkel, készségekkel, mellyel el tudnak indulni a munka világában, és lehetőségeikhez mérten a legönállóbb életvitelre törekszenek. Mindezeket túl rendszeres programot kínál együttlétre, szórakozásra, játékra, élményszerzésre a klubfoglalkozás, megbontva ezzel a hétköznapi egyhangúságát.

A záró előadás szimbolikusan is a nyílt terepen való önmagam megmutatását, a reflektorfényben levést erősíti meg olyan emberek számára, akikből kiveszett a kezdeményezőkézség, alárendeltté, túlzottan alkalmazkodókká váltak kiszolgáltatott állapotukból adódóan. Lehetőségük adódik megmutatni közvetlen

---

<sup>7</sup> Novák Géza: Alkalmazott színház Magyarországon. Kézirat, 2017. június 1. p.: 34.

és tágabb környezetüknek, hogy nem gondozásra, kiszolgálásra szoruló betegek, hanem újszerű élethelyzetükhöz alkalmazkodni képes autonóm személyiségek. Hisszük, hogy az első lépést meg tudják e program eszközeivel tenni klienseink a családi rendszer számukra kedvezőbb módosítására, normalizálására. A nyitott színházi előadás pedig a meghívott családtagokban el tud indítani egy látássérült családtagjukra való máshogy gondolást.

Hosszú távú cél: A látássérült felnőttek számára e módszerrel olyan élő önsegítő közösség létrehozása, ahol valós közösségi élményekhez juthatnak, segítik megváltozott élethelyzetbe kerülő új sorstársakat új életcélok felállításában, szociális kapcsolataik bővítésében, hatékony kommunikációs stratégiák kialakításában. Cél a látássérült helyi populáció érdekérvényesítő képességének, ismertségének erősítése. A módszer tovább vihető, megismételhető nem csak lokálisan, hanem országosan is.

## **Mi az újszerű ebben a folyamatban?**

1. A *pályaaorientáció módszertani lépéseit* ötvöztük *plyaback technikával* és *gyógypedagógia módszertani ismereteivel*. A három módszer ötvözésével újragondolásával új eszköz, többlettudás áll majd a játékmesterek, a pszichológusok, gyógypedagógusok rendelkezésére.
2. A *színház* távoli, idegen –bár vágyott - terep a látássérült ember számára. Az új terep megismerése növeli az önbizalmat, az én-erő aktivizálását, tárgítja a megismerés lehetőségeit.
3. A vezetett folyamat tapasztalatainak kiadvány szintű rögzítése – mint *jó-gyakorlat, innovatív kísérlet, helyi modell* – a szakemberek számára a későbbiekben

## I. Szervezeti keretek, célok, szervezési feladatok, folyamatterv

---

támpont, *segédeszköz* lehet hasonló témájú önszervező csoport, pályaorientációs csoport, vagy színházi próbálkozás számára. De nem csak a látássérültek gyógyypedagógiájában dolgozó rehabilitációs szakemberek számára, hanem a pszichológusok, színházi szakemberek számára is tapasztalati hozadéka lesz a programnak.

Tágabb értelemben az innováció a távolra mutató: a programmal megerősített értékek nem pusztán a „bízz magadban” üzenete. Az általunk fókuszba rakott értékek a független gondolkodás, a csapatmunka, a másokról való gondoskodás – esetünkben mentális – előremutatóak. Az oktatáspolitikai, a pályaorientációs gondolkodás legfrissebb jelzőkarói. Mivel nem tudjuk, hogy néhány év múlva milyen szakmákra lesz szükség, ezért nem szakmákra, hanem képességekre kell orientálnunk.

### **Módszertani speciális lépések, főbb módszertani szakmaközi csomópontok**

A tervezés fázisában, illetve a toborzást követően az alábbi szempontok figyelembevételével kezdtünk el dolgozni.

1. Akadálymentesített toborzás, reklám
2. Az egyes helyszínek megközelítése: közlekedés tanítása, vagy kísérés megszervezése
3. A csoport tagjainak személyzeti és intellektuális állapotával való megismerkedés – konzultáció a rehabilitációs szakemberekkel

4. A foglalkozások állandó helyszínének, a rendszeres – lehetőleg azonos - időpontokban való találkozás biztosítása
5. A helyszínnel való megismerkedés, az alkotói tér biztonságos megismerése: akadálymentesítés, a terep bejárása, verbális helyismertetés, akadályokra való figyelem felhívása, megfelelő kísérés megszervezése
6. Hosszabb ráhangolás, idő az egymás megismerésére (auditív, taktilis érzékelési csatornák lehetőségeinek és a nagymozgásos tevékenységek kiaknázása a megismerés folyamatában)
7. Verbális és nonverbális kommunikációs csatornák – metakommunikáció témájában ismeretnyújtás, tudatosítás
8. Az érzelem kifejezésének jelentősége
9. Az érintés ereje – szorongás oldása, lazítás
10. Testtudat erősítése
11. Testtartások lehetnek az érzelem kifejezésének eszközei – ennek tudatosítása, begyakorlása
12. Hangadás, zene, mint érzelemkifejezési eszköz
13. Érzelmek kifejezése verbális úton. Saját élmény megosztása: az érzés verbális megfogalmazása.
14. Playback színházi technikák ismertetése, elmagyarázása látássérült embernek. (pl.: mi az a „szobor”?) A lehetséges látvány „tudósítása” (sérülés-specifikus módszertani elem alkalmazása), tudatosítása. Saját élményen keresztül meg tapasztalni az egyes módszertani elemek sajátosságait, kifejező erejét. A színház technikai elemeinek begyakorlása.
15. Az élmények megjelenítése – módszertani ismeretek nyújtása a „Hogyan csináljuk?” kérdés körében

## I. Szervezeti keretek, célok, szervezési feladatok, folyamatterv

---

16. A csoport alakulás megélése: közös csoportszabályok, egymás meghallgatása, ítéletmentes kommunikáció, visszajelzések adása, pozitív megerősítés támogatása

A csoportok működésének elemzésekor a fenti szempontok alapján próbáltam az eredményeket leszűrni.

*Rózsa Dezső: Apróságok (részlet)<sup>8</sup>*

*„Egy porszemben lásd meg a világot.  
S egy szirmából érezd meg a legszebb virágot.  
Egy percből tudd az óra lüktetését,  
S egy magból hidd az ágak rügyezését.  
A cseppben, mondják, ott lakik a tenger.  
Hidd, hogy a gyermekből lesz egy igaz ember.  
Hidd a jelenben az örök jövőt,  
Hidd és ne állj meg utadon a cél előtt!...”*

---

<sup>8</sup> Látássérült költők gyönyörű versei: <http://epa.oszk.hu/01400/01434/00008/09.htm>

Játszd el! Éld át!

---



## II. A látássérülés sajátosságai felnőtt korban

*„Arra rájönni, hogy a másik any-  
nyira másik, hogy soha a bűdös  
életben nem fogom megismerni,  
nagyon megrázó felfedezés.”  
(Feldmár András)*

Az érintett populáció tájékozódása ún.: *haptikus* észlelésen alapul. Időbeni egymásutániségben tapasztalják meg zömében tapintásos úton a teret, globális észlelésük csak az egy tenyérben elférő tárgyakra érvényes. Ennél nagyobb tárgy egységben érzékelése gondolati munka (időben egymásután megélt tapintásos tapasztalatok gondolati összerendezésének az eredménye). Másik fő észlelési struktúra a megismerésben a hallás, ami irányokról, anyagminőségről, nagyságról, térről, érzelmi tartalomról is ad információt. A *beszéd*, a verbalizálás a legfőbb eszköze a környezet megismerésének a látássérült számára. A beszéd *paraverbális* kísérői szintén jelentős helyet foglalnak el az ismeretszerzésben, környezetben való helyzetek, interakciók megértésében. Módszertani eszközünk az ún. „*tudósítás*” – a környezetben zajló eseményeket folyamatosan kommentáljuk a kliens számára, figyeljük, hogy Ő vajon mire figyel fel a környezet zajaiból, és azt magyarázzuk, tudatosítjuk a számára. Mivel mások reakcióit nem, vagy csak nagyon korlátozottan érzékelik (nem látják a beszélő mimikáját, gesztusait- a nem verbális jegyeket), sokaknál jellemző az *egocentrikus világszemlélet*, környezethez való kapcsoló-

dás. Kora gyerekkortól nehezített a szociális tanulás, utánzás a veleszületetten vakoknál. Nehezített a reális énkép, önértékelés kialakulása. Kevéssé működik az empátiakészség. Nincs tükrük saját szociális viselkedésükről sem. Mindezek komoly gátat jelentenek a szociális és kommunikációs kapcsolatteremtésben.

A szerzett, felnőttkori súlyos látássérülés másodlagosan inkább az önértékelés, önérvényesítés, aktivitás, környezetre való hatás terén okoz megakadást, sokszor depresszív, neurotizálódó személyiségváltozást. Jellemző rájuk a túlzott alkalmazkodás, a betegszerepben való rögzülés.

Minden látássérült esetében torzul a testtudat, testvázlat, akadályozott a *szabad mozgás*. Állandósul a *védőtartás* (hajlott hát, behúzott nyak, ferde fej és testtartás, maga előtt hajlított kar rögzülése), *fokozott a készenléti állapot*, bizonytalan, széles alapú a járás, a mozgásfélelem kifejezett, melyek testszerte feszesebb izomtónust, spazmus-fokozódást jelent. Ennek oldására a relaxáció, kezdetben az aktív relaxáció módszere kiváló lehetőség!

Az alábbiakban néhány gondolatban részletezzük azokat a sajátosságokat, melyek leginkább befolyásolják a látássérült ember integrálódását a munka világába, a mindennapok forgatagában.

### ***Rithnovszky János: Hű segítőm***

*Csetlek és botlok az utcán;  
Mindenütt sarkok, oszlopok.  
Ezer veszélyek lesnek rám,  
kezemben fehér bot kopog.  
Felfigyelek minden hangra.  
Körben rohanó emberek.  
Reszketek a gondolatra,  
neki vajon kinek megyek?...*

## II. A látássérülés sajátosságai felnőtt korban



### Mozgásállapot

A legszembetűnőbb sajátosság a mozgás eltérő volta látássérült embereknél. A kis korban szerzett, illetve veleszületett látássérült emberek mozgásfejlődése minőségileg eltérően alakul a látókhoz képest.

„A vak gyermekek motoros fejlődése nem atipikus, azonban bizonyos sajátosságokkal rendelkezik. A mozgásfejlődés eltérésének az alapja, hogy tipikus fejlődésnél a vizuális percepció és a mozgás kivitelezés egymásra épül, a veleszületetten vak gyermekeknél azonban az elsődleges vizuális funkciók (ösztönző, téri, védő, kontrolláló, visszajelző funkciók) és a másodlagos vizuális funkciók (szociális visszacsatolás, mások megfigyelése) korlátozottak vagy teljesen hiányoznak, aminek következtében a mozgásfejlődésük is érintett lesz (BRAMBRING 2006).”

„A komparatív deficit elmélet szerint a vizuális információk deficitje miatt korlátozott az adekvát tanulási tapasztalatszerzés, ami kihat a motoros képességekre (FRAIBERG 1977; WARREN 1984), míg a szociális interakció elmélete szerint a környezet elvárásai meghatározóak (WEBSTER–ROE 1998) a vakon született gyermekek mozgásfejlődésében. Az adaptív kompenzációs modell az alternatív szenzoros információk szerepét emeli ki a motoros képességek elsajátításában (BRAMBRING és mtsai 1995; BRAMBRING 2003).”

„NAVARRO és mtsai (2004) kutatásából az iskolakezdő vak gyermekek egyensúlyi és koordinációs képességeit ismerhetjük meg. Az eredmények alapján elmondható, hogy a statikus egyensúly és a koordinációs képesség is érintett, tehát a látássérülés befolyásolja a neuropszichomotoros fejlődést. Az egyensúlyi feladatban mutatott gyengébb teljesítményt azzal magyarázták, hogy a látás révén össze lehet kapcsolni a vesztibuláris, térbeli, időbeli információkat és a mozgási, illetve a saját testen való orientációt. A látássérült tanulóknál azonban ez akadályozott, így kisebb a biztonságérzetük.

A koordinációs feladatban, ahol kétkezes manipulációra volt szükség, a vak gyermekek – annak ellenére, hogy náluk a kéz kiemelt percepciós szervvé válik (a lokalizálás, felismerés, manipulálás, fogás, precízítás szerve is) (HOLLE 1990), – gyengébben teljesítettek.”<sup>9</sup>

Befolyásoló tényező továbbá, hogy a koraszülöttek aránya magasabb a látássérültek populációjában. „Az alacsony tömeg és

---

9 LŐRINCZ BORBALA – PAJOR EMESE (2016): Általános testalkati és kondicionális jellemzők a Vakok Általános Iskolájában és Speciális Szakiskolájában tanuló 10–17 éves látássérült diákok motoros képességeinek tükrében

Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Gyógypedagógiai és Rehabilitációs Intézet GYOSZE, 44. évf. 2. szám, 2016. 124-125. oldal)

## II. A látássérülés sajátosságai felnőtt korban

az idő előtti születés kockázatot jelent az egész szervezetre, különösen az agy fejlődésére.

A koraszülöttek izomtónusa, idegrendszere még éretlen, csontjaik fejletlenek, ízületeik lazák, és nagy egyéni különbségeket láthatunk a mozgásos aktivitásukban is. Az éretlenség miatt fennáll a veszélye az esetleges vérzéseknek, aminek következtében a fejlődésben levő agy károsodhat, kihatva ezzel a későbbi tanulási, mozgásos, szenzoros képességekre (BERENYI-KATONA 2012).” *Longitudinális vizsgálati eredmények alapján az életben maradt, folyamatosan fejlődő koraszülötteknél még kisiskolás korukban is eltérő teljesítményt nyújtanak az időre születettekkel szemben: „a motoros és a kognitív teljesítmény is korrelált a születési tömeggel. Különösen a figyelem és a motoros koordináció területén voltak nehézségeik, továbbá alacsonyabb pontokat értek el az egyensúlyi és manuális próbákon.”*<sup>10</sup>

„A születési idő ténye az izomerőt mérő feladat esetén mutatkozik meg legerőteljesebben, ott a koraszülöttek szignifikánsan rosszabbul teljesítettek.

A koraszülött és az időre született tanulók között talált teljesítménykülönbség magyarázataként megemlíthető, hogy a koraszülöttség befolyásolja az újszülötkori adaptációt, a vesztibuláris rendszer fejlődését, a fej-, és a test mozgásait, a nehézségi erő megélését, továbbá a 25 és 30. terhességi hét között született gyermekeknek mások a spontán mozgásai, mint az érett újszülötteknek (MULLER-RIECKMANN 2001), így ez az eltérés vezethet a későbbi – esetünkben a 10–16 éves – teljesítményeltéréshez. A koraszülöttek vizsgálatakor meg az alacsony rizikófaktorú csecsemők esetében is eltéréseket mutattak ki a járás elsajátításában az időre született csecsemők fejlődéséhez képest, ami utalhat későbbi minor motoros zavarokra (RESTIFFE–

<sup>10</sup> uo.

*GHERPELLI 2012)* többek között az egyensúly területén. Továbbá fontos szempont lehet, hogy mivel a látássérült személyeknél az egyensúly képessége a látókétól eltérően fejlődik, ugyanis a testhelyzetek, a testtartás kontrollálásához, a téri tájékozódáshoz, az orientációhoz a látás nagymértékben hozzájárul. A látás hiányában ezek a képességek és a rájuk épülő nagymozgások – például a járás – az izmok, csontok és a labirintus-rendszer jelzései alapján alakulnak ki (*NAVARRO és mtsai 2014*).<sup>11</sup>

A motoros tartományon belüli utánzás megtanulása a súlyosan látáskorlátozottaknál rendkívül nehéz. Ezért még a nevelési folyamatban az egyébként hangsúlyosan és jelentősen fejlesztett tapintás érzékelés is gyakran variációkban szegény és rigid minták alapján megy végbe.<sup>12</sup>

## Szemmozgás

*Elizabeth Wehr-Herbst: Látásnevelés*<sup>13</sup> című cikkében arra a következtetésre jut, hogy a vizuális érzékelési folyamatban igen jelentős szerepe van a szemmozgásoknak, illetve azok harmonikus működésének. „A finommotorikus zavarok a szemmozgások koordinációját is károsíthatják, ami viszont negatívan hat a vizuális érzékelés és az intelligencia fejlődésére.” A szemek motorikája döntő tényező az érzékelés és az intelligencia fejlődés folyamatában.

