

## FIGUSCH ZOLTÁN

# A puha órák: egyéni gyászmunkában alkalmazott pszichodráma technika\*

**Összefoglalás** ♦ *A tanulmány célja a gyász folyamatának a pszichodráma elmélet szempontjából való megközelítése, valamint a gyászreakcióknak és a gyász fázisainak az identitás mátrix fejlődési szakaszára, illetve a fejlődő gyermek kapcsolódási és szeparációs élményeire való visszavezetése. Ezen elméleti áttekintést követően egy fiatalember megoldatlan gyászának klinikai példáján keresztül a szerző bemutatja a puha órák pszichodramatikus technikáját, amelyet egyéni pszichoterápiás folyamat során fejlesztett ki.*

### Bevezetés

Életünk során számos veszteség ér mindannyiunkat. E veszteségek kapcsolódhatnak számunkra érzelmileg fontos személyekhez (elhagyás, szakítás, válás stb.), de kapcsolódhatnak tárgyakhoz, ideákhoz, érzésekhez vagy akár szerepekhez is. Legvégletesebb és legvégzetesebb formájában azonban a veszteség szociális atomunk<sup>1</sup> jelentős személyeinek halálát jelenti, mely csapás végérvényes és visszafordíthatatlan.

A halál általi veszteség gyászreakcióknak nevezett válaszok sorozatát indítja be. Az alábbiakban megpróbálom e reakciókat a pszichodráma elmélet szemszögéből megközelíteni, illetve azokat visszavezetni az identitás mátrix (a személyiség fejlődés bio-pszicho-szociális-kulturális bölcsője) fejlődési szakaszához. Ezt követően egy, a gyászmunkájában megrekedt fiatalember klinikai esetén keresztül bemutatom a *puha órák* pszichodramatikus technikáját, melyet egyéni pszichodráma üléseink során dolgoztam ki.

### A gyászreakciók *locus nascendi*-je<sup>2</sup>

A gyászreakciók eredete az összidentitás mátrix fejlődési szakaszára (a morenoi első pszichikai univerzum), pontosabban a kapcsolódás (reláció) és szeparáció korai tapasztalataira vezethető

---

Eredeti publikáció: FIGUSCH Z. (2005): The Melting Clock: A psychodrama technique for grief work in a one-to-one setting. *British Journal of Psychodrama and Sociodrama* 20 (2): 23-39.

vissza. Ebben a megközelítésben a halál általi veszteséget úgy értelmezhetjük, mint egy fontos kapcsolat elvesztését, azaz irreverzibilis szeparációt egy számunkra jelentős személytől.

Születésünk pillanatától kezdve interakcióba lépünk környezetünk személyeivel és tárgyival; ezen interakciók képezik szocio-emocionális fejlődésünk és tanulásunk alapjait. E fejlődési folyamat során internalizáljuk szociális környezetünk jelentős személyeinek bizonyos vonásait, következésképpen egy számunkra fontos személy elvesztésekor vagy halálakor önmagunk egy részét is elveszítjük. Szociometriás kifejezéssel élve: „*nem önmagunkban, hanem kapcsolatainkban, a másikkal való akciókban élünk, létezünk.*” (Pap, 1997: 81)

A szocio-emocionális fejlődés hosszú és fokozatos folyamat, melynek kiindulópontja a csecsemő és az *anya*, illetve a csecsemő és környezete közötti szimbiotikus kapcsolat. A fejlődés e korai szakaszában a csecsemő képtelen különbséget tenni (differenciálni) önmaga és környezete között (a differenciálatlan összidentitás fázisa); csak fokozatosan válik majd képessé arra, hogy önmagát másoktól elkülönítse (az Én és a Másik felismerésének stádiuma, vagy a morenoi második pszichikai univerzum). E folyamat tapasztalatai formáló és meghatározó hatásúak a fejlődő gyermek másokhoz való kapcsolódásának, illetve azoktól való szeparációjának szempontjából. Fonseca (2003) értelmezésében a kapcsolódás és szeparáció az emberi kapcsolatok két végletes pólusát képviseli.

Vizsgáljuk meg az emberi kapcsolatokat formáló tapasztalatokat először a *kapcsolódás* pólusának szempontjából. Mint láttuk, a differenciálatlan összidentitás fejlődési szakaszában a csecsemő környezetének tárgyait, személyeit és eseményeit egyetlen összefüggő entitásként tapasztalja és érzékeli, a differenciálás képessége nélkül. Következésképpen környezetének minden egyes személyéhez generikusan kapcsolódik és viszonyul, diszkrimináció nélkül elfogadva e személyek gondoskodását. Csak fejlődésének egy későbbi szakaszában válik majd képessé arra hogy e személyek között választani tudjon, az anya (vagy fő gondozó) elsődleges preferenciájává váljon.

Biológiai szükségleteinek kielégítésén túlmenően, biztonságos és nyugodt tartása (holding) révén az anya a csecsemő érzelmi és interakciós szükségleteit is kielégíti. Mivel az anya jelenléte önmagában is formáló erejű, a csecsemőben kialakul egy *pozitív várákozás* vagy *anticipáció* az anya gondoskodása irányában. A csecsemő elvárja, hogy éhségének kielégítésén és kényelmének biztosításán (fizikai szükségletek) túlmenően az anya ölébe vegye, beszéljen hozzá és lépjen interakcióba vele, azaz elégítse ki érzelmi szükségleteit is. Ezt a pozitív várákozást Fonseca (2003) *szorongás-remény*-ként definiálja. E pozitívan anticipált és remélt kontaktus konkrét

megvalósulása esetén a csecsemő *örömet* és *szereetet* tapasztal: az együttlét és az interakció örömet. Ez az örömteli élmény a csecsemőnek a megosztott pillanattal való *elégedettség* érzésében nyilvánul meg. Bustos (2005) szerint az öröm és elégedettség ezen érzései a fejlődő gyermek későbbi tapasztalatainak háttér-élményeként maradnak fenn, és e pozitív érzések internalizálásának következtében optimista és pozitív szemléletet alakít ki a későbbi felnőttkori kapcsolataiban.

A fentieket összefoglalva: a *pozitív várakozás (szorongás-remény) – öröm/szeretet – elégedettség* élmény-sorozata a nyereségekhez és az élethez kapcsolható. Ezek képezik a csecsemő alapélményeit a kapcsolódás és az együttlét mikéntjének elsajátítása során. A fejlődés későbbi szakaszaiban ezek az élmények megerősítést nyernek az öszszidentitás mátrix egyéb személyeivel való kapcsolatokban.

A kapcsolódás azonban az emberi kapcsolatoknak csupán az egyik pólusát képviseli. Az együttlét elsajátításával egyidőben a csecsemőnek elkerülhetetlenül az egyedüllétet is meg kell tapasztalnia, azaz a kapcsolódással együtt a *szeparációt* is meg kell tanulnia. Mivel a csecsemő számára az anya érzelmileg fontos objektum, nyolc hónapos kora körül a csecsemő reagálni kezd anyjának távollétére (szeparációs szorongás). Ez az egyik legkorábbi lépés a tárgykapcsolatok kialakításának folyamatában, pszichodramatikus terminológiával élve ez a differenciált öszszidentitás fázisa, illetve az Én és a Másik felismerési szakaszának kezdete.

Az anya (vagy fő gondozó) távollétében – vagy távollétének kilátása esetén – a gyermek az élmények új sorozatát tapasztalja, mely különbözik a kapcsolódás élmény-szekvenciájától. Mint láttuk, az anyához való pozitív kapcsolódás esetén a csecsemő reményt, örömet/szeretetet és elégedettséget érez. Az anyától való különválás kilátása azonban *szorongást* kelt a gyermekben. Fonseca (2003) a *szorongás-félelem* kifejezést használja, és ezt a kapcsolódás esetén tapasztalt szorongás-remény ellentétéként határozza meg. Az anya távollétének tényleges konkretizálásakor *harag és agresszió* érzései lépnek fel (azaz *elégedetlenség és bosszúság*, amely a csecsemő sírásában és rugdalózásában nyilvánul meg), amelyeket a veszteség kapcsán érzett *szomorúság* követ majd. Mivel azonban minden egyes távollét után az anya visszatér, a csecsemő végül megnyugszik az anya távollétei során, azaz szorongása megoldódik, eléri a *rezolúció* (megoldás) szakaszát.<sup>3</sup>

A szeparáció élmény-sorozata tehát a következőképpen foglalható össze: *szorongás (szorongás-félelem) – harag és agresszió (elégedetlenség/bosszúság) – szomorúság –*

*rezolúció/megoldás*. Míg a kapcsolódás élmény-szekvenciája a nyereségekhez és az élethez kapcsolódik, addig a szeparáció élményei a veszteséggel és halállal hozhatók összefüggésbe.