---

11 uo. 134. old.

12 D. Hudelmayer, F. Mersi, K. Pfeiffer, H. G. Weinlander: Érzékelésnevelés Szakirodalmi szemelvények-Segédanyag a tiflopedagógia szakos hallgatók képzéséhez, BCGYTKF, Bp. 1999. 51. oldal

13 Die Förderung der visuellen Wahrnehmung – neue Forschungsergebnisse In: Zeitschrift für Heilpädagogik, 1989/4. S. 243-250. Fordította: Dr. Perneczky Györgyné – Szakirodalmi szemelvények-Segédanyag a tiflopedagógia szakos hallgatók képzéséhez, BCGYTKF, Bp. 1999.

## II. A látássérülés sajátosságai felnőtt korban

Ezek az eltérések azonban nem jelentik azt, hogy ennyivel kevesebbek lennének a látássérültek, hanem minőségileg más módon alakul a gondolkodásuk, információfeldolgozásuk, mint látó társaiknak.

### Vakok pótképzetei

„Mivel a vakok nem rendelkeznek látási képzetekkel, náluk másfajta, leginkább akusztikus, haptikus<sup>14</sup> (időbeni egymásutániságot jelent az érzékelésben. Látássérült ember az érzékelt részleteket fejben rakja össze egy egységes egésszé – szerk.) és kinesztéziás érzékeléssel szerzett képzetek játszanak jelentős szerepet. Az akusztikus érzékelésen alapuló képzetekre sajátos funkciót kell átvállalniuk a vakok kompenzációs folyamataiban, és az életük számos más területén is. Az érzelmi életük számára ezek képezik a leggazdagabb forrást és ugyanolyan fontos szerepet töltenek be az ismeretszerzésben, a beszédben és az esztétikai érzékelésben is. A tapintási és kinesztéziás képzetek is betölthetik ugyanezt a kompenzációs funkciót.”<sup>15</sup>

„A kinesztéziás fogalmak alkotják a vakok térbeli orientációjának az alapját. A mozgás/idő/tartama, amelyet a lépések számával mérnek, teszi lehetővé számukra a megtett út képzetének kialakítását. Az időviszonyok itt térbeli viszonyokká alakulnak (Majewski, 1971).”<sup>16</sup> (haptikus érzékelés – szerk.)

„A vakoknál a térbeli orientáció folyamata összehasonlíthatatlanul komplikáltabb, mint a látóknál. A látási érzékelés kiesését más érzékek pótolják, melyek azonban nem tudják maximálisan

<sup>14</sup> Időbeni egymásutániságot jelent az érzékelésben. Látássérült ember az érzékelt részleteket fejben rakja össze egy egységes egésszé – szerk.

<sup>15</sup> Andrzej Sekowski: A vakok pótképzeteivel kapcsolatos vizsgálatok In: Szakirodalmi szemelvények-Segédanyag a tiflopedagógia szakos hallgatók képzéséhez, BGGYTKF, Bp. 1999

<sup>16</sup> uo.

kompenzálni, teljessé tenni a hiányosság összes következményét. Ezért van szükség pótképzetek („látástartalmak pszichés helyettesítői” – *Maria Grzegorzewska*) kialakítására, ami a „jobb” megismerést, eligazodást segíti a vakok számára. Átveszik a látók szókincsét, de azt más, csak általuk ismert tartalommal, érzelmi színezettel ruházzák fel.

Heller szerint a pótképzeteknek két fajtája van:

1. térbeli viszonyok, amelyeket adekvátan nem, vagy csak nagyon nehezen érzékelhetnek a vakok
2. a fény és a színek képzetei, amelyeket a vakok a valóságnak megfelelően nem ismerhetnek meg.

A látó beszédét veszi igénybe, a látók szókincséből merítenek és egyes szavakat csak az ő általuk ismert tartalomnak rendelnek alá a tapasztalati hiányok pótlására, a pótképzetek kialakítására. Az optikai tapasztalások hiányának pótlására az analógiák keresésének jut jelentős szerep. (*Sekowska*: „A vak az analógiák világában mozog.”) A vakok érzékszervi kompenzációjában tehát igen nagy szerep jut az agykéregben zajló folyamatoknak (pl.: asszociációs, analógiás gondolkodás) és a szóbeli kommunikációnak.

## **Vakok neuroticizmusa**

„*Cutsforth (1951)* beszámol arról, hogy már a vak gyermekeknél szocializációjukkal, azaz a látók normális világába való betago-lódásukkal összefüggésben fellép egy jellegzetes emóció, nevezetesen a szorongás attól, hogy figyelni fogják őket. A nevezett emóciót a társadalmi nyomás hívja elő, mely a vak gyermeket arra kényszeríti, hogy feladja saját, a vakos létből fakadó mód-

## II. A látássérülés sajátosságai felnőtt korban



szereit a szociális adaptációra és a dolgokkal való manipulálásra és a szociális miliő által megkövetelt módszerekkel helyettesítse őket. Ilyen szorongás felnőtt vakoknál is fennmaradhat. Amiatt a szükségszerűség miatt, hogy a látók szociális viselkedés és életformáihoz alkalmazkodniuk kell, a gyermekek és a felnőtt vak személyek időnként akkor is nyugtalanságot, érzelmi feszültséget és közszemlére kitettségtől való szorongást élnek át, ha objektíve egyedül vannak és a nekik megfelelő módon viselkednek.”<sup>17</sup>

A neuroticizmus vakoknál az életkorral növekszik, ebben különböznek a vakok az összpopulációtól, akiknél az ellenkező tendencia érvényes. „A neuroticizmus-(munkahelyi) integráció viszonynál valószínűleg determinált, dialektikus kölcsönös

<sup>17</sup> Stančič, V.: A vakok neuroticizmusa (in.: Látássérültek személyiség- és csoportproblémái (szerk: dr. Pálhegyi Ferenc) (1981) Budapest, Bárczi G. Gyógyeped. Tanárképző Főiskola, p.: 33.)



kapcsolat jön létre: egyrészt az integráció sikerét a kifejezett neuroticizmus akadályozza, másrészt a kifejezett neuroticizmus ill. neurózis tekintetében normális, de konstitucionálisan gyenge személyeknél a fellépő integrációs nehézségek és balsikerek kifejezetten neurotikus reakciókat hívhatnak elő.”<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Stančič, V.: A vakok neuroticizmusa (in.: Látássérültek személyiség- és csoportproblémái (szerk: dr. Pálhegyi Ferenc) (1981) Budapest, Bárczi G. Gyógyped. Tanárképző Főiskola, p.: 38.

## II. A látássérülés sajátosságai felnőtt korban



## **Serdülőkor – látássérülés**

Az egyik playback-csoportunkban az a speciális helyzet állt elő, hogy serdülő fiatalember, aki középiskolai tanulmányait kezdte, hirtelen induló súlyos látásromlással küzd. Az első foglalkozásra szüleivel együtt érkezett. A csoportdinamika szempontjából fontosnak tartottuk, hogy ne legyen jelen kívülálló, ezért úgy döntött a csoport, hogy a szülők aktív részesei lesznek a playback folyamatnak. A krízisben lévő család befogadása a csoportba utólag jó döntés volt. Ugyanis kezdetben az édesapa tűnt a legelkeseredettebbnek, erejét veszítettnek. Az édesanya tartotta a lelket a családban, de nagyon fáradt volt. A fiú óriási lépést tett azzal, hogy kereste a sorstársakkal való kapcsolat lehetőségét és igent mondott a foglalkozásokra. Az ő „pszichés gyógyulási folyamata” ezzel kezdetét vette. Az újbóli és újbóli találkozások során láthatóan beszédesebb, oldottabb lett az édesapa is. Kibeszélhetővé váltak problémák, fájdalmak, nehézségek. A fiú bekerült a felnőtt rehabilitáció körébe. Lehetősége van fiatal sorstárstól Jaws- program (vakok számítógépes felolvasó programja) használatát tanulni, telekommunikációs segédeszközök kipróbálására van lehetősége. Folyamatban van pszichológusi támogatásának elindítása. A szülők mintát kaptak arra, hogy miként viszonyulhat látóként valaki látássérült ember felé. Miben várhatnak el aktivitást gyermeküktől. Jó mintát kaptak az aktív, fiatal látássérültek életéből. Gyógypedagógusi támogatást is kaptak, a hogyan tovább kérdés tekintetében. Lehetőségeinkhez mérten megpróbáltunk védőhálót szervezni a krízisben lévő család köré. Kompetenciánk eddig terjedt ebben az esetben.

Azt a speciális helyzetet, amit a serdülőkori identitáskeresés és ezzel együtt jelentkező látásromlás okoz, illetve a felnőttkori

## II. A látássérülés sajátosságai felnőtt korban

látásvesztés szebben, pontosabban, érthetőbben, tudományosabban nem tudnám megfogalmazni, mint, ahogy Dr. Pálhegyi Ferenc, tiszteletreméltó egykori főiskolai tanárom és egyik példaképem tette a könyvében. Tisztelegve az Ő emlékének, tőle idézek kissé hosszasan.

„A serdülőkorban megrendül a gyermeknek a felnőttek ítéletében vetett hite és úgy érzi, hogy a „Ki vagyok én?” „Mire vagyok képes?” „Hol a helyem?” kérdéseket neki, magának kell megválaszolnia. Igyekszik felfedezni magában a képességeket, de ellenszenv fogadja, ha környezete - például a szülei - teszik ugyanezt vele, megkísérelve fejlesztését, érdeklődésének terelését valamilyen irányba, mert ezt függetlenségének csorbításának, önállósodása visszaszorításának érzi. A felfedezett, és vélt képességek próbája azonban változatlanul a *másik* ember, nem önmaga. Nagyon is érzékeny arra, hogy a *többiek* hogyan reagálnak a teljesítményeire, viselkedésére, egyáltalán őrá, azaz valójában még éberebben figyel a szociális tükörrre, mint eddig. E kettősség miatt ő maga értékelése sokszor nagyon hullámzik, ami lelkileg megviseli. A tegnap még önbizalomtól duzzadó, magabiztos serdülő mára elkeseredett, önmagát alul értékelő gyermekké válhat. Nehéz, válságos korszak ez. Jogosan beszél vele kapcsolatban Erikson „*identitási (én-azonossági)* krízisről. Hozzájárul e válsághoz a *hovatartozási dilemma* is, vagy, ahogy Barker és Wright nevezi, a serdülő „*mezsgye helyzete*”. Környezetének elvárásai ugyanis ellentmondásosak: hol a felnőtt, hol a gyermek szerepét kéri tőle számon. Komolyabban, felelősebben viselkedhetne és gondolkodhatna, hiszen már nem gyerek. Nem dohányozhat és meghatározott időre haza kell jönnie, mert még nem felnőtt. (Barker, Wright, 1952) A szembefordulás azokkal a felnőttekkel, akik eddig függőségben tartották és a mások

elismerésére, reagálására, a szociális tükörré való igény konfliktust hoz létre benne. Ezt többnyire úgy tudja feloldani, hogy a társas reagálásra való igényét nem a felnőtteknél érvényesíti, hanem egy kortársakból vagy alig idősebbekből álló csoportnál, akik lehetnek osztálytársai, hasonló érdeklődésű barátai, sportkörnek, vagy bármilyen intézményes vagy spontán szerveződött csoportnak a tagjai. Ez azt jelenti, hogy érdeklődését, ízlését, magatartását, vélekedéseit, gondolkodását nem a felnőttek szabályozzák ettől kezdve, hanem ez a csoport, amit a közösglélektanban *„referencia csoportnak”* vagy *„vonatkoztatási csoportnak”* szoktak nevezni.

A *„Ki vagyok én?”* – kérdés serdülőkori feltevése a vakoknál különösen konfliktusoktól terhes.

„A lelki egyensúly eléréséhez, mint sokszor a testi egészséghez is, nem kábulatra és csillapítószerre, tagadásra, vagy bagatellizálásra van szükség, hanem *fájdalmas műtetre*. Ez a *„fájdalmas műtét”* ebben az esetben a vakság összes hátrányának és terheinek felismerése és elfogadása. A vak embernek azonosulni a kell a vakságot is tartalmazó önmagával, hogy megbékéljen másokkal és az élettel. Lehetőségeit a vakság tényét is beleszámítva kell mérlegelnie, és a teljesebb a valódi örömöket tartalmazó életért önmagát vaknak elfogadva kell megküzdnie.

Ha a megvakulás az én- azonosság kialakulása után, tehát felnőtt korban következik be, a hátrányos helyzet tagadása, és az ennek megfelelően torzított énkép kevésbé jellemző. A világ megismerésére irányuló tevékenység még nem rendeződött át a megváltozott lehetőségeknek megfelelően, még nem alakult ki a hallási és haptikus szenzoros beállítódás, ezért túlságosan nagy az ellentét a látó állapot és a nem látó állapot között. A közlekedés, a mindennapos tevékenység, az ügyintézés, a kapcsolatfelvétel, stb. szabadsága, illetve korlátozottsága között

## II. A látássérülés sajátosságai felnőtt korban

a felnőttkori megvakulás megrázó traumatikus hatású élmény. Az énkép szempontjából körülbelül így írható le ez az esemény: *„Nem vagyok már az, aki voltam. Nagyon sokat, talán mindent elvesztettem.”* Hosszú hónapok kellene ennek az élménynek a feldolgozásához, a megváltozott helyzet elfogadásához, és a hozzá való alkalmazkodáshoz. A mellé álló jóbarátok megkönnyíthetik az átállást. Ellentétben az akadályozottságát eltagadó vakkal. Az ilyen embert éppen arról kell meggyőzni, hogy nem vesztett el mindent, hanem még sok lehetőség és perspektíva áll előtte. Szép leírását olvashatjuk ennek a folyamatnak *Walter Jens* „A vak” című kis regényében.