A kapcsolódással együttjáró elégedettség és a szeparációval járó elégedetlenség eredményeképpen a gyermekben kialakul egy, a negatív élmények minimalizálására és a pozitív élmények maximalizálására irányuló törekvés. E tendenciák, amelyeket Fonseca (2003) *lengés-csillapítóknak (shock absorbers)*, Bustos (2005) pedig *védekezési mechanizmusoknak* nevez, beépülnek a gyermek fejlődő személyiségébe. A kapcsolódás és szeparáció e korai élményei visszatükröződnek majd az illető személy felnőttkori társkapcsolataiban, és – mint arra Bustos (2005) rámutat – amennyiben valaki pozitív élményekkel lép túl az identitás mátrix fejlődési szakaszán, ezek az élmények a későbbiekben segítségére lesznek az élet veszteségeinek sikeres feldolgozásában. Mindezek alapján azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a halál fogalmának kialakulásában az anyának (objektum) a csecsemő látómezejéből való eltűnése képezi az első lépést, míg a szeparációval együttjáró élményeket a gyászreakciók alapmintájának tekinthetjük.

Fontos azonban megjegyeznünk azt, hogy a fejlődő gyermek csak azután válik képessé megérteni a halál fogalmát, hogy elsajátította a nyelvet és az idő fogalmát, hogy megértette az ok-okozati összefüggéseket, és hogy megtanult különbséget tenni az élő és élettelen között – azaz, miután belépett a realitás és fantázia elkülönítésének fejlődési szakaszába.<sup>4</sup>

### **A gyász szakaszai**

A gyászreakciók a fentiekben leírt szeparációs reakciók sajátos eseteként határozhatók meg; azaz a szorongás – harag/agresszió – szomorúság – rezolúció/megoldás élmény-sorozat egy specifikus származékként. Azonban míg a csecsemő által tapasztalt szeparáció reverzibilis (mivel távollétei után az anya visszatér), a halál általi szeparáció visszafordíthatatlan és végleges, aminek eredményeképpen az élmény-sorozat bizonyos változásokon megy keresztül.

Vizsgáljuk meg a szociális atomunk egy fontos személyének elvesztése által előidézett gyászreakciókat! Pap (1997) szerint egy szeretett és számunkra fontos egyén halála által kiváltott első és azonnali reakciónk a *sokk*. E friss gyással való pszichodramatikus munkában mind a rendező, mind pedig a csoport támogató és vigasztaló attitűdje szükséges, amely legkönnyebben a sharing<sup>5</sup> által érhető el. A gyázmunka e korai szakaszában a gyászoló általában nem áll készen arra, hogy dramatizálás révén mélyebb munkába kezdjen veszteségével; más szavakkal élve, e korai szakaszban nincs helye a konfrontációnak és analízisnek.

E korai sokk reakciót a *tagadás* fázisa követi, a veszteség érzelmi el nem fogadása. Filgueira Bouza és Espina Barrio (2000) szerint ezt a „*Nem! Ez nem igaz! Ez nem történt meg!*” dinamikája jellemzi. Mint ahogy arra a tagadás szó is utal, a gyászreakciók e szakaszában a gyászoló nem fogadja el az elvesztett személy halálát, elutasítja annak lehetőségét, hogy érzelmileg átélje a veszteséget. Következésképpen a tagadás fázisában levő gyász szinte sohasem kerül közvetlen módon a pszichodráma ülés anyagába, de felbukkanhat közvetett módon egy olyan probléma révén, amely nem indul gyászmunkaként. Ezen esetekben a terapeutának különös figyelmet kell fordítania arra, hogy felismerje a háttérben meghúzódó valódi problémát.

A tagadás fázisát a gyászolónak a veszteséggel való szembenézése követi, mely fázis általában a *düh/harag* és *agresszió* erős érzéseit váltja ki. A gyászmunka gyakran akad meg e fázisban, mivel a gyászoló úgy érzi, hogy a halottal szembeni haragja vagy más negatív érzései nem helyénvalóak. Következésképpen gyakran előfordul, hogy a gyászoló negatív gondolatait és érzéseit elfojtja, illetve haragját/agresszióját önmaga ellen fordítja. Önhibáztatás gyakran jelenik meg annak eredményeképpen, hogy a gyászoló az elhunyttal vitába vagy nézeteltérésbe keveredett annak halálát megelőzően; büntudatot érez azért, amiért megbántotta az elhalálozottat, vagy az elhunyt bántotta meg őt, és a halál megakadályozza abban hogy ezen 'incidenseket' jóvátehesse. Filgueira Bouza és Espina Barrio (2000) szerint ezt a fázist az „*Igen, de nem! Megtörtént, de nem tudom elfogadni vagy feldolgozni*” dinamikája jellemzi.

A következő a gyászreakciók sorában a *depresszív* fázis, azaz a veszteség elfogadása. „*Igen, megtörtént, és ezt el kell fogadnom, és fel kell dolgoznom.*” (Filgueira Bouza – Espina Barrio, 2000) Az ehhez kapcsolódó *szomorúság* érzése azonban (több-kevesebb intenzitással) jelen lehet a gyászmunka egésze során. Csakis a veszteség elfogadását követően, és ennek eredményeként valósulhat meg a gyászfolyamat utolsó fázisa, a *megoldás* vagy *rezolúció*. A rezolúció a halál tényével való megbékélésen túl az elhalálozott személlyel és a gyászolónak önmagával való megbékélését is jelenti. A rezolúció a gyászmunka záró szakasza, mely lehetővé teszi a gyászoló számára, hogy elbúcsúzzon és elengedje halottját.

Lindemann (1944) és Vikár (1997) szerint a rezolúciót megelőzően a gyászfolyamat egy másik fázisa is megjelenhet: az *azonosulás általi tünetformálás* vagy az elhunyt bizonyos jellegzetességeivel való *részleges azonosulás* fázisa. „*E folyamat során az elhunyt bizonyos vonásai – különösképpen annak halála előtti betegsége során mutatott tünetei – jelennek meg a gyászoló viselkedésében.*” (Lindemann, 1944: 142)

Fontos megjegyeznünk, hogy a gyászfolyamat nem követi feltétlenül a fentiekben bemutatott *sokk – tagadás – düh/harag/agresszió – szomorúság – rezolúció* szekvenciát. Bizonyos fázisok gyorsabban, mások több időt igénybe véve zajlanak le; sorrendjük ugyanakkor fel is cserélődhet, és az egyes fázisok közötti átfedések is megjelenhetnek, anélkül hogy ezek tisztán elkülönülnének. Gyakran előfordul, hogy a fájdalom, harag és szemrehányás kifejezését, illetve a rezolúció megvalósulását megelőzően a gyászolónak először az elhunytal szembeni pozitív érzéseit (például szeretet és hála) kell kifejeznie. Minden egyes gyászfolyamat esetén azonban, e fázisoknak lépésről lépésre meg kell valósulniuk, azaz, a halál feldolgozása időbe telik.<sup>6</sup>

A gyászoló személyek többsége esetében ez a feldolgozás természetes módon, az illető személy saját ritmusát követve valósul meg. Időnként azonban a gyászmunka megakadhat annak valamelyik fázisában, anélkül hogy a rezolúció természetes és spontán módon megvalósulna. Lindemann (1944) ezt patológiás gyásként határozza meg. A patológiás gyáson belül két reakciótípust különböztet meg: *megkésett reakciókat* (a reakciók megjelenése késhet heteket, hónapokat vagy akár éveket is) és *torzított reakciókat* (mint például: túlzott aktivitás, egy pszichoszomatikus betegség kialakulása, a szociális interakciók mintázatának időleges elvesztése, szociális izoláció, ellenségesség, az egyén szociális és pénzügyi létezésére káros tevékenységek, agitált depresszió stb.).