Nehezebbé teszi a vakok számára az én-azonossági krízisen való túljutást az a tény, hogy vaknak lenni is hasonlóképpen *mezsgye-helyzet*, mint serdülőnek lenni. Erre is *Barker és Wright* mutat rá. A vak ember egyszerre tagja sorstársak közösségének és a többségében látókból álló társadalomnak. E kettő különböző, sokszor ellentétes alkalmazkodási mintákat kínál neki. Az egyik mintha ezt mondaná: *„Utazz, ismerkedj, próbálkozz meg minden újjal! Ne hagyd abba!”* A másik: *„Maradj otthon, ne keress új kapcsolatokat! Az a biztos, amit már ismersz, amit még nem csináltál, ahhoz hozzá se fogj!”*<sup>19</sup>

### **Kommunikáció területei – alakulásuk fogytékos személy ember esetében**

„*Watson* és munkatársai (id: *Buda*, 1977) az interperszonális kommunikáció két – direkt és metakommunikatív – szinten zajló folyamatnak tartják. E két szint között lélektani és logikai absztrakciós különbséget tételeznek fel. A direkt kommunikáció

<sup>19</sup> Pálhegyi Ferenc a vakok önmegismerés e 1981 in látássérültek személyiség és csoport problémái szemelvénygyűjtemény szerkesztette Dr. Pálhegyi Ferenc Tankönyvkiadó Budapest 1981 (p.:46-48)

nagyfokú szándékosságot tartalmaz, ami megnyilvánulhat nyelvi vagy nem-verbális formában is. Ezzel párhuzamosan zajlik a metakommunikáció, ami a közlés direkt szintjét minősíti, elvonatkozóbb, és a közlés tartalmának milyenségére, a kommunikációs szituációra vonatkozik. E szint ritkán tudatos, kibocsátása és dekódolása általában automatikusan történik. Megnyilvánulhat gesztusok, mimika, testtartás, intonáció, proxemika útján.”<sup>20</sup>

„Owens (1992) a nem verbális kommunikáció három – paranyelvi, nem-nyelvi és metanyelvi szintjét különíti el. A paranyelvi aspektus tartalmazza az intonációt, a hangsúlyt, a nyomatékosítást, a beszédtempót, a szünetek beiktatását, a beszédritmust és mindazokat a beszéd közben felmerülő jeleket, amelyek utalnak az egyén érzelmi állapotára. A nem nyelvi kifejezési formák közé sorolja a gesztusokat, a testtartást, a mimikát, a szemkontaktust, a fej- és testmozgásokat és a proxemikát. Metanyelvinek azokat a jelzéseket nevezi, amelyek az üzenetközvetítés módjára, eredményességére utalnak. Ide tartozik az a képességünk, hogy nyelvi jelenségeket megfogalmazzunk, elemezzünk, a nyelv lényegi elemeit elkülönítsük, és ezeket, mint önálló egységeket értékeljük.”<sup>21</sup>

Vakok kommunikációjában, és színházi programunkban a paranyelvi aspektusokra támaszkodhatunk.

A nem nyelvi kifejezési formák közül taníthatók a gesztusok, a testtartás.

---

20 Marton Klára (1995): A kommunikáció szerepe a fogyatékos személyek szocializációjában (...Önmagában véve senki sem... Tanulmányok a gyógypedagógiai pszichológia és határtudományai köréből. ELTE Budapest., p.: 198-200. oldal

21 uo.

## II. A látássérülés sajátosságai felnőtt korban

---

A kutatók megegyeznek abban, hogy a családi interakcióknak, az utánzásnak, a mintáknak igen nagy szerepe van abban, hogy hogyan fejlődik a kommunikáció, illetve a gyermek, fiatal szociális kapcsolódása a kortársakhoz.

A fizikai adottságok megváltozásával, a szülő-gyermek kapcsolat sajátos alakulásával módosulhat a sérült gyermek, fiatal és környezete közötti információáramlás. Előfordulhat, hogy megemelkedik az ingerküszöb, erőteljesebb ingereket érzékel csak, vagy a meg nem értettség frusztrációt okoz, agressziót kelt. Előfordulhat, hogy csökken a kommunikációs igény és a kölcsönösség szociális értéke.

„Többnyire nem a fogyatékos személy irányítja az egész kapcsolatot, a fogyatékos személy általában csak kérdésekre válaszol, de ő maga nem kezdeményez. Sokkal kevesebbszer tudja átvenni a szót, mint partnere, hiszen saját kommunikációs megnyilvánulásai, kifejezőkészsége szegényesebb minden területen.”<sup>22</sup> A kommunikáció analógiás formája (Watzlawick, 1990) érvényesül, „s mert sokszor nem rendelkeznek kellő ismerettel az őket körülvevő világról, így kommunikációs kompetenciájuk nem megfelelő. Interperszonális kapcsolataik komplementer jellegűek, melyekben mindig övük az inferior vagy szekunder szerep, hiszen nem csak a nyelvi, hanem a metanyelvi kommunikációs formáik is fejletlenebbek.”<sup>23</sup>

A kiegyensúlyozatlan interakciós helyzetek felvetik a kiszolgáltatottság, a partnertől való függés problémakörét. A fogyatékos személyek szociális függése fokozottabban jelentkezik, mint épeknél, ami nem feltétlenül a fogyatékossgot okozó károsodásból adódik, hanem a fogyatékos személyt körülvevő szociális környezet okozza.

---

<sup>22</sup> Uo.

<sup>23</sup> Uo.

## Játszd el! Éld át!

---

A kommunikációs akadályok okozzák a legtöbb életvezetési nehézséget is. (Hahn, 1981).

Maslow szükségletekre vonatkozó modellje alapján fontos pedagógusként, nevelőként, személyiségfejlesztőként odafigyelnünk:

1. alapvető szükségletek (evés, ivás, alvás, stb.)
2. védettség- és biztonságérzet
3. szociális szükségletek (szociális kapcsolatok, mások által elfogadottnak lenni!)
4. Én-szükségletek (önálló akarat kinyilvánítása, elismertség, érvényesülési vágy)
5. az önálló személyiség kibontakozásának szüksége (önállóság, felelősségvállalás) területeinek lehetőségeihez mért maximális kielégítésére, támogatására.



## II. A látássérülés sajátosságai felnőtt korban

---

„Minél jobban sikerül a fogyatékos személy szükségleteit ezeken a területeken kielégíteni, annál jobban csökken szociális függőségük, életvezetési akadályozottságuk.”<sup>24</sup>

Miks Mária: Átváltozások 6.

(Agyamba nyilalt a fájdalom, amikor a fény erőszakosan az arcomba vágott. Másféle káprázatra már nem emlékszem.)

„Engem rég nem csal meg a szemem.  
Befele néz. S káprázik a lelkem,  
ha olykor váratlan  
érzés fénycsóvjára pásztáz.  
Leintem fáradtan.”<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> uo.

<sup>25</sup> ÁTVÁLTOZÁSOK (Variációk a «fény» szinonimáira) 6. <http://web.t-online.hu/miksmaria/arnyjatekok.htm> (letöltés dátuma: 2019.05.22.)

Játszd el! Éld át!

---

### III.

## Környezetünk, jelenünk

### A közösség

*Emberi szükséglet a közösségen  
belüli létezés, a csoportlét.*<sup>26</sup>

Az ember alapvetően társas lény, ezért természetes igénye a közösségi lét, a közösségben való létezés. A közösség szabad megválasztását nemcsak ez a szükséglet befolyásolja, hanem jelentős mértékben a közös érdekek és értékek. Azok a közösségek, amelyekbe az egyén beleszületik, vagy véletlenül belekerül, közös érdekek és értékek mentén jöttek létre. A közösség célja tehát egyrészt, hogy kielégítse az egyén közösségsszükségletét, másrészt valamilyen a társadalom számára fontos feladat teljesítése.<sup>27</sup>

Az ember tehát alapvetően társas lény, ugyanakkor individuum is, aki önálló személyiség saját érdekekkel és célokkal. Az individuumnak egyéni és közösségi érdekeit kell figyelembe vennie egész életében. Mindkét érdekcsoportra szükségünk van megfelelő mértékben: ma nem könnyű eldönteni, hogy mikor melyik érdek a fontosabb. *Loránd Ferenc* jogosan teszi fel ezzel kapcsolatban a következő kérdéseket: „*Ki van kinek alárendelve?*” Az egyén szuverén a közösséggel szemben, vagy a közösség szuverén az egyénnel szemben? Mire van joga a közösségnek,

<sup>26</sup> Loránd Ferenc (2000): Egyéni és közösségi érdek. In: Új Pedagógiai Szemle (szerk. Schüttler Tamás) 2. sz., 4–13. o.

<sup>27</sup> Báthory Zoltán – Falus Iván (főszerk.) (1997): Pedagógiai Lexikon II. köt., Keraban Könyvkiadó, Budapest, 312. o.

amikor az egyénnel szemben fellép? És mire van joga az egyénnek, amikor megpróbál védekezni a közösség esetleges nyomása, kényszere ellen?"<sup>28</sup>

Például olyan kényszer ellen, ami őt passzivitásra, fogyatékos, cselekvőképtelen szerepbe állítja. Társadalmi felelősség pl. a normalitás számszerű határának kijelölése, mellyel emberek orvosi, gazdasági, jogi kategóriákba sorolása történik.

*„Fogyatékos emberek esetében bármilyen klasszifikáció létjogosultságát csak azáltal igazolhatjuk, hogy az osztályba soroláshoz adekvát segítség is hozzárendelődik, nem igazolhatjuk azonban pusztán azzal a tudományos lehetőséggel, hogy embereket kategorizálni tudunk.”<sup>29</sup>*

„Az ember fejlődése kapcsolati hálóban történik, és a szocializáció során az egyén megtanulja megismerni önmagát és környezetét, az együttélés szabályait, a lehetséges és elvárt viselkedési módokat.”<sup>30</sup>

Önmagunk és környezetünk megismerése azért fontos, mert ez az egyik feltétele az önálló személyiséggé válásnak, a perszonalizációnak. Ilyen módon ugyanabban a keretben megy végbe az egyén szocializációja és perszonalizációja. A közösségben való létezéshez szükséges, hogy ismerjük környezetünket, hiszen abban találkozhatunk különböző közösségi mintákkal.

Ha ez a kapcsolati háló szűk, kicsi a mozgástér, az aktivitás lehetősége bármily okból (fogyatékoság, tartós betegség, tartós munkanélküliség, elszigeteltség) elsősorban fejlődő gyermeket tekintve, akkor kevés visszajelzés érkezik számára saját magáról, és önmaga másokra gyakorolt hatásáról. Arról, hogy van módomban alakítani, formálni a környezetemet, van hatásom

---

28 Loránd Ferenc (2000): Egyéni és közösségi érdek. In: Új Pedagógiai Szemle (szerk. Schüttler Tamás) 2. sz., 5. o.

29 Speck, O, 1977. i.m. 101. oldal

30 Sallai, 1996., 80. o.

önmagam és mások életére a környezetemben. Ha ezt nem tapasztalja meg idővel a gyermek, nem lesz képes önrendelkező emberré - hatalommal felruházott emberré" felnőni. Milyen hatalommal? Az önmagam irányításának hatalmával, az önmegvalósítás, önrendelkezés hatalmával. (*Empower*)

A segítő szakmák (orvoslás, pszichológia, gyógypedagógia, szociális munka) jelentős eredményeket tudhatnak maguknak az akadályozott emberek egyes képességeinek fejlesztésében, a rehabilitáció különböző területein. Amivel azonban a szakma még adós: képessé tenni (*enablement*) a lassabban haladókat, akadályozott embereket a döntéshozás képességében. A segítség, gondozás, gondoskodás azt eredményezte, hogy sokan közülük a tanult tehetetlenségben élnek, ebben szocializálódtak – segítséget kapnak, sokszor akkor is, ha nem kérik, mások megoldják a problémáikat – helyettük. Kevesebbet kísérleteznek, nem mernek hibázni, így nem is próbálkoznak egy idő után. Meg kell tanulni, hogy hibázni, jóvá tenni – szabad! Fontos, fejlesztendő feladat a korai életszakasztól kezdve (elsődleges szocializációban) a döntés képességének fejlesztése – „hadd tegyem én, a magam módján!”. Minden olyan élethelyzetben, amikor kiviszem a megoldás lehetőségét a másik ember kezéből a „majd én segítek” jelszavával, azt közvetítem a másiknak, hogy „Te ezt *nem vagy képes megtenni.*”

Továbbá soha nem késő! Felnőtt akadályozott embertársainkat is érdemes bátorítani a véleménynyilvánításra, gondolatok megosztására, önálló próbálkozásokra, mert folyamatosan változunk, és vannak lehetőségeink!

Az újabb fejlődéstani elméletek nem zárják le a szocializációt a serdülőkor végén, hanem felnőtt- és egész életen át tartó szocializációról beszélnek. A felnőtt szocializáció szorosan ráépül az elsődleges vagy gyermekszocializációra, így nem jár a már ki-

alakult személyiség teljes megváltozásával.<sup>31</sup> Ezért van szükség arra, hogy mindenki ismerje a lehetőségein túl saját képességhatárait is. De honnan tudnánk, hol a határ, ha sosem próbáltunk elmenni addig?

Mai modern világunkban felgyorsultak a történések: a társadalom és közösségei gyorsabban alakulnak át. A felnövekvők mellett a felnőtteknek is aktívan és produktívan kell alkalmazkodniuk a változó körülményekhez, ezért jogos és szükséges megkülönböztetni a felnőtt szocializációt. A felnőttek esetében ugyancsak fontos a viszonyuk azokhoz a közösségekhez, amelyeknek tagjai, vagy amelyek körülveszik őket. Lényeges különbség azonban a következő: *A felnőtt, mint autonóm személyiség nincs olyan nagymértékben ráutalva más egyénekre, közösségekre, mint a gyerekek.* Saját maga tud dönteni arról, hogy mit fogad el a meglévő, illetve változó környezetéből és mit nem. Azok a felnőtt embertáraink, akik valamilyen oknál fogva kevésbé rendelkeznek a belátás, előrelátás képességével, némi támogatással képesek döntést hozni. A támogatás a körülmények, következmények megértéséhez szükségesek.

---

31 Zrinszky László (2002): Neveléstudomány, Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 63–64. o.



## Az érzelmekről

*„Fogalmak – szavak rápróbálgatásával úgy bele-  
csorbitunk magába az érzésbe, hogy az rögtön  
kezd halványodni, eliramodni.”*

*(Ottlik Géza)*

„Ma egy új koráramlatban, az irracionalizmus korában élünk. Itt a tanításnál sokkal fontosabb a személyes élmény. Csak az a szó hiteles, amihez magával ragadó élmény is kapcsolódik.”<sup>32</sup> Nyilatkozza *Kentenich Atya*, ami a modern pedagógia alapgondolata is lehetne. A bevezetőben vázolt gondolatok minden neveléssel, személyiségformálással foglalkozó szakember figyelmét felhívják arra, hogy a mai kor emberére, felnövő generációjára

---

<sup>32</sup> Joseph Kentenich



már más eszközökkel, attitűddel tudunk hatni. Komoly kihívása ma a pedagógiának a technicizált ember/tanuló visszarángatása a morális, érző ember világába.

„A modern agykutatás azt bizonyítja, hogy az idegrendszerben az érzelmek központja nem lokalizálható egy pontban és egy helyen. Az érzelmek megszámlálhatatlan pályán, hálószerűen kötik össze az idegrendszer minden pontját, mindent minden-  
nel – ismereteket, észleléseket, ösztönöket, – a tudatalattit a tudatossal, stb. Erről nevezték el érzelmi hálónak, aminek vannak központi gócai ugyan, de egyetlen központhoz nem köthető. Figyelemre méltó a szó eredete is: emotio, e-motere = megmozdítani, elmozdítani. A háló bármely pontját megérintve az egész

rendszer mozgásba hozható!”<sup>33</sup> Az érzelem sajátos, összetett adottság- és készségegyüttes (érzelmi intelligencia).

Készségterületei:

- „– affektív készségek: konkrét érzelmi készségek –  
pl. érzelmek felismerése, átérése, képesség a megrendülésre, a felszabadult öröme stb.
- konatív készségek: az ún. felszólító, mozgósító erejű készségek – pl. kíváncsiság, érdeklődés, motiváció, munkakedv, játékkedv stb.
- Szociális készségek: a személyközi, társas készségek – pl. egymásra figyelés, kooperáció, kapcsolatteremtés, vezetés stb.”<sup>34</sup>

Ezek a készségek csakis átélt élménnyel, megélt mintával, tapasztalattal, alkotó tevékenységgel fejlődnek, azaz csakis az érzelmi hálón keresztül.

Az érzelmi tanulás során óriási jelentősége van a mintának. „Krizishelyzetben nem az értelem szerint döntünk, hanem a belénk ívódott minták szerint viselkedünk, reagálunk.”<sup>35</sup>

Beszélünk holisztikus nevelésről, teljességre törekvésről, de a napi pedagógiai gyakorlat oly kevésbé mutatja a valóban mindent átható élmény, érzés tudatos alkalmazását a nevelésben, ismeretátadásban. Tudásunk, eszközünk sok van a működtetéséhez, mi kell még?

„Nem feltétlenül szükséges, hogy a mintaadó élmény valóságos, a saját életünkben átélt eseményhez kapcsolódjon. Más emberek megrendítő sorsának átélése is fejlesztő hatású lehet.

33 Uzsalyné Pécsi Rita (2010): A nevelés az élet szolgálata 1. Kulcs a muzsikához Kft, Pécs 17. oldal

34 uo

35 uo

Játszd el! Éld át!

---



Ezért van a művészeteknek (irodalom, mese, színház, zene) nagy szerepe! A katarzis élmény tulajdonképpen ez: olyan mélyen átélem a másokkal történeteket, hogy az sajátomként, mintegy mintaként elraktározódik.”<sup>36</sup>

A fenti gondolatok abban erősítettek meg bennünket, hogy nem hiábavaló időtöltés az érzéseinkkel való törődés, a ráfordított idő meg fog térülni!

---

<sup>36</sup> Uzsalyné Pécsi Rita (2010): A nevelés az élet szolgálata 1. Kulcs a muzsikához Kft, Pécs, 23. oldal

Játszd el! Éld át!

---

## IV. A világ, ahogy mi benne vagyunk

Interjúk látássérült résztvevőkkel

**Robi**

*„Ki van zárva, hogy új bútort vegyen magának egy vak csak a divat kedvéért!” Robi*

- **Hogy is voltak a kezdetek? Mikor, hová jártál?**
- Én koraszülött voltam, a látásom akkor sérült. Csak fényérzésem volt, gyakorlatilag soha nem láttam. Jártam hozzád korai fejlesztésre. Aztán rendesen mentem oviba, mint mások. Integrált oviba jártam. Hát ott kellett szocializálnodni! Eleinte biztosan voltak nehézségeim, de a rossz dolgokra én egyáltalán nem is emlékszem. Csak anya mesélte, hogy bevezettek télen a kinti üres gyerekmedencébe a társaim. De nem akartak rosszat, csak nem hitték el, hogy nem látok. Aztán azok sírtak, akik bevezettek, bántotta őket nagyon. Meg azt is mesélte, hogy a társaim is csukott szemmel csúszdáztak, hogy nekem az milyen lehet. Hogy nem emlékszem rossz dolgokra azt köszönhetem a jó óvó néniknek, Zsuzsi néninek.
- Számomra az ovi egyébként unalmas volt. Azt szerettem, amikor magam voltam, és olyat játszhattam, ami engem érdekelt. Pl.: liftezni szerettem, sokáig elvoltam, ha kapcsolgathattam neonlámpát, húzogathattam a WC-lehúzót, vagy pl.: még ma

is imádom a mosógépet. Mosógép-fétisem van – nagyon imádom. Persze most már a működése, a gép metódusa érdekel, amihez a különböző hangjai is hozzásegítenek, hogy értsem. Itthon kezelem is a mosógépet. Szóval az oviban sokszor kimaradtam a játékokból, sokszor unatkoztam.

- ▣ Az iskolát Budapesten, a Vakok Általános Iskolájában kezdtem. A szüleim is felköltöztek velem Budapestre. Sosem voltam bentlakó.
- ▣ Budapesten az előkészítő és az első osztályt jártam. Itt jobban éreztem magam, mert voltak „cimbik”, akikkel tudtam játszani. Sajátos belső hangulata volt az iskolának, amit nemigen tudtam megszokni korábbi nyitott életemhez képest. Sajátos volt az értékrend, bezártságot éreztem. A tanárok nemigen engedtek szüleimnek belelátást az iskola életébe. Kirekesztődtek, ami furcsa volt a korai gondozásnál megszokott rendszeres eszmecserék után.
- ▣ Második osztályt Máriakémen den kezdtem, ahol korábbi korais társammal kerültem látó iskolába, integrált oktatásba. Szüleink jó dolognak vélték, hogy „rendes iskolában” együtt tudunk majd sorstársakként tanulni. Ketten voltunk hasonló lehetőségekkel és képességekkel élő fiúk. Sajnos a másik kisfiúval nem a barátság, hanem a rivalizálás erősödött meg. Nagyon rosszul éreztem magam. Némi könnyebbséget okozott, hogy akadtak ott látó lány pajtásaim. Szerettem lányokkal játszani. Harmadik osztály első félévig maradtam Máriakémen den.
- ▣ 3. osztály 2. félévétől kerültem Pécsre, a Szent Mór Iskolaközpontba. Eleinte nagyon új volt. Sokan voltak, nagy volt az iskola, zajos volt, mások voltak a követelmények. Nagyon nehéz volt a beilleszkedés. Eleinte ott is egyedül voltam. Aztán 4. osztálytól lett barátom, a Pisti. Talán azért csapódott melém ez az áldott jó lélek, mert így utólag visszagondolva, Ő is

## IV. A világ, ahogy mi benne vagyunk

---

marginalizált helyzetű fiú volt. A mai napig nagyon jó barátok vagyunk. Sokszor voltam ott is egyedül, ha nem volt ott Pisti. Hiányzott nekem.

- De felső tagozatra bővült körülöttem a csapat, már négyen lettünk barátok. Eleinte lehet, hogy a segítő szándék miatt voltak körülöttem, aztán ez a kapcsolat nagyon elmélyült. Igaz barátság lett. Nagyon klassz volt: együtt jártunk nyaralni, bulizni. Nagyon jók a barátaim, a mai napig négyen összetartóak vagyunk.
- Abban az időben nem volt kapcsolatom sorstársakkal. A Vakok Szövetsége illetve a Vakok Általános Iskolája minden nyáron szervezett táborokat integrációban tanuló gyerekeknek, és családjaiknak. Itt találkoztam még sorstársakkal. Sok praktikus dolgot tanultam meg. Az önállóságomnak jót tett. De igazából én jól elvoltam a látó barátaimmal, nem vágytam más társaságra.
- 8-9. osztályos koromtól látássérült sorstársakkal interneten keresztül kerültem kapcsolatba. Zömében az érdeklődési köröm miatt: informatikai kérdésekkel, dolgokkal kapcsolatosan kommunikáltunk. Aztán ebből a chatelésből alakult egy hét-nyolc fős látássérült csapat, és a rádiózással egy munkakapcsolat és egy új keletű barátság. Ez is élő a mai napig. Az ország különböző pontjain élünk, de összejárunk. Megtanultam egyedül utazgatni.
- **Ahogy Téged ismertelek, nem gondoltam, volna, hogy végül színpadon foglak látni. Nagyon örültem, hogy vállaltad a kihívást!**
- Egyszerűen csak kíváncsi voltam. Jó bulinak tűnt.

■ Kérdeznék néhány fogalmat, mit jelentenek számodra? Pl.: mit gondoltál arról, hogy SZOBOR?

- Múzeumi dolog, amit meg lehet fogni, tapogatni, kőből van. Nem ábrázol semmit, és engem soha nem érdekelt.

■ A színház?

- Ülsz és hallgatsz színészeket. Ennyi...

■ Milyennek élted meg a mi próbatermünket, a mi kis színházunkat?

- Volt benne lépcső, jó meredek. A színpad? Hideg volt. Nem kongott, tágas volt. Támpontok nélkül rossz volt eleinte, nem biztonságos fehér bot nélkül. Amikor kb. harmadszorra jártuk körbe, ismerkedtünk a térrel, azután vált ismerőssé, otthonossá.
- Kellenek a támpontok. Pl. egy lakásfelújítás megőrjít. Nagyon pipa voltam, amikor nálunk volt. Ki van zárva, hogy új bútort vegyen magának egy vak csak a divat kedvéért! Amíg a szekrényajtót ki lehet nyitni, nem esik le a polcról a pohár, az addig jó!

■ Kell bátorság ahhoz, hogy vakon elinduljon valaki ismeretlen helyen?

- Igen, kell bátorság. Vagy inkább akarat, kitartás kell ahhoz, hogy egyáltalán önálló legyen.

■ A nagy térben Te számolsz?

- Csak akkor számolok, ha nincs másik támpont. Inkább támpontokat keresek, azokat jegyzem meg. Nyilván én vagyok a nullpont, az origo, magamhoz tudok viszonyítani a környezetben mindent. Tőlem eredő irányok vannak.

## IV. A világ, ahogy mi benne vagyunk

---

### ■ Minden más helyzetben is Te vagy a középpont?

- Nem tartom magam egoistának, ha erre gondolsz. Alkalmazkodó vagyok, nagyon is, tudok alárendelődni is. De, ha visszaélnék ezzel a helyzettel, akkor frusztrálódok, robbanok.

### ■ Mi szokott még frusztrálni?

- Hát pl. fáj, hogy magabiztosan nem tudok egy pultnál rendelni egy szórakozó helyen, mondjuk egy randin.
- Frusztrál, pl. ha étteremben mások előtt ennem kell. Rossz arra gondolni, hogy látók esetleg engem figyelnek. Gáz nekem pl.: gyrost vagy rizst enni.
- Alapvetően büszke vagyok. Ha eltévedek, elbénázok valamit, haragszom magamra, de nem adom fel. Képes vagyok kitarátóan gyakorolni, ha valamit fontosnak ítélek meg. Ebben anya sokat segít.
- Azt hiszem, van bennem némi vezető szerepre való törekvés.

### ■ Úgy gondolom, az, hogy az alapítványnál tanítod a sorstársaidat, mintát adsz nekik az életvezetésedből – ez már vezetés. Méghozzá nemes és szociális munkához illő vezetés!

## **Megjelent hivatalos riport Robival:**

### ***Beszámoló: Részt vettem a Ki-Látás alapítvány és a Pécsi Playback Színház közös projektjén<sup>37</sup>***

- ▣ Vannak olyan tulajdonságok, amelyeket a mai, felgyorsult és folyamatosan változó világunkban nagyon sokra tartunk. Sokszor és sokaktól halljuk, hogy a munkában, sőt kapcsolatainkban is több esélyünk van, ha találékonyak vagyunk, nem jövünk zavarba a váratlan helyzetekben, elfogadóak vagyunk másokkal, és nyitottak mások felé.
- ▣ A Ki-látás Alapítvány és a Playback Színház közös programján jöttem rá, hogy ezek nem is annyira tulajdonságok, hanem inkább készségek, képességek, amelyeket fejleszteni lehet.
- ▣ Nem mondanám, hogy különösebben sokat járnék színházba, valamiért egy moziba vagy koncertre gyakrabban jutok el. Így amikor tudomást szereztem a Ki-Látás és a Pécsi Playback Színház programjáról, elsőre nem is teljesen értettem, miért lehet nekem ez hasznos. Előzetesen annyi információm volt róla, hogy fejleszti a kommunikációt, az improvizációt, segít másokra hangolódni és nyitottabbá tesz, ami az élet nagyon sok területén jön jól, akár az álláskeresésben, párkapcsolatban, sőt gyakorlatilag bármilyen helyzetben, amikor meg kell nyilvánulnunk. Kíváncsi voltam, hogyan valósulhat ez meg, így én is csatlakoztam a csapathoz.
- ▣ Néhány résztvevőt nagyon távolról ismertem ugyan, de legtöbbjük teljesen idegen volt számomra. Ettől talán egy picit

---

<sup>37</sup> Edelényi Zsolt riportja 2019.02.05. – [www.kilatas.hu](http://www.kilatas.hu)

#### IV. A világ, ahogy mi benne vagyunk

---

még féltem is, idegenek jelenlétében nem igazán tudtam elképzelni, miként lehet az ember oldott, befogadó, nyitott.

- ▣ A közös alkalmak általában három órán át tartottak, legtöbbször kéthetente találkoztunk. A szervezők nagyon hozzáértő módon kovácsolták össze a csoportot. Minden alkalom elejére jutott egy jó háromnegyed órás beszélgetés, kellemes hangulatban, barátságos környezetben. Egy kávé vagy sütemény elfogyasztása közben mesélhettünk egymásnak az elmúlt hetek eseményeiről, a minket ért örömökről, esetleg nehézségekről, legyen az iskolai, munkahelyi vagy akár magánéleti. Mint írtam, új emberek társaságában nehezebben nyílok meg, de nem is kötelezett erre senki. Az mesélt, aki akart, arról, amiről csak kedve volt, és ha épp semmiről nem volt kedve beszélni, akkor nem beszélt. Semmiféle kötelező jellege nem volt a dolognak, ennek ellenére idővel mindenki nagyon szívesen megosztott valamit magáról, és figyelmesen hallgatott meg másokat is. Sokat gondolkodtam utólag azon, hogy ez mitől alakult ki, erre beszámolóm végén még visszatérek.
- ▣ Beszélgetés és ráhangolódás után kezdődtek a közös játékok, gyakorlatok. Őszintén szólva első alkalommal fogalmam sem volt, mire számítsak, így kicsit talán aggódtam is, hogy meg tudok-e felelni annak, amit esetleg elvárnak tőlem.
- ▣ Hamar kiderült viszont, hogy itt semmi egyéb elvárás nincs, mint a másakra figyelni, és kizárólag annyit kell magunkból adnunk, hogy közösen együtt tudjunk működni. Nagyon egyszerű dolgokra kell gondolni, amelyeknek hatását eleinte nem is értettem. Ilyen volt például, amikor egy egyszerű ritmushangszerrel zenéltünk, valaki kitalált egy ritmust, ezt kellett sorban utánoznunk, majd egy idő után valamelyikünk egy nagyon picit változtatott rajta, így már az új verzióban ment tovább a kör. Végül pedig egyszerre, mindenki önállóan játszott saját

ritmushangszerén, de mivel ekkorra már megtanultuk figyelni mások hangjátékát, ebből nem valami iszonyatosan hangos, káoszos borzalom lett, hanem egy közös játék. Nem is gondoltam volna, de nagyon jól működött a dolog.

- ▣ A kezdeti gyakorlatok közé tartozott az is, amikor a program helyszínén, egy tágas, akadályoktól mentes színházteremben mindenki egymaga sétált. Ez látássérültként nem is olyan egyszerű, mint elsőre tűnhet. Akadályok nem voltak ugyan előttünk, de mégis jó páran voltunk ugyanabban a teremben. A dolog lényege itt is az volt, hogy egymásra figyelve, a másik hangja alapján mindig tudjuk, van-e előttünk valaki, és ha szükséges, irányt váltsunk. Soha nem is történt a legkisebb baleset sem, tökéletesen megvalósult az együttműködés.
- ▣ Tetszett a dolog nagyon, de még mindig ott motoszkált a gondolataimban, hogy mégis miért lesz valaki ettől nyitottabb?
- ▣ Teltek a hetek, jó néhányszor találkoztunk, és észrevétlenül lettek ezek a találkák egyre könnyedebbek. Már nem idegenként tekintettünk egymásra, mindenkinek volt néhány jó szava a másikhoz, a gyakorlatok elvégzéséhez pedig már egyre kevesebb vezetői instrukcióra volt szükség. Lassanként magától kezdett menni minden. Talán ezért lehetett az, hogy más gyakorlatokat is szívesen végeztünk. A playback módszer lényege, hogy a kellő mértékű egymásra hangolódás után megpróbálunk érzéseket, érzelmeket is eljátszani, visszaadni. Ehhez elsőként szükség van egy mesélőre, aki valamilyen élményét néhány mondatban elmeséli, és elmondja, mit érzett az adott pillanatban. Bárki lehetett mesélő a csapatban, ha úgy érezte, mondanivalója van. Ahogy színészeknek is állhatott bárki. A színészek feladata volt, hogy egy nagyon rövid, egynéhány másodperces jelenetben eljátssza, visszaadja a mesélő érzelmeit. Ez lehetett egy mosoly, egy elégedett sóhaj, fáradt nyújtózko-

## IV. A világ, ahogy mi benne vagyunk

---

dás és az ehhez tartozó arckifejezés, vagy bármi, attól függően, hogy miről szolt a mesélő története. Mindezt pedig a játék-mester vezette.