Ezen esetekben pszichoterápiás beavatkozás válhat szükségessé annak érdekében, hogy elősegítsük a gyászoló személy megoldatlan gyászmunkáját. A terápia célja az, hogy lehetővé tegye a kliens számára a gyászfolyamat valamennyi fázisának lezajlását. E terápiai munka során a terapeuta igyekszik felszínre hozni a gyászoló elfojtott érzéseit, felszabadítani a kliensnek az elhunytal való megakadt kapcsolatát, és elősegíteni annak új környezetébe (melynek az elhunyt nem része többé) való beilleszkedését, valamint új kapcsolatok kialakítását.<sup>7</sup>

Az alábbi klinikai példán keresztül az egyéni pszichodrájának a megoldatlan gyász feldolgozásában való alkalmazási lehetőségét mutatom be.

### **A puha órák**

Frank (kliensem fiktív neve) hat éves volt, amikor nagymamája szívinfarktussal kórházba került. A kórházi kezelés során állapota valamelyest javult, de nem sokkal a kórházból való elbocsátása után meghalt. Mivel szülei nem nyújtottak megfelelő támaszt gyásza megoldásához, a nagymama elvesztése fájdalmas és feldolgozatlan emlék maradt Frank számára. A szülők részéről tanúsított

érzelmi támasz elősegíthette volna azt, hogy Frank életkorának megfelelő szinten dolgozhassa fel a veszteséget. Mint arra Vikár (1997) rámutat, ez gyakran azért nem valósul meg, mert a gyászoló gyermek szociális atomjának felnőttjei maguk is erősen érintettek a veszteség által, és ennek következményeképpen az ő érzelmi stabilitásuk is megrendül. Gyermekgyász munkájával kapcsolatos terápiás tapasztalatai alapján Vikár arra a következtetésre jut, hogy a szülők érzelmi támaszának hiányában a terápia nyújthat biztonságérzetet a gyermek számára. Vikár a terápiát egy tranzicionális tárgyhoz hasonlítja, mely érzelmi biztonságot nyújt a gyermek számára az anya hiányában.

Nagymamája tizennégy évvel korábbi elvesztésének megoldatlan és megkésett gyászreakciói egyértelműen megfigyelhetőek voltak Frank húsz éves korában, amikor terápiába került. A nagymama betegségének és halálának még a gondolata is szorongást és félelmet váltott ki Frankban, erős ellenállást és fájdalmat idézve elő benne. Frank ugyanakkor erős harag és düh jeleit is mutatta, mely reakciókat gyerekkorában szülei elleneztek és gyakran meg is büntettek. Következésképpen Frank képtelen volt elfogadni és megfelelő formában kifejezésre juttatni haragját, azt veszélyesnek és negatívnak könyvelve el. A fentiekben bemutatott gyászreakciók szekvenciájának szempontjából azt mondhatjuk, hogy Franknak nem sikerült túllépnie a düh/harag és szomorúság fázisain, és következményeképpen nagymamája halála feldolgozatlan maradt, azaz nem jutott el a rezolúció fázisába.

Ezek az érzések a pszichodráma ülések során konkretizálásra kerültek: *fiatal ijedt én-jét*, amely a félelem és fájdalmas szomorúság érzéseit foglalta magába, Frank egy kis játék mackóval reprezentálta; el nem fogadott *agresszív én-jét* (harag/düh) egy fehér játék-kacsával konkretizálta; végül pedig *megfontolt felnőtt én-jét* egy másik, az előzővel majdnem teljesen azonos, fehér kacsával reprezentálta, arra utalva, hogy bár még nem elfogadott és integrálatlan, de Frank *agresszív én-je* felnőtt énjének szerves része.<sup>8</sup>

Megoldatlan gyász munka esetében a pszichodráma lehetőséget ad arra, hogy a protagonista az elhunyt személyt egy jelenet keretében felidézhesse, és újra találkozhasson vele. Egy múltbeli találkozás egyszerű felelevenítésén túlmenően azonban a pszichodráma – a többletrealitás technikája révén – arra is lehetőséget ad, hogy ez a találkozó olyan élményekkel bővíthessen ki, melyeket kapcsolatuk realitása nem tett lehetővé. Ily módon a gyászoló az elhunyttal kapcsolatos érzéseit és gondolatait azok komplexitásában és változatosságában juttathatja kifejezésre. E pszichodramatikus találkozó következményeképpen fellépő érzelmi tehermentesítés és

intellektuális megértés elősegítheti azt, hogy a protagonista<sup>9</sup> – többlet belátás és többlet megértés megvalósulása révén – feldolgozhassa gyászának bizonyos aspektusait.

Blatner (1973, 2000) a „haláljelenet” és a „búcsújelenet” technikák alkalmazását javasolja, melyek konkrét határidő elé állítják a protagonistát. *„Öt perced maradt, hogy beszéljess velem, mielőtt meghalna. Épp annyi idő van, hogy elköszönj, hogy feltehesd az utolsó kérdéseid, és hogy őszintén kifejezhess vele szemben érzett neheztelésed és megbecsülésed.”* (Blatner, 1973: 70) E technikák alkalmazása során a gyászoló az elhunytéhoz kapcsolódó „befejezetlen ügyei”-re fókuszál, a következő három kérdésre próbálva választ találni: „Mi az amit megosztottunk?”, „Mit jelentettél számomra?” és „Mit jelentettem én a számodra?” (Blatner, 2000: 45)

Az egyik ülés során Frank azt a jelenetet állította színpadra, melyben hat éves korában a szüleivel együtt meglátogatta nagymamáját a kórházban. Túlságosan meg volt ijedve azonban ahhoz, hogy belépjen a kórterembe, és inkább úgy döntött, hogy szüleinek kint vár a kórház hideg és sötét folyosóján (*fiatal ijedt én*). Perazzo (1986) mutat rá arra, hogy mind a szülők, mind a kórházak hajlanak arra, hogy ne engedjenek kiskorú gyerekeket súlyos vagy halálos beteg rokonaik közelébe, annak érdekében, hogy távol tartsák őket a halál látványától. Ezáltal azonban annak a veszélye áll elő, hogy megakadályozzák a gyermeket a veszteséggel kapcsolatos érzéseinek kifejezésében, következésképpen elfojtják gyászfolyamatát. Bár Frank esetében ő maga döntött úgy, hogy elkerüli a nagymamával való találkozást, ez hasonló következményekkel járt: a félelem és szomorúság érzéseit elfojtotta, anélkül, hogy ezek kifejezésre és feldolgozásra kerültek volna.

Egy későbbi ülés során Frank újrarájtszotta ezt a jelenetet, mivel „valamit meg kellett még tennie ott” – egyértelmű utalás megoldatlan gyászára. Többlet-reáltságban Frank *megfontolt felnőtt én*-jének ezúttal sikerült belépnie a kórterembe, és ott kifejezésre juttatnia a nagymama halálához fűződő egyes érzéseit; *fiatal ijedt én*-je azonban továbbra is kívül maradt a folyosón üldögélve. A Blatner által leírt „búcsújelenet” javaslatát Frank elutasította, ezzel arra utalva, hogy több időre volt szüksége ahhoz, hogy gyászmunkáját befejezhesse.

A „haláljelenet” és „búcsújelenet” típusú többlet-reáltság technikák elősegíthetik azt, hogy a protagonista feldolgozza megoldatlan gyászának bizonyos aspektusait. Mint azonban azt Frank esete példázza, valószínűtlen, hogy egyetlen ilyen többlet-reáltság élmény teljes rezolúcióhoz vezetne, lehetővé téve, hogy a gyászoló protagonista a valóságban is elengedhesse halottját.

Az egyéni pszichodráma-terápiás folyamat azonban lehetőséget ad arra, hogy a megoldatlan gyászt másként közelítsük meg. A csoportos pszichodráma ülésekkel ellentétben, ahol a protagonisták és az általuk bemutatott problémák váltakoznak, egyéni pszichodráma során folyamatosan ugyanazzal a protagonistával dolgozunk, és így a pszichodramatikus tér minden ülés során e protagonista egyedüli rendelkezésére áll. Mint arra Mérei és Vikár (1997) rámutat, ő lévén az egyedüli protagonista, a terápiás ülések sorozata összemontírozható, és így a pszichodráma színpada egymással összefüggő emlékek játszóterévé alakul. Az üléseknek ez a montázs-szerű összekapcsolása lehetővé teszi azt, hogy a protagonistának az elhunyttal való kapcsolatát a maga teljességében jeleníthessük meg; *„felvázolhatjuk a kapcsolat történetét, hozhatunk képeket annak pozitív és negatív oldalairól, az elhunyttal való konfliktusokról, a hiányokról és a harmonikus, örömteli együttlétekről”* (Mérei – Vikár, 1997: 86). Gyázmunka esetén a kapcsolat e panorámaszerű bemutatása lehetővé teszi, hogy a gyászoló protagonista az elhunytat és hozzá kapcsolódó emlékeit felélessze önmagában, illetve hogy a vele kapcsolatos élményeit feldolgozza.