- Más esetben beszéddel fejeztük ki a mesélő érzelmeit.
- Mindezek a gyakorlatok arra voltak jók, hogy eközben megtanuljuk, miként lehet a másakra figyelni, egy kipróbált módszer-tan szerint felépítve. Elsőként csak azt figyeljük, hogy a másik milyen ritmust játszik el, merre van, mit mond, később, hogy mik foglalkoztatják, minek örül, mi jelent számára nehézséget, vagy mi szomorítja el. A dolog pedig azért működik, mert nem csupán mi figyelünk másokra, hanem ránk is figyel mindenki. Játékos körülmények között tanuljuk meg megosztani, mi-nek örülünk, mitől félünk, mit tartunk nehéznek vagy pihen-tetőnek. Így már semmi különleges nem volt abban, hogy a program vége felé jól tudtuk, hogy sokunknak jót tenne egy pár perces pihentető relaxáció, vagy akár egy kis masszírozás. Egyiknek sem volt akadálya.
- Ekkorra kezdtem megérteni, miért lehet valaki egy ilyen él-mény után magabiztosabb, nyitottabb.
- Az egymásra figyelés kezdődhet akár ott is, hogy megfigyel-jük, milyen ritmust kopog valaki egy kis hangszeren, és egé-szen odáig fejlődhet, hogy elfogadjuk örömet, bánatát, érzel-meinek kitárulkozását. Mindez pedig akkor teljesedik ki, ha eljátszáskor magunkénak érezzük ezeket az érzelmeket, hisz empatikusak leszünk a másik iránt, és kiderül, hogy noha minden ember különböző, nagyon sok dologban hasonlítunk egymásra. Mindenkinek vannak félelmei, nehezebb idősza-kai, kételyei, ugyanúgy, ahogy örülni, nevetni és felszabadulni is tud. És ha mások érzéseit és lelkét úgy fedezzük fel, hogy közben mi magunk is megnyílunk, akkor egy életre szóló ta-nulsággal szolgálhat egy ilyen program. Ha pedig ismerjük az

## Játszd el! Éld át!

---

emberi érzelmeket, kezelni is tudjuk azokat. Úrrá lehetünk otthoni konfliktusainkon, félelmeinken egy állásinterjú előtt, nehézségeinken az iskolában. Mert ugyanúgy vannak érzelmei más embereknek is, ahogy nekünk. Ezt tanította ez a program, amely egyszerű ritmuskopogtatásból valami egész mássá fejlődött. Szeretettel ajánlom a részvételt másoknak is!

## Ari

- Most már néhány hónap eltelt amióta nem találkoztunk. Akkor azt mondtad, sokat segített a playback csoport abban, hogy „sokkal nyitottabb lettem a környezetem felé és egyre jobban kinyílok, sokkal jobban ki tudom fejezni az érzelmeimet és úgy érzem, hogy végre van, aki tényleg igazán kíváncsi rám és meghallgat, ráadásul még örül is neki”  
Mi az, ami az akkori lendületből, élményből mára megmaradt?
  - Még mindig megmaradt a csoport hatásaként, hogy jóban vagyok azokkal az emberekkel, akikkel februárban a színházban összejöttem. Nagyon sokat dobott rajtam az a színházás előadás!
- Mi volt az a dolog, amitől össze tudtál jönni a többiekkel?  
Tudod-e már?
  - Igen tudom, én tettem meg az első lépést.
- Mi volt az az első lépés?
  - Elő mertem venni az osztálytársaim, és mindenki előtt a fehér botot...
- És, mi történt?
  - Elkezdtek kérdezősködni a botról, aztán beszélgetés lett.
  - Már sokkal korábban mindenképpen beszélnem kellett volna magamról, és ezt nem tudtam megtenni jól.
- A színházi előadás is nagy hatással volt rád, ugye? Mit néztek meg?
  - Igen, sokáig emésztennem kellett. Az „Addict”-ot néztük meg. A barátaimra is nagy hatással volt. Úgy éreztem, hogy narancslét szörpölgető kisfiúként mentünk be, és én, felnőttként jöttem ki.

■ Mi volt rád ekkora hatással?

□ A helyzet, hogy van olyan csoport, mint az enyém, amiben én vagyok: peremhelyzetű...

■ Az állapotod miatt valóban egy kisebb csoporthoz tartozol, de ez korántsem jelenti azt, hogy Neked törvényszerűen peremhelyzetre kell sodródnod. Azt hiszem, a csoportban lévő látássérült fiatal társaid pontosan arra jó minták, hogy meg tudják találni a saját boldogulásuk, kiteljesedésük útját. Nem könnyű, de hidd el, nagyon sok fiatalnak sem könnyű, még akkor sem, ha látók...

□ Egyre romlik a látásom. Már aliglátó vagyok. Nagyon nehéz így kapcsolatban maradni a korosztályommal. Azt gondolom magamról, hogy én társaságfüggő vagyok. Néha nagyon szeretnék a központban lenni. Alapvetően vezető típusnak tartom magam. De már nem ismerek fel senkit arcról, ha belép a terembe. Meg se tudom szólítani. Ha nem jön oda hozzám, nem tudok beszédbe elegyedni, ülök a helyemen egyedül. És talán kettő fiú van az osztályból, aki reggelente egyből odajön hozzám köszönni, ők a barátaim.

■ Ők tudják, hogy mire van szükséged! Figyelnek Rád! Nagyon fontos, hogy ketten viszont vannak körülötted! Örülj ennek, nekik, mert ők valóban érted, miattad vannak ott! Igaz barátból senkinek sem jut több. Van még valami élményed, ami ma is jó érzéssel tölt el a foglalkozások befejezése után is?

□ Az utolsó alkalom, a nyílt színházi előadás. Hát attól a tudattól, hogy engem nézni fognak, bestresszeltem! De, amikor elkezdtünk játszani, elillant ez az érzés, és nagyon élveztem. Anyával együtt „színészkedtünk”. Anyával akkor nagyon közel voltunk egymáshoz – végre...

#### IV. A világ, ahogy mi benne vagyunk



Játszd el! Éld át!

---



■ Fontos anya közelsége?

- Hát néha igen, néha nem. Van, amikor utálom, van, amikor hiányzik. De alapvetően még inkább szeretem a közelemben tudni...

## Toncsi (Szekszárd)

- Azt mondtad, hogy itt „a népséggel<sup>38</sup> van a baj”? Mit jelent ez?
  - Igen, a népséggel van a baj!
  - Nehéz őket megmozdítani. Könyörögni kell, hogy ne üljenek otthon! Ha néha végre rá lehet venni őket, hogy jöjjenek velünk, kiderül, hogy jól érzik magukat. Csak nem indulnak el.
  
- Mi lehet ennek az oka, mit gondolsz?
  - Nem tudom, mi az oka?
  - Pedig ki kell mozdulni. Kellenek az élmények. Én sokat bulizok, amikor lehet, táncolok, futok, úszok a többiekkel. Egyedül élek, mindent megcsinálok otthon magam körül: mosok, takarítok, porszívózok, bevásárolok, főzök is, ha kell. Nincs nekem akadály. Szóval ezért kell kimozdulni, hogy gyakoroljak.
  
- Bátorság kell a kimozduláshoz?
  - Nem bátorság kell. Csak arra fókuszálok, amit éppen csinálok. Hát van, ami nem sikerül, de akkor saját magamat is kiröhögöm. Tallián Esztertől, aki közlekedni tanított, tanultam: „hogya pozitív élményeket megtartom, a rosszakat meg hamar kidobom, elfelejtem. Nem a rosszra fókuszálok, hanem a jóra.” Szóval jókedv kell, a szomorúság nem vezet sehová. Ezt mondom mindig a csajoknak is, de el vannak kényeztetve!
  
- Miért gondolod ezt?
  - A kávéházban jöttem rá, hogy van, akinek a kávéjába még a cukrot is másnak kell beletenni. Ó, a mindenségit! Hát hogy lehet ez? Mérgező vagyok ezért rájuk. Azért, mert a lányok el vannak kényeztetve. Nem szabad elhagyni magukat!

---

<sup>38</sup> ti.: a szekszárdi látássérült sorstársak, közösség (A szerk.)

## Játszd el! Éld át!

---

### ■ A térről...

- Nekem mindent jegyezni kell. Dolgoztatni kell az agyam. A régi látós időből való képeim még megvannak, akkor mindenhová jártam, ismertem az egész várost. A régi útvonalakat most is tudom, csak, ha átalakult, vagy új út van, akkor kavarodok meg.

### ■ Most hogyan éled meg az idegen helyeket, tereket?

- „Ahogy mesélitek, abból úgy áll össze minden, mintha látnám. Jó az irányhallásom, és jól emlékszem a hangok sorrendjére. Fókuszálok”

*„Az embernek önmagából művet kell alkotnia,  
hogy az örökben abban éljen. De a műnek nyitva  
kell állnia, hogy aki be akar lépni, befogadja.”  
(Hamvas Béla)*



## V.

# A kurzust vezetőik tapasztalatai

### Toldi Ildikó

*(drámapedagógus, pályorientációs facilitátor, Pécsi Playback színház tagja, projektvezető, a szakmai program kidolgozója és lebonyolítója, a pécsi csoport trénera)*

#### A projektvezető szemével

- ▣ Az én szerepem kettős volt ebben a programban: egyik szerepem a projekt vezetése volt. Ebben feladatom volt a toborzás időszakában összeszedni a klienseket.
- ▣ A toborzásnál szembesültem azzal a nehézséggel, hogy mennyire bizonytalanok a látássérült emberek. Mekkora bennük a bizalmatlanság az új dolgok felé. Feltették a kérdést többen: „minek ez az egész? Mi értelme van? Úgysem tudom én ezt csinálni!” Egymásban is hogyan erősítik a negatív gondolatokat.
- ▣ Megmozdítani volt nagyon nehéz a klienseket.
- ▣ Amikor egyenként, személyesen beszéltem a tagokkal, megerősítést kaptak az alkalmasságról, megértették, hogy mire lehet jó a program, akkor igent mondtak.
- ▣ Ez a tény is a bizonytalanságot jelentette számomra. Megdöböntő volt, hogy mennyire nem bíznak magukban ezek az emberek, hogy mennyire nem érzik magukban az erőt, a képességet a változásra. Beletörődnek marginalizálódott, alárendelt helyzetükbe.

- A másik probléma az elköteleződés.
- Amivel szembesültem, hogy kezdetben hét-nyolc fő indult a pécsi csoportban. De eleve lemaradtak ketten – érthető okokból: egyetemre jár, ennyi időt nem tud velünk tölteni. Másikuk, sikertörténet: férjhez ment, babát vár. Élik a mindennapi ember normális életét. Ám azok, akik elvileg nem elfoglaltak, ráérnek, kettő „kemény mag” kivételével ki-bejártak a csoportban, vagy lassan elmaradoztak. Ha alkalomról alkalomra végigtelefonáltam őket, hogy délután találkozunk, akkor jöttek. Ám, ha személyes meghívás nem érkezett, nem érezték, hogy fontos lenne a megjelenésük.
- Tanulság az, hogy extra energiát kell befektetni abba, hogy elhitessük, tényleg örülünk, ha velünk vannak, fontosak nekünk.
- Amikor eljön, ott van a foglalkozáson, akkor nyitottá válik, jól érzi magát. Fantasztikus, ahogy bevonódnak a játékokba. Ezért nem érthető számomra, hogy önmagukat miért fosztják meg mégis az élményektől? Valószínűleg arról lehet szó, hogy az újdonság nagyon nehezen befogadható a számukra, bátorság kell az igen szűk komfortzónából való kilépéshez.
- Amikor van egy két aktív ember, mint ahogy itt volt Marci és Patri, akik elkezdtek játszani a bemutató kisfilmben, akik egyébként meg merték lépni azt, hogy a saját kezükbe veszik az életük irányítását, példaképül szolgálnak a többiek számára. Ők húzóerőként hatnak a kezdéshez. Aztán, hogy most ebben a csoportban volt két- három látássérült ember, aki végigcsinálta a programot, hasznosított belőle gondolatokat, technikákat, magabiztosabbak lettek, ők már hitelesen tovább tudják adni a tapasztalataikat. Elképzelhetőnek tartom azt, hogy a legközelebb meghirdetett csoportra, foglalkozásokra már többen képesek lesznek elköteleződni.

- Látható azonban, hogy ez a folyamat többlépcsős, nagyobb energia befektetést igényel a szervezőktől, lebonyolítóktól, mint akár más fogyatékosági csoporthoz tartozóknál meghirdetett hasonló kurzusaink esetében.

### ***Trénerként***

- Nagyon figyeltünk a csoport igényeire, a csoportban zajló folyamatokra. Teljes mértékben arra reagáltunk, amit a helyzet adott.
- **Miben különbözött az itt használt eszköztárak a megszokott playback lehetőségektől?**
  - A playback technikának alapvető eszköze a mimika. Ezt az eszközt látássérültek esetében nem tudjuk alkalmazni. Mi van alapvetően helyette: a beszéd. Tekintettel arra, hogy a verbalitás az elemi kifejezési eszköze a látássérült embernek, és arra is tud támaszkodni, nem zárhattuk ki a beszédet. A playback színház alapvetően arra törekszik, hogy a verbalitás ne váljék elsődleges kommunikációs eszközzé a játék során.
  - Látássérült emberek felkészítése során teret kell engedni a terjengős beszédnek. Ezért az előkészítés során gyakorlatilag kétszer annyi időt töltöttünk úgy, hogy beszélgetés zajlott. (Kávéházi időtöltés, ráhangolódás)
- **Nem rontotta ez az időeltolódás a hatékonyságot?**
  - A projekt szempontjából volt ennek igen hasznos hozadéka, elértük másodlagos céljainkat. A többszöri rendszeres jelenlétünk a vendéglátóhelyen segítette azt, hogy a pincérek teljesen ösztönösen, automatikusan elkezdtek támogató módon kiszolgálni a látássérült vendégeket. Nem helyettük töltögettek, hanem rendkívül diszkréten, finoman információval látták el a kliense-

inket, akik méltóságukat megtartva megélhették a kávéházi kiszolgálást, szokásokat. Azt hiszem ez az igazi integráció.

■ **Milyen technika az, amit jól tudatok alkalmazni?**

- A foglalkozások során nagyon-nagyon sok akusztikus élményt kell nyújtanunk. Sokkal többet, mint amire eleinte gondoltunk. A beszédet egy kicsit úgy tudjuk háttérbe szorítani, hogy még jobban ráhangoljuk a résztvevőket arra, hogy a hangjukkal játszanak, kommunikáljanak. Egyébként könnyedén és bátran teszik. Ha lett volna egy kicsit több időnk, ezt már nagyon magas szintre kiművelhettük volna.
- Jól használható eszköz ehhez az ún. *kórus* – amikor hanggal mesélnek történetet.
- Abszolút „vakos műfaj” a *három szólista* – három ember egymás után hangot ad, hanggal kapcsolódik az előzőhöz.
- Ami már a történetlejátszás, gyakorlatilag a technikák leginkább színházi szintje – talán sikerül a záró konferenciánkon illet bemutatni – a *paletta* – négy egymást követő fázisra osztott történet hanggal kísért bemutatása.

■ **A mozgásos kifejezés elősegítésére láttok-e lehetőséget? Ennek a megvalósítása tűnik a legnehezebb feladatnak a látássérültek számára.**

- Valóban a mozgás kardinális kérdés. Sokkal hosszabb idő a mozgásra való ráhangolódás. Lehet, hogy a finommotorikus játékokkal kezdeném – még több érintős játék szükséges, vagy eszközök (pl.: kendők, textilek) alkalmazása.
- Egyébként nagyon bátornak tartottam a látássérült résztvevőket, hogy az önálló térkitöltős játékokra igent mondtak. Egyedül képesek voltak felfedezni sarkokat, bútorokat, kerestek a nagy térben párokat, és ehhez nem is kértek segítséget. Iga-

zából tájékozódási pontok nélkül ehhez a feladathoz egy vak embernek bátorság és bizalom kell!