A múltbeli emlékek láncolatának összekapcsolásán túl azonban az is lehetséges, hogy a valóságban meg nem történt többlet-reális jelenetek egy montázs-szerű szekvenciáját állítsuk színpadra, azaz egymást követő játékok során folyamatosan többlet-reálisban dolgozzunk a protagonistával. E többlet-reális montázs célja, hogy a protagonista számára az elhunyttól való búcsúzáshoz és elváláshoz szükséges időt meghosszabbítsuk, lehetőséget teremtve arra, hogy a gyászreakcióit alaposabban átdolgozhassa, illetve gyászához kapcsolódó érzéseit azok teljességében átélhesse, kifejezésre juttathassa és kijátszhassa. E többlet-reális montázs elnevezéséhez Salvador Dali jól ismert puha órái adták az ötletet, amelyek az idő relativitásának és rugalmasságának szürrealisztikus és álom-szerű ábrázolásai. Azonban, míg Dali az időt a *szür-reálisban* függeszti fel, addig a puha órák pszichodramatikus technikája a *szurplusz-reálisban* (többlet-reálisban) teszi ugyanezt.

A *puha órák* technikáját Frank fent említett második pszichodramatikus kórházi látogatását követően vezettem be. A nagymama nappalijában vagyunk. Nem sokkal azt követően, hogy a kórházból hazakerült, Frank arról beszél, hogy „bizonyos dolgokat meg kellett volna tennie”. A nagy szerepében szintén egyértelműen utal arra, hogy betegségével és halálával kapcsolatban számos dolgot meg kell magyaráznia Frank *fiatal ijedt én-jének*. A nagymama szerepében Franknak sikerült kifejeznie, hogy az elválás mennyire nehéz mindkettejük számára, és egy hosszú,

érzelemtelni és vigasztaló beszélgetésre is sort kerített a nagymama és Frank *fiatal ijedt én*-je között, e beszélgetés során számos fájdalmas kérdést és érzést érintve. Franknak arra is lehetősége adódott, hogy e többlet-realitás jelenetet *fiatal ijedt én*-jének szerepében újrajátszhassa, és így a nagy vigasztalását megtapasztalhatta, illetve hogy azt tükörben (azaz *megfontolt felnőtt én*-je szerepében) is visszanézhesse; ez utóbbi érzelmi katarzis megvalósulásához vezetett.

Nyilvánvaló maradt azonban az, hogy e többlet-realitás jeleneten túl Franknak további időre volt szüksége ahhoz, hogy gyászát megoldhassa; még számos dolgot kellett megélnie, átélnie, kimondania és kijátszania, mielőtt nagymamájától elválhatott volna. A szobában, ahol az üléseket tartottuk, volt egy nagy, fából készült játékorám állítható mutatókkal, amelyet Frank kezébe adtam, arra kérve, hogy mutassa meg, hány órakor került sor a nagymamájával való fenti találkozásra. Miután délután három órára állította be az órát, a következő javaslatot tettem Franknak: „*Most kora délután van, és egész éjjelig ráérünk. A nap hátralevő részét a nagymamáddal töltheted, hogy megbeszélhesd és megtehesd vele közösen mindazon dolgokat, amelyeket meg kell beszélned és tenned. Az időt megállítani nem tudjuk ugyan, de lelassíthatjuk úgy, hogy csak akkor jön el az éjjél, amikor arra te is készen állsz majd. Minden egyes ülés során az idő valamelyest előre halad majd, de tőled függ, hogy mennyivel. És minden egyes ülés végén ott állíthatod meg az órát, ahol számodra az kényelmes; az elkövetkező ülésen onnan folytatjuk majd.*” A puha órák technikájának ily módon való bevezetése révén Franknak a nagymamájával töltött idejét felfüggesztettük a többlet-realitásban, ő maga döntött arról, hogy mennyi időre van szüksége a búcsúzáshoz. Az elkövetkező ülések mindegyike a többlet-realitásban folytatódott, azzal a céllal, hogy Frank saját ritmusában érje el az éjjélt, azaz gyászának rezolúcióját.