- ▣ A nagymozgásos feladatokhoz valamilyen testi kapcsolódást, érintést, vagy tárgyak térben való jelenlétét gondolom támpontként alkalmazni. Az ezekhez való mozgásos kapcsolódás, a test, mint kifejező eszköz megtanulása így képzelhető el. Gondolkodhatunk kontakttáncban, együttmozgásban, hát ez a terület még továbbgondolásra vár.

#### ■ Van-e még tartalék a kihasználható eszköztárban?

- ▣ Ami még kiművelhető eszköz - a gesztusok. Ezt értelmezhetővé lehet tenni látássérültek számára. Bizony mindezek kiművelése jóval több időt igényel, mint ami jelenleg rendelkezésünkre állt.
- ▣ De lehet tervezni így már a folytatást!

#### ■ Változott-e megnyilatkozások minősége a folyamat során?

- ▣ A playback színház erősíti az asszertív gondolkodást. Tulajdonképpen a játékmester kérdései, irányítása példa az asszertív kommunikáció működésére. Érezhető hatása volt a kezdetben előforduló kissé agresszív/autoagresszív megjegyzések, beszéd elhalkulása, megszűnése a folyamat végére. A kommunikáció ilyen változása a pályaorientációs folyamatnak is jelentős állomását jelenti.
- ▣ Egyébként játékmester szerepkörben Robit el tudom képzelni, látok benne fantáziát. Ő nagyon jól megérezte ezt a feladatkört.

#### ■ Az improvizáció látóknak is nehéz, nem gondoltam, hogy ilyen hamar ráéreznek a klienseink.

- ▣ Az improvizációra a kezdeti feszültség oldódása után nagyon jól reagáltak. Bevonódtak ezekbe a feladatokba. A fejlődés on-

nan mérhető, hogy eleinte egy helyzet, érzés megmutatásán hosszan gondolkodniuk kellett. A gyakorlottság során lecsökken a gondolkodási idő, és egyre gyorsabban képesek reagálni a helyzetre, be tudnak mutatni érzéseket. Nagyon fogékonyak voltak erre a látássérültek.

### ■ A látássérült nézők számára hogy lehet a playback színházat érdekesebbé tenni?

- Amikor tudtuk, hogy látássérült ember ül a nézőtéren, ösztönösen növeltük a hangunkkal való játékot. Többet énekeltünk az improvizációs zenész mellett. A látássérült nézők felé közelebb visszük a játékteret. Nagyobb lehetőséget adunk érintésekre, kendők használatára bevonva ezekben a nézőket is. Próbálkoztunk előadásainkon már fűszerillatokkal, szóval illatok alkalmazása is szóba jöhet egy-egy előadáson, műhelymunkákban.

## V. A kurzust vezetőők tapasztalatai





## **Bara Kádár Kata**

*(pszichológus, a szekszárdi csoport tréner)*

- Te a szekszárdi csoport munkájában vettél részt. Ez a csoport már működik régebb óta, ahogy tudom. Mióta vagytok együtt, milyen gyakran, hogyan vált egy láthatóan lelkes, rendszeresen találkozó csapattá a társaság?
- A csoporttal 2016. október 1. és 2018. szeptember 30. közötti időszakban dolgoztam együtt a Ki-Látás alapítvány pszichológusaként. A gyakoriság szempontjából elmondható, hogy a havi egy alkalom (4 óra) volt az, amit a tagok vállalni tudtak. Esetenként természetesen ennél azért jelentősen eltérő jelenléttel kellett számolni.
- A kezdetekkor furcsa volt számukra mindaz, amit önismeret céljából „terveztem”, egy párcserés feladat, egy helyváltozta-

tás is kizökkentette Őket, heves tiltakozások is megjelentek, és gyakran fejezték ki akár nemtetszésüket is. Részemről ez az időszak nagyfokú elfogadást és együttérzést igényelt. Volt, amikor reménytelennek élttem meg a fejlődés irányába tett igyekezeteim pozitív kimenetelét.

- A csoport dinamikáját tekintve a lelkesedés a találkozások iránt talán annak is köszönhető, hogy mindazokat figyelembe tartottuk, amit egy jó csoportfejlesztés megkíván. Jelen esetben kiegészítve azzal, hogy a megváltozott helyzetükre való tekintettel a rugalmas csoporttervezés és szervezés előtérbe került.

■ **Mennyire kell a Te szervezésed a találkozásokhoz, van-e önszerveződésre készség a tagokban?**

- A találkozások szervezése és megtervezése minden esetben egy közös munka eredménye, melynek sikerességét az alapítvány-nál dolgozó látássérült kolléganővel való szoros együttműködésnek köszönhetünk. Ő volt minden esetben a kapcsolattartó a csoport és köztem. csoport és köztem. Emellett a témahozó és ötletgazda is ő volt. Ő végezte a tagok értesítését és összehívását is. Én voltam a „kivitelező”, aki a foglalkozásokat vezettem.

■ **Pár szóban tudnád-e jellemezni a tagokat, milyen körülmények közül jönnek, hogy boldogulnak, dolgoznak-e, családi életük hogy alakul?**

- A csoporttagok személye, személyisége és története nagyon színes, az élet minden területét és problémáját átszövő élet-történetekkel. A látássérülés fokának és időbeli bekövetkeztének függvénye az, hogy van, aki dolgozott vagy még mindig dolgozik, de van olyan is, aki soha életében nem tudott munkát vállalni. A családi életük milyenségét, minőségbeli ismérveit is meghatározza az életre való nyitottságuk.

- **Jelentett-e a jelenlegi program szerinted számukra (egyén) és csoport számára valami többletet?**
  - A korábbi csoportos eseményekhez képest én azt gondolom és tapasztalom, hogy jelentős mértékű változást hozott a playback mint módszer kipróbálása. Az önkifejezés fejlesztése – mozgás, hang, érintés –, az önismeret egy olyan szintjét mutatta be, ami bátorító, önbizalom növelő hatással bír a látássérülésből fakadó beszűkült élettérrel rendelkezők körében. A látássérüléssel másodlagosan együtt járó nehézségek felismerésére, azok tudatosítására, kibeszélésére jó lehetőséget biztosított a jelenlegi pályázat.
- **Tapasztalsz-e vezetőként valami változást a működésükben, viszonyulásukban?**
  - Azok, akik korábban is nyitottak voltak az újra, a változásokra, jelenlétükkel is igazolva és megerősítve ezt, képesek a folyamatos fejlődésre. A playback eszközeivel, az önkifejezés gyakorlásával elérhetővé vált számukra néhány új kommunikációs eszköz megismerése, kipróbálása.
  - A hangadás, a mozgás/érintés, a világ „letapogatásának” lehetősége egy olyan megismerési forma, amit széles körben használnak a fejlett országok is. A mi jelenlegi helyzetünkben ez egy új és egy viszonylag szűk körben elérhető „szolgáltatás”, lehetőség, melynek véleményem szerint sokkal nagyobb teret kellene szentelni, ha a látássérült emberek integrációjával, akadálymentesítésével szeretnénk foglalkozni.

- Gondolom, önismerettel foglalkoztatok már korábban is. Egyéni, vagy csoportos önismereti foglalkozásokat tartottál eddig számukra? Tesz-e hozzá valamit az önismeretükhöz?
  - Az önismeret minden esetben csoportos formában valósult meg. Egyéni tanácsadásra azok jelentkeztek, akik valamilyen elakadással, nehézséggel találkoztak.
  - A társadalomban való létezés sok esetben látókként sem „akadálymentes”, látássérültként vagy nem látóként még inkább nagy kihívás. Az elutasítás és meg nem értettség, a kirekesztettség érzései mellé társul a valós probléma: a beszűkült élet-tér és mozgás lehetőség. Mindaz, amit a playback technikával kifejezésre juttathattak, elmondhattak feszültségcsökkentő hatása mellett megismertette velük azt a világot, ahol az érzéseknek hangja is van. Ami talán a legfájóbb számukra – és nem csak a megfigyelésen alapul, hanem szóvá is tették –, hogy mindez a program lezárásával véget ér számukra. Az eszköztárat természetesen még tovább lehet bővíteni, látássérültek számára adaptálni, ehhez sokkal több szakmai együttműködésre lenne szükség.
- Számodra a playback technikával dolgozva mennyiben más a csoportban való tevékenységed? Hogyan tudtatok együtt dolgozni tréner-párossal? Ketten vagy egyedül jobb neked dolgozni?
  - A playback csoporttal együtt dolgozva csoporttaggá váltam arra az időre, amíg együtt volt a csoport. A tréner-pátomnak köszönhetem, hogy mindezt megtehettem. Nagy csoportvezetési tapasztalattal és playback múlttal rendelkezik, bátran rábízhattam magam és szükségem is volt rá, hisz a módszert magát bár ismerem, de egymagam még soha nem vezettem ilyen jellegű csoportot. Az együttdolgozás számomra előnyö-

sebbnek bizonyult. A tapasztalat és gyakorlat mellett egy férfi csoportvezető társ új dinamikát hoz a régi csoporttagok közt már meglévő és működő kapcsolatokba.

### ■ Mi az, ami könnyű a látássérült emberekkel?

- A playback mint módszer a belső történésekre alapoz. Az érzések, hangulatok megjelenítése hangokkal például kiemelt helyen szerepel. A látássérült emberek „erőssége” a hangok megfigyelése, a hallás útján szerzett információk begyűjtése és az azok mentén való tájékozódás. A történetek, amiket megosztanak, ilyen tekintetben egy másféle színezetet kapnak, új köntösbe és megvilágításba kerülnek. Ez egy új szempontrendszert állít fel azon látók számára is, akik velük együtt élnek és dolgoznak.

### ■ Mi az, ami nehézség a technika alkalmazásában látássérültek számára?

- A tapasztalat azt mutatja, hogy az egyedüli akadályt a mozgásutánzás jelentheti a látás hiányából fakadóan. A mimika és a test által közvetített információ dekódolása a látáscsökkenés vagy teljes hiánya miatt akadályozott, így a látvány, mint technika kiesik a technikai eszköztárból.

### ■ Hogyan haladtatok meglátásod szerint az önismeret javításában, a jelenlegi csoportban?

- A kérdés megválaszolása abból a szempontból nehezített, mert nagyon kevés alkalom (eddig szám szerint 5-ször találkozott a csoport) adatott meg az önismeret bővítésére, másrészt épp az „utolsó” alkalommal (igazából az utolsó előtti) jutott és a csoport arra a szintre, hogy valós, mély és őszinte megélések, átélések és megosztások is előtérbe kerülhessenek. Meglátá-

som, hogy a tervezett találkozások számát egy soron következő projektben növelni kellene, annak érdekében az önismeret javítása mellett a „kipróbálás” és gyakorlás által az önbizalom és önértékelésük is javíthatóvá válják.

■ **Van-e számodra különleges élmény ebben?**

- A több éve zajló közös csoportozások során sok kellemes meglepetés ért, tanultam a látássérült emberektől az élet „bukatóit”, külső korlátokkal való megküzdést, az akadályozottsággal való együttélést. Sokszor és sok információt verbalizáltunk, megosztottunk, de soha nem érintkeztünk fizikálisan. Egy különleges élmény volt számomra az, amikor a világ „letapogatása” általi megismerés került előtérbe és felvetődött annak lehetősége, hogy egymás arcát megismerhetik azáltal, hogy megérintik. A ráeszmélés arra, hogy „milyennek képzeljük és valójában milyen” kérdéskör elég mély hatást gyakorolt rám. A látás elvesztéséből fakadó beszűkült létezés így módon ismét kis időre kitágult és egy új dimenzió, egy új képi világ nyílt meg számukra.

■ **Van-e amit másképp csinálnál legközelebb?**

- Igen, ha lesz legközelebb sokkal bátrabban vezetném és próbálkoznék a csoport vezetéssel.

■ **Van-e szerinted olyan, amire azt tudod mondani, hogy kifejezetten „vakos sajátosság” a csoportvezetésben?**

- Van, azt gondolom, hogy a csoportvezetés nem csupán a feladatok megtervezéséről, kivitelezéséről szól, hanem a megérintés pillanatától, a csoporttagok távozásáig a szüneteket is beleértve maximális odafigyelést, kísérést és aktív, figyelő jelenlétet igénylő feladat.

- Miben adhatott többet/mivel egészíti ki ez a módszer egyéb önismereti tréningnél?
  - Az önismereti tréningek általában egy jól felépített struktúrát követnek, ahol a világ megismerésére, leképzésére alapvető élettani funkciók megléte feltételezett. Az alapvető megismerési folyamatok alatt az észlelést, emlékezetet, beszédet, képzeletet, problémamegoldó készséget értem. A playback módszere ehhez hozzárendeli az érzelmek és hangulatok megismerését, kifejezését és megélését. A technika maga a világból szerzett információk mellett lehetőséget és egyben segítséget nyújt abban, hogy a hiányos vagy akadályozott megismerés kiegészíthetővé váljék. A hiány megélése is erős érzelmek megélésével jár, az egyedüllét, a kirekesztettség, a másság, a megváltozott munkaképesség, a korlátozottság szintén. A playback technikák megismerése, használata épp ebben segíthet: lehetővé teszi számukra az erős érzelmek intenzitásának kifejezését csökkentve ez által a hiányos észlelésből fakadó feszültségeket.



## **Bognár Csaba**

*(Pécsi Playback színház tagja, a pécsi és a szekszárdi csoport tréner, a szakmai program kidolgozója és lebonyolítója)*

- Csaba, Te voltál az a vezető, aki mindkét csoportban dolgozott, az egész folyamatot végig láthattad. Nagyon érdekel a véleményed, tapasztalatod! Trénerként, számotokra/számodra, mi volt az elsődleges cél?
- Az elsődleges célunk a módszer bemutatása, elsajátíttatása volt. Illetve ezzel a módszerrel realisabb, mélyebb önismeret-hoz jutás.

- **Nehéz volt összehozni a csoportokat, nehezen aktivizálódnak az érintett emberek. Működhetnek ilyen létszám mellett is a csoportmechanizmusok? Mi szabja meg a létszámot?**
- A minimumlétszám – pl. egy legközelebbi pályázat során, mint indikátor nagyon fontos: minimum 6-7 fő. Azért, mert a playback technikához szükséges szerepek, a néző és játékmester, stb. csak így adóttak és kell, hogy a csoportdinamika működhessen. Az tanulság, hogy itt mindkét helyszínen inkább nyitott volt a csoport. Szükség van a zártságra – több időt kell szánni az elköteleződésre.
  
- **A playback technikából mit sikerült megvalósítani ebben a néhány alkalomban?**
- A számunkra rendelkezésre álló alkalmak arra voltak elegendőek, hogy ki tudtuk alakítani a biztonságos, bizalmi légkört. Ehhez fontosak voltak a keretek, rituálék, melyeket bevezettünk. (Pl.: a találkozók kezdése mindig ugyanabban a kávéházban. Jelentősége volt abban is, hogy a résztvevők, akik soha, vagy nagyon ritkán járnak ilyen helyekre, rutint szerezhettek a vendéglátó helyen való működésben/vendég szerepben is. Kicsit kitágult a világ. Másrészt meg lehetett kötetlenül beszélni, ki hogy érkezett, mi történt az elmúlt időben, az előző találkozás óta. Egyszerűen volt idő megérkezni egy más helyzetbe, el lehetett engedni a hétköznapi feszültségeit. Az esetleges elakadások oldására is lehetőséget adott e helyzet. Ráhangolódott mindenki a társakkal való együttlétre. Másrészt a pályázat másik fontos célkitűzésének is hatékony eszköze volt: az érzékenyítésnek: a vendéglátóhely alkalmazottai, vendégei is ráhangolódtak erre a sajátos társaságra.

### ■ Nem sajnáltad az időt, ami elment a kávéházban?

- A megfelelő, hatékony munkavégzés akkor jöhet létre, ha minden fizikai szükséglet kielégített. Senki nem éhes, szomjas, volt WC-n, kibeszélte a problémáját. Ehhez kellett a viszonylag hosszabbra nyúlt idő. De a ráhangolódásra szánt idő megtérül a későbbiekben, a munka hatékonyságában.

### ■ Milyen rituálékra gondoltál még?

- A rituálék közül fontos volt a nyitó és zárókör: tulajdonképpen ezek modelleztek egy-egy interjú helyzetet. Rutint szereztek ebben a szerepben. Észrevétlenül megtanultak mentalizálni = elképzelni a másik élményét. A kötetlen beszélgetések és ezek a nyitó-záró körök – ahol irányított volt a beszélgetés, fontos az értő figyelem, – azaz türelmesen végighallgatom a másik mondanivalóját – segítették a folyamatok tanulását: hallom, amit mondanak mások, értelmezem, erről korábbi saját élményem jut eszembe, asszociációk, asszociációs láncok indulnak el a fejemben, amiken keresztül akár problémahelyzetek megoldásához is eljuthatok. Ezek a szituációk egy kicsit közelebb vitték a résztvevőket a játékmester funkciójához is, pl.: a szabadon lebegő figyelem állapotához.

### ■ A ráhangolódás feladatai, játékai is szervesen kapcsolódnak a play back technikához?

- Megérkezni, a játékra ráhangolódni mindenképpen kell. A play back ráhangolódás feladatai nem kőbe vésettek. Ott van módszertani szabadság a játékok kiválasztásában. A play back eszköztárának jó részét nem tudtuk a sajátosságok miatt használni. Kihívás volt számunkra a játékok átdolgozása.

### ■ Miket kellett átdolgoznotok?

- Eleinte nehéz volt a nem beszélés a látássérült résztvevőknek, a látóknak is. Más hatékony projekciós felületeket akartunk megmutatni: hangot és mozgást.
- A hangokkal való játékok kerültek előtérbe. Ebben hamar oldódtak is a résztvevők, és azt tapasztaltuk, hogy idővel bátrabban használják a hangjukat a látássérültek, mint a látók.
- Az élőszobor technikánál eleve, egyébként is kötelező a testi kapcsolódás, érintés a színészek között. Annyiban volt ez sajátos látássérülteknél, hogy előre meg kellett beszélni, tudatosítani az egyes lépéseket: ki hol áll a sorban, ki lép ki először, meddig tart egy mozzanat, hogy állítom meg a saját tevékenységemet, hogy kapcsolódik hozzá a következő színész, hogy zárjuk az élőszobrot. Így ez egy jól működő technikává lett látássérült „színészek” esetében is.

### ■ Mi volt nehézség?

- A mozgásos feladatok, a tér használata jelentette a legnagyobb nehézséget a látássérülteknek. Úgy véljük, hogy látványos előrelépést lehet tenni e téren is, de erre hosszabb időnek kell rendelkezésre állnia. Pl.: egy tanévnyi idő: 4 alkalom az elköteleződésig – hogy kialakuljon a csoportállandóság is. (Mert ez is nehézség volt, hogy nem volt igazán zárt csoportunk). Aztán mondjuk kétheti rendszerességgel legalább nyolc alkalom, majd egy egész napos workshop.
- Úgy el lehetne jutni a történet lejátszásáig is. Rutinosabbak lennének a belső monológok. Ahhoz, hogy látók nélkül, csak látássérültek legyenek a színpadon igen nagy magabiztosság szükséges.

- Te mindkét helyszín csoportjában trénerként dolgoztál. Volt-e különbség a két csoport működtetése között? Ha igen, mi?
  - A *pécsi csoport* tagjai itt találkoztak rendszeresen először, végig nyitott csoport maradt – ki-bejöttek alkalomról alkalomra emberek. Ez nehezítette a helyzetet. Végül a mag, akik végig kitartottak: két tréner, látó szülőpár, két látó és három látásérült fiatal jó felállás volt, mert nem a kisebbségi tudat erősödött, hanem a látó-nem látó kommunikáció, volt segítség a tájékozódásban.
  - A helyzet sajátos volt abból a szempontból is, hogy egyik látásérült fiatal épp serdülőkori identitáskризisében küzd folyamatos látásromlásával. Őt kísérték a szülők, és váltak ők is résztvevőkké is a csoportban. A krízisben lévő család számára a nehézségben a szerencse az volt, hogy jó közegbe kerültek, ahol jó sorstársi mintákkal találkoztak, és látók részéről az aktivitásra ösztönző hozzáállással. A fiú azóta a Ki-Látás Alapítvány kliense, több szolgáltatást igénybe tud venni, nem maradt magára, aktív segítő kortársakra is lelt. A csoport működésének egyik legnagyobb sikerének ezt tekintjük.
  - Az átlagéletkor szerint a pécsi csoport volt a fiatalabb. Ez több lendületet adott, rugalmasabbak voltak a lehetőségeink.
  - A másik, *szekszárdi csoport* zártabb volt. Ők már régóta együtt működő csoport, volt közös múltjuk, kialakult csoportszerepekkel, vezetővel. A csoportban van két aliglátó, akik a társak tájékozódását tudják segíteni. Attól vált újjá a csoport, hogy a két pécsi (tréner és videós) becsatlakozott. Így kissé újrakonstruálódott a közeg. A bizalmi légkör megteremtése rövidebb időt vett igénybe.
  - A nehézség itt inkább abból adódott, hogy az átlagéletkor az idősebb korosztály felé tolódott el. Nehezítettebb körülményekből, zártabb közösségekből érkeztek, ami kissé nehezíti

a látókör bővülését. Kevésbé volt hajlandóság a rugalmasságra ebben a társaságban. Ők elsődlegesen az együttlétre koncentráltak, másodlagosan magára a play backre. Mivel itt a nem látók aránya volt magas, a kisebbségi problémákat erősítették egymásban. Több volt ebben a csoportban a bizonytalanság, bátortalanság. Bizonyos neurotizálódásra utaló jelek is jelentkeztek. Ebben az egyébként szabálykövető csoportban trénerként jobban kellett ügyelni a szintetizálásra.

- Az élmények megosztásában súlyos akár társadalmi szintű problémák is felmerültek, vagy kisebbségi jogi kérdések, ami a tréneri kompetencia határán túl mutat. Felveti azonban annak a kérdését, hogy a rehabilitációs feladatokat ellátó alapítvány a későbbiekben hatékony jogi segítséget is jó volna, ha el tudna látni. Leginkább igény az érdekérvényesítés támogatása, segítése terén jelentkezik.
- Amiben mi, trénerek kompetensek vagyunk ebben a körben, hogy érzelmi támaszt tudunk nyújtani, de a konkrét megoldást nem tudunk adni a felmerült pl. munkahelyi problémákra.
- A szekszárdi csoportnál hosszabb időre lenne még szükség ahhoz, hogy előadáson szereplést tudjanak vállalni.

### ■ Te hogyan értékeled ezt a munkát így a zárás közeledtével?

- Alapvetően kísérletként fogtam fel ezt a programot. Nagyon inspiráló volt számomra. Látom magam előtt a folytatását. Úgy, hogy több alkalmas legyen, hangsúlyt fektetve a mozgásra, biztos vagyok benne, hogy van ebben a lehetőségben több, mint amit most elértünk. Látok arra esélyt, hogy lehetne később együttműködni a JESZ-szel egy integrált előadás megalkotásával. Szeretném bemutatni az országos Play back találkozón a többi társulatnak is ezt a speciális munkát. Keressük a lehetőségeket.

## VI. Kérdőívek tanulságai

A folyamatban résztvevő látássérültek számára kitöltésre áadtam az alábbi szorongás vizsgálatát mérő *Anxiety Scale for the Blind = ASB* (igen-nem feleletet váró állítások) (redukált változat)<sup>39</sup> kérdőívet. Tettem ezt azért, mert a részvételt és a beszélgetéseket, interakciókat a frusztráció, szorongás befolyásolta leginkább.

Kérlek, ha igaznak érzed magadra az állítást: írd mögé: IGEN  
Ha nem érzed magadra nézve igaznak az állítást: NEM

1. Gyakran félek a megsüketüléstől.
2. Gyakran zavar a bezártság érzése.
3. A tömeg idegesít.
4. Kellemetlen látókkal együtt étkeznem.
5. Gyakran aggódom a külsőm miatt.
6. Aggódom az iskola utáni boldogulásom miatt.
7. Gyakran érzek gyomoridegességet.
8. Gyakran okoz feszültséget bennem, ha ébernek kell maradnom.
9. Nem szeretek másoktól függni.
10. Úgy érzem, nehezen térek napirendre valamilyen nézeteltérés fölött.

---

39. Hollainé (1973) alkalmazta ezt a redukált változatot hazánkban először Illyés Sándor irányításával. In.: Pálhegyi Ferenc Látássérültek alkalmazkodása frusztrációs helyzetben (in.: Látássérültek személyiség- és csoportproblémái (szerk: dr. Pálhegyi Ferenc) (1981) Budapest, Bárczi G. Gyógyped. Tanárképző Főiskola, p.: 73-74.

11. A legtöbb embercsoportból kilógok.
12. Légzésem gyakran válik szaporává, ha kevésbé ismerős személlyel beszélek.
13. Ha egyedül járok, gyakran kapok szívdobogást.
14. A kezem gyakran bizonytalan.
15. Úgy érzem, vak barátaim társaságában gyakran felesleges vagyok.
16. Túlágosan ingerlékeny vagyok.
17. Látók társaságában gyakran nehezen tudom kifejezni magamat.
18. **A zaj gyakran idegesít.**
19. Gyakran érzek nyomást a tarkómon, különösen, ha ismeretlen környezetbe kerülök.
20. **Egészen kis kudarcok is elkéséríteneek.**
21. **Ha tétlenségre szorulok, szeretek valamit – pl. egy kulcsot – a kezemben tartani.**
22. Gyakran van bennem olyan feszültség, hogy alig tudok tanulni.
23. Látók társaságában gyakran nem lelem a szavam.
24. A lógó dolgok, pl. a boltok utcai napernyői, rendkívül zavarnak.
25. Még ismerős környezetben is gyakran eltévedek.
26. **Gyakran aggaszt a jövő.**
27. **Gyakran aggaszt az arckifejezésem.**
28. **Látók társaságában elővigyázatosnak kell lennem.**
29. Mivel nem látok, életem szüntelen feszültségben telik.
30. Ha úgy érzem, hogy figyelnek, borzasztóan izzadni kezdek.
31. Gyakran gondolkozom azon, s néha szóba is hozom, hogy milyen jó lehet látni.

32. Látók társaságában ingerlékenyebb vagyok, mint vakokéban.
33. Látókkal általában nem szívesen versengek.
34. Gyakran bosszant, ha valamit nem találok.
35. A mindennapos kudarcok végtelenül bosszantóak.
36. Rendkívül érzékeny vagyok az egészségi állapomra.
37. Gyakran félek az eltévedéstől.
38. Gyakran félek attól, hogy nevetségessé válok.
39. Gyakran félek attól, hogy egy ismerős szoba berendezése megváltozott.
40. Látókkal szemben gyakran vagyok udvariatlan.
41. Néha tökéletesen fölöslegesnek érzem magam.

Mivel a kísérletünkben mindössze kétszer 6-7 fő vett részt, a kis elemszám miatt nem mondhatunk még tendencia jellegű eredményt sem. Nem történt meg a skála tudományos igényű kiértékelése, csupán arra voltam kíváncsi, hogy a szakirodalmakból idézett szorongásos tényezők a mi célcsoportunkban vajon milyen mértékben vannak jelen?

Ahogy Csaba az interjúban jelezte a pécsi és szekszárdi csoport közti különbséget pl. a neurotizáltság, szorongás tekintetében – a kérdőívek válaszai megerősítették ezt a jelenséget. A kérdés-sorból ránézésre több került igen kategóriába a szekszárdiaknál, mint a pécsi csoportban.

A két csoport válaszait összevetve összességében a fenti kérdőív vastagított pontjai fordultak elő mindkét csoportban magas számban. A válaszokból leszűrhetők, hogy a mindennapos bosszúságok gyakori kísérői az életüknek. Érezhető a válaszokból, hogy fontos a látó társadalom kontrollja – például a külső-

ségek megítélése tekintetében. Úgy élik meg hétköznapijait, hogy a látók között elővigyázatosnak kell lenniük. A másoktól való függőség minden válaszadónál megjelenik. Benne van a feleletekben a veszteség élménye is, a látás hiányának megélése. Mindezen kérdőívben szereplő állítások bőven elegendők ahhoz, hogy tudomásul vegyünk, a vak ember hétköznapijai erősen frusztrációterhesek.

Valószínű, hogy emiatt olyan nehéz a passzivitásból való kikököntésük, a komfortzónából való kilépés, a bizalmatlanságuk oldása is.

A másik résztvevőknek körbeküldött kérdőív a programban való részvételre kérdezett rá. Nem minden résztvevőtől kaptam választ. A válaszadók között a látássérültek kísérői is szerepelnek, ugyanis Ők is bevonódtak a csoport működésébe. A válaszok közül néhányat idézek szó szerint, melyek számunkra tanulságot, újabb gondolatokat adtak. Azt hiszem önmagukért beszélnek.

**Kérdőív résztvevőknek**

1. Normál általános iskolába, vagy integrált (normál iskola, de gyógypedagógusi segítséggel) iskolába jártál, vagy speciális, vakok/gyengénlátók általános iskolájába?

Normál iskolába 4 fő,

Integráltan oktatott 1 fő,

Speciális iskolába járt:

vakok ált. iskolája: 2 fő,

gyengénlátók ált. iskolájába: 1 fő

2. Mikor váltál látássérültté?

veleszületett sérülés: 5 fő

5 éves kora után, későbbi életkorban szerzett sérülés:

3 fő esetében

3. Milyen mértékű a sérülésed?

vak: 3 fő,

aliglátó: 3 fő,

gyengénlátó: 2 fő

4. Vannak-e látó barátaid, társaságod? Ha igen, rendszeresen találkozol-e velük?

nincs: 1,

kevés: 2,

van: 3

ritkán: 4

gyakran: 2

## Játszd el! Éld át!

---

5. Tartozol-e sorstárs közösséghez? Rendszeres személyes kapcsolatban vagy-e velük, összejártok-e?  
igen, mindenki tartozik sorstárs közösséghez  
alkalmanként: 2,  
rendszeresen havonta: 3,  
hetente: 3
  
6. Inkább személyes a kapcsolatod a barátaiddal vagy inkább telefonon, számítógépen keresztül kommunikáltok? Melyik forma a gyakoribb?  
telefon/internet: 5  
személyes: 4  
is-is: 2
  
7. Látó vagy inkább sorstárs emberek társaságát keresed?  
látó: 1  
sorstárs: 2  
is-is: 6
  
8. Honnan értesültél a programról?  
Ki-Látás Alapítvány: 9  
sorstársaktól: 2
  
9. Mi segítette a döntésedet, hogy részt veszel?  
társaság: 5  
önszántamból: 1  
kíváncsiság: 2  
kísérőként: 3

## 10. Milyen érzésekkel érkezted az első alkalommal?

### Volt-e benned feszültség?

5 fő jelezte, hogy volt benne feszültség

egyéb válaszok:

„furán, nem gondoltam, hogy része leszek”.

„nem erre számítottam”

„szomorúság volt bennem”

„próbáltam jókedvet csinálni”

„lelkesezés, kíváncsiság volt bennem”

„oldott voltam”

„vártam”

„örültem”

## 11. Hogy élted meg az első foglalkozási alkalmat?

„örültem”: 3 fő

egyéb válaszok:

„felpörögtem”

„elrepült az idő”

„jól éreztem magam”

„jó volt a hangulat”

„csalódás ért”

„meglepett az emberek nyitottsága,  
és hogy egy kis csoportnak mekkora  
hatása tud lenni”

„oldódott a félelmem, de idegenkedtem  
a játékoktól”

„csodálatos volt, kikapcsolt és  
feltöltött energiával”

**12. A folyamatos részvétel során milyen nehézségekkel találtad magad szemben?**

„nem volt nehézség”: 5 fő

egyéb válaszok:

„amit csukott szemmel végeztem,  
az volt félelmetes”

„a saját gátlásaim”

„nehezen tudtam kifejezni az érzéseim”

„a spontán mozgás”

„nehéz az érzés beszéd nélküli kifejezése”

„az érintéssel volt problémám”

„magammal és a gátlásaimmal”

**13. Mi az, ami furcsának, ismeretlennek tűnt számodra a feladatok közül?**

„színészkedés”

„hangokkal érzést kifejezni”

„masszírozás”

„relaxáció”

„minden furcsa volt”: 3 fő

„élőszobor”: 3 fő

„párokban mozgás”

**14. Milyen típusú feladatok végzése volt számodra otthonos, biztonságos, egyszerű?**

„relaxáció”

„hangszerekkel, hangokkal játszás”

„ahol beszélni lehetett”

„zenélés”: 5 fő

„egymás arcának tapintása”

„masszírozás”

„a csoportos feladat, amikor volt valamilyen minta,  
amit követni lehet”  
„mozgás”

**15. Milyen szituáció, feladat, valakinek egy mondata volt**

**Rád a legnagyobb hatással?**

„Csaba magabiztosságot adott”  
„a terem bejárása”  
„Szilvi és Tóni, amikor a magányosságról beszélt”  
„minden perc és résztvevő hatott rám”: 2 fő  
„a történet lejtászás, amikor egy konfliktust  
játstottunk el”  
„a mesélők történetei, amiket megjelenítettünk”  
„az éltőszobor készítése”  
„Ari búcsúzkodó beszéde”

**16. Jelentett-e a folyamatban való részvétel valamilyen  
változást az életedben, gondolkodásodban? Ha igen,  
mi volt az?**

„napokig tartott a jó érzés bennem”  
„Igen, mindenképpen pozitív változást. Jó volt hallgat-  
ni, ahogy Robi és Dóri beszéltek a mindennapjaikról.  
Mivel az én fiacskám is látássérült, szeretném megér-  
tetni vele, hogy így is lehet teljes életet élni. Ne érezze  
magát kevesebbnek másnál sőt, inkább legyen büsz-  
ke mind arra, amit eddig elért, mert keményen meg-  
dolgozott érte.”  
„Számomra azt üzenté ez a projekt, hogy noha mind-  
annyian különbözünk, örömeink és problémáink  
sokszor nagyon hasonlóak, és bár sok csatornán azt  
súlykolják, hogy előnyös, ha minden egyén csak a

## Játszd el! Éld át!

---

saját dolgával törődik, ez nem igaz. Az embernek igénye van arra, hogy megoszthassa örömét, félelmeit, bánatát, ettől pedig jobban érzi magát, akkor is, ha elmondhatja, és akkor is, ha meghallgathat másokat.”  
„Sokkal nyitottabb lettem a környezetem felé, és egyre jobban kinyílok, sokkal jobban ki tudom fejezni az érzelmeimet és úgy érzem, hogy végre van, aki tényleg igazán kíváncsi rám és meghallgat, ráadásul még örül is nekem.”

„Megtaláltam a jókedvet”, „a spontán kifejezések kezdtek fejlődni”

„igen, rájöttem, hogy a gátlásaimat kell legyőzni”

„több önbizalomra tettem szert”

„máshogy beszélek, mintha komolyabb lettem volna, lökött rajtam”

### 17. Van-e jobbító javaslatod a következő csoport szervezéséhez?

„ne legyen masszírozás”

„több időre lenne szükség”

„énekeljünk többet”

„előzetes tájékoztatás jó lenne magáról a playbackről, hogy ne érjen váratlanul egy-egy játék”

„a záró „igazi” színjátszás a színészekkel együtt nagyon fontos”

### 18. Részt vennél-e a program folytatásában?

mindenki igennel válaszolt

19. Kérlek, értékelj a tréner felkészültségét a tréningen! (mennyire tartottad őket felkészültnek, empátikusnak stb.)

nagyon elégedettek voltak

20. Kérlek, értékelj a helyszín adottságait (ideális volt-e a hely, jók a körülmények, könnyű volt odatalálni, eligazodtál-e a közösségi házban?) a program megvalósíthatósága szempontjából!

meg voltak elégedve mind

21. Kérlek, értékelj a programban való részvételedet, Te mit tettél hozzá a sikerhez! (légy lojális magadhoz, merd dicsérni magadat!)

„tisztá szívvel, őszintén játszottam”

„igyekeztem aktívnak lenni”

„humorérzékemet adtam”

„kicsit gátlásos, túl sokat gondolkodó

önmagamat adtam”

„társaimat ide tudtam juttatni, jól érezhették magukat”

„nyitott voltam minden feladatra”

„énekeltem, meséltem”

„jókedvet adtam”

22. Mit köszönhetek ennek a programnak?

„közvetlenebbek lettünk egymáshoz, mint egy család”

„magabiztosabb és felszabadultabb lettem”

„önismeretet kaptam, szembesített jó néhány hiányságommal, amin szeretnék változtatni”

„együtt lehettünk”

„Pár alkalmas kikapcsolódást a szürke, problémás hét-

## Játszd el! Éld át!

---

köznapokból egy remek baráti csapattal. Felismertem, hogy fejlődnöm kell spontán dolgokban, kifejezéseimben. Ha sikerül végre megértenem és megfejtennem a fentebb említett érzések, hangulatok spontán kifejezését beszéd nélkül bízom benne, hogy sokat lendül írói eszköztáram is.”

„kikapcsolódást, új barátokat”

„rengeteg barátot és tapasztalatot szereztem, sokkal nyitottabb és bátrabb vagyok az emberek felé. Nem félem kimondani azt, amit gondolok. Tudom, hogy vannak, akik szeretnek és visszavárnak. Rengeteg fel nem tett kérdésemre választ kaptam.”

„Fokozott nyitottságot, empátiát –önmagammal szemben is-, és némi magabiztosságot.”

„csodálatos emberekkel ismerkedtem meg és hatalmas élménnyel lettem gazdagabb.”

„A látássérült Fiamhoz sikerült közelebb kerülnöm a játékokon keresztül.”

„Mélyebben beleláttam a sérült emberek nehézségeibe.”

## VII.

# Összegzés, további javaslatok, tanulságok a jövőre nézve

### A gyógypedagógus szemével

Mindig érdekelt az olyan munka, amelyben team-ben lehet dolgozni. Hihetetlen energiákat képes mozgósítani minden olyan lehetőség, ahol több szakma képviselője egy adott problémára összpontosít. Vakok színháza-elsőre eszemment gondolatnak tűnik, de évek óta foglalkoztatott egy ilyen szakmai kihívás. Ez a pályázat lehetőséget adott arra, hogy ezt az ötletet megvalósítsuk a playback színház tagjaival, akik egyébként hivatásukban is emberek személyiség fejlesztésével foglalkoznak pszichológusként, vagy drámapedagógusként. Kísérletként fogtuk fel, vállaltuk minden gyermekbetegségével együtt az elvégzett munkát. Más perspektívából szembesültem gyógypedagógusként is e programban a látássérült emberek nehézségeivel, élethez való hozzáállásukkal. Látássérültek – ez az egyetlen közös vonás, az őket mikrocsoportba sorolható stigmatizáló kategória. De mi a különböző képességű, gondolkodású, személyiségű, korú és élethelyzetű embert ismertük meg, akikkel élmény volt együtt játszani. Adtunk és kaptunk élményeket, amiért hálásak vagyunk!

Legközelebb már tudjuk, hogy sokkal több energiát kell fektetnünk egy új program bevezetéséhez. De ebben valószínűleg már segítségünkre lesz mindkét helyszínen egy aktív mag! Tudomásul vesszük a látássérült ember bizonytalanságát és kezdeti bi-

zalmatlanságát. Számolunk a tanult tehetetlenségre szocializálódással. A csoporthoz tartozás kialakításához, elköteleződéshez több időt tervezünk. Ez időigényes, nem lehet megspórolni a hatékonyság érdekében.

Arról azonban nem mondunk le, hogy a fenti passzivitásra készítő tulajdonságokat ne próbáljuk indirekt módon tudatosítani, megértetni azt, hogy önmagukat fosztják meg lehetőségektől, élményektől. Szeretnénk ráébreszteni a leendő klienseket arra, hogy önmaguk sorsának kovácsai, vegyék kezükbe életük irányítását, vállaljanak felelősséget önmagukért. Mindezt úgy próbáljuk elérni, hogy lehetőséget adunk arra, hogy kipróbálják magukat, érezzék, hogy képesek átlépni saját maguk határait.

Ma már tudjuk, hogy az önismeret fejlesztésnek, önbizalom növelésének igen hatékony eszközét alkalmaztuk programunkban. Néhány alkalom is hozott tartós viselkedésváltozást klienseink életébe.

Programunk legnagyobb sikerének éltük meg, hogy Ari és családja nem maradt magára krízishelyzetükben, hogy tudtunk mintát adni mind a látását veszítő fiatalnak, mind a szülőknek arra, hogy van tovább, és mik azok a kis lépések, amelyeket meg kell lépnie mindenkinek a családban ahhoz, hogy a családi interakciók, a család harmóniája a felbolydult méhkas állapot után új minőségben újra harmóniába kerüljön. Ez egy hosszú folyamat a családtagok számára, türelmet, egymásra való odafigyelést, és mindenki aktív részvételét igényli a folyamatban. Kívánunk ehhez Ariéknak nagyon sok erőt! Mi annyit tettünk, hogy elindítottuk a családot egy úton, de ezen nekik együtt kell végigmenniük. Tudjuk, hogy ez nekik sikerülni fog!

A playback színházi technikák profilírozásának iránya kikristályosodott: a mozgásos gátoltság oldását először a finommotorika, a gesztusok beállítása fogja megalapozni. Jelentéseket rende-

## VII. Összegzés, további javaslatok, tanulságok a jövőre nézve

lünk az egyes mozdulatok mellé. Alkalmazzuk a kontakt mozgás, tánc lehetőségét, tárgyak támpontként való alkalmazását a színpadon.

A hangokkal való játék lehetősége végtelen az erős érzelmek intenzitásának kifejezésére!

A műhelymunka során bátran élünk az asszertív kommunikáció mintáinak átadásával. Teret adunk a beszédnek, hogy érzelmek és élmények felszínre kerüljenek, feszültségek oldódhassanak. És nem csak a beszéd, mint érzelem kifejező eszköz, hanem egyéb érzelmerkifejezési eszköz is bekerült a repertoárba. Képeséget szereztek a másakra való odafigyelésben, a másik nézőpontjának megértésében.

Az elkövetkezőkben hosszabb időt tervezünk a hatékonyabb változás elérése érdekében. Gondolkodunk kétheti rendszerességgel legalább nyolc alkalom, majd egy egész napos workshop szervezésében. Vagy egy tanévre tervezett programban. Illetve ami még nagyon hatékony lehetőség, az egy hetes tábor szervezése, ahol az egyes folyamatot nem kell újra és újra elkezdni a ráhangolástól, hanem nagyobb lépésekben lehet haladni az önismereti és a formák tanulásának folyamatában.

Tovább szeretnénk lépni az integrációs színház irányába, pl. A JESZ-ben, ahol még több mintát kapnak a résztvevők a látó-nem látó interakció működéséről. Megélése annak, hogy látó és nem látó érzelmileg ugyanazt átélheti, ebben nincs különbség, nagyobb önazonosságot adhat.

Végül nagy lehetőséget látunk abban, hogy ennek a kísérletnek a tanulságait érdemes megosztani az Országos Playback Találkozó, színházi szakmai berkekben.

A legelső nyitott előadásunkon azt tapasztaltuk, hogy meglepően nagy volt az érdeklődés. Telt ház előtt játszottak a kliense-

Játszd el! Éld át!

---

ink. A nézők látók voltak, látássérültek csak ketten jöttek el. Számunkra ez jelzés arra, hogy a vakság állapota érdekli a többségi társadalmat, szeretnék megérteni az e helyzetben élők életét. És jelzés számunkra az is, hogy a látássérült emberek megmozdítása még akkor is nehéz, ha róluk szól a történet!

Összességében kísérletünk eredményes volt. Nem tudományos értékű, de mindenképp figyelemre, továbbgondolásra méltó. Talán ötletadó a következő hasonló kezdeményezéshez.

Mi sikerként, és nagyszerű élményként éltük meg résztvevőként és trénekként is. Szép munka volt!

*„A jól elvégzett munka egyetlen jutalma,  
hogy elvégezhetjük.  
(Gandhi)*

## VII. Összegzés, további javaslatok, tanulságok a jövőre nézve

---

A kiadvány interjúalanyai, a képi illusztráción látható szereplők beleegyezésüket adták a megjelenéshez.

Nagyon köszönöm az együttműködést Minden Résztevőnek!

Külön köszönjük, hogy régi álmunkat lehetővé tette pályázatával a Ki-Látás Alapítvány pályázatért felelős Kollektívája Oláh Zsuzsanna vezetésével!

Köszönjük a segítségét, részvételét a Pécsi Playback Színház társulatának, különösen Bognár Csabának és Hoffmanné Toldi Ildikónak, akik trénerként és projektvezetőként működtek közre!

Köszönjük az Alapítvány szekszárdi pszichológus kollégájának, Csaba tréner társának, Bara-Kádár Katának, hogy lelkesen összetartotta a társaságot!

A kellemes környezetet a foglalkozásokhoz a pécsi MárkuSzínház és a szekszárdi Babits Mihály Kulturális Központ biztosította.

A kávéházi hangulatot, kellemes kiszolgálást alkalomról alkalomra a pécsi Trafik és a szekszárdi Mikes utcai Zsitvai cukrászda biztosította. Köszönjük!

A szerkesztő

## Linkgyűjtemény

Látássérült fiataloknak Robi által ajánlott linkgyűjtemény, a teljesség igénye nélkül:

[www.mvgyosz.hu](http://www.mvgyosz.hu)

Országos érdekvédelmi szervezet Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége (segédeszköz-bolt, érdekképviselési ügyfélszolgálat stb.)

[www.kilatas.hu](http://www.kilatas.hu)

[www.dital.hu](http://www.dital.hu)

Látássérülteknek készült ingyenes online könyvtár több, mint tíz ezer könyvvel, köztük a legfrissebbekkel, továbbá fórum, ahol a könyvekkel kapcsolatos élmények, tapasztalatok megoszthatók.

[www.olvasok.net](http://www.olvasok.net)

Hasonlóan az előzőhöz ez a weboldal is egy online könyvtár, ám itt a szórakoztató irodalom helyett inkább a tudományos köteteket helyezik előtérbe.

[www.gephaz.hobbyradio.hu](http://www.gephaz.hobbyradio.hu)

Látássérülteknek készült heti magazinműsor, benne érdekes informatikai újdonságokkal, segédeszközökkel.

[www.infoalap.hu](http://www.infoalap.hu)

Az ország legnagyobb olyan szervezetének weboldala, amely látássérültek számára kínál kisegítő esz-

## VII. Összegzés, további javaslatok, tanulságok a jövőre nézve

---

közöket és szoftvereket, pl. képenyőolvasó, nagyító programok, könyvolvasó eszközök, stb.

[www.lassegyesulet.hu](http://www.lassegyesulet.hu)

A Láss egyesület hivatalos oldala, amely egyesület kulturális, szórakoztató, szabadidős programokon való részvétel lehetőségét teremti meg.

### **Facebook-csoportok:**

Vakbarát klub:

Információk látássérülteknek szervezett programokról, kikapcsolódási lehetőségekről.

Szemtelen informatika:

Információs fórum látássérültek által használt mobiltelefonos és számítógépes kisegítő programokról.

Játszd el! Éld át!

---