Délután 3-5 óra

Következő ülésünk kezdetén Frank a puha óra mutatóit „*halálpontosan öt órára*” állította be, két órát engedélyezve magának a többlet-realitásban. Ez idő alatt nagymamájával TV-t néztek és ruhát mostak. A mosoda és a szennyes kosár megjelenítése és konkretizálása a nagymamához kapcsolódó emlékek egész sorozatát idézte fel Frankban, és egy, az élet-ciklusról és halálról szóló beszélgetéshez vezetett. A nagymama szerepében Frank biztosította *fiatal ijedt én*-jét arról, hogy halála után „*ott lesz fenn (a menny felé mutatva), gondoskodva tekintve majd le Frankra*”. A halál e kevésbé ijesztő szemszögből való megközelítése megnyugtatóan hatott a protagonista *fiatal ijedt én*-jére.

Délután 5-6 óra

A puha óra mutatóit Frank délután hat órára vitte előre következő játéka alkalmával. Azt mondta, nagymamája „szunyókálna egyet ez idő tájt, pihentetve fáradt és öreg testét” – ez a halál valódi metaforája. A nagymama és Frank közötti szerepcserék sorozata révén a test és a szellem dualitása került megbeszélésre; Frankot megnyugtatta annak tudata, hogy a fáradt és öreg testtől való elválást követően, nagymamájának szelleme „tovább él majd Frank szívében”. *Fiatal ijedt én*-jének bizonyos félelmei és szorongásai feldolgozásra kerültek, és ennek következményeként énjének ez az aspektusa közelebb került *megfontolt felnőtt én*-jéhez (integráció).

Koraest 6-7 óra

Következő heti ülésünk egybeesett Frank 21. születésnapjával, kiváló alkalmat adva arra, hogy felnőtt szerepe és énje további megerősítést nyerhessen. A nagymama korábban említette amiatt érzett sajnálatát, hogy halála miatt a valóságban nem volt alkalma Frankkal mint felnőttel találkozni. E koraesti többlet-realitätás óra adott lehetőséget arra, hogy a nagyfi végre megismerhesse e „magas, erős, dolgozó, kedves, segítőkész és gondoskodó” felnőttet, akinek sikerült egyensúlyt teremtenie *megfontolt felnőtt* és *agresszív én*-jei között.<sup>10</sup>

Az este hét óra fontos fordulópont Frank gyászmunkájában. Felnőtt szerepe további megalapozást nyert azáltal, hogy *agresszív én*-jét tovább integrálta e szerepbe (haragjának és dühének feldolgozása illetve elfogadása révén); ugyanakkor *fiatal ijedt én*-je egyre ritkábban mutatkozott az ülések során, ez arra utalt, hogy fájdalom és szomorúsága jelentősen csökkent. Bár még mindig nem érte el a teljes rezolúció fázisát, Frank egyre kevesebb szorongással tekintett a nagymamájával töltendő utolsó órái elé. Továbbá, nagymamájának bizonyos aspektusait (a nagyfi szellemét) is sikerült internalizálnia.

Este 7-8 óra

A házban töltött délutánt követően Frank és nagymamája esti sétára indultak. Egy közeli parkban Frank hintákat állított fel, az egyikre nagymamáját, egy másikra pedig önmaga három én-jét ültetve. *Fiatal ijedt én*-jére mutatva így szólt: „Ő még mindig itt van, bár valamivel jobban érzi magát.” A nagymama szerepében bevallotta, hogy ő is meg volt ijedve annak a gondolatától, hogy hamarosan fel kell oda mennie (a mennyre mutatva), de ugyanakkor hozzátette: „*Meg kell tanulnod mind a szíveddel, mind pedig a fejeddel gondolkodnod* [egyértelműen Frank fiatal és felnőtt én-jéhez egyszerre szólva]. *Én ott lakozom a szívedben. És ne felejts el mindig felfelé*

*nézni; mert én ott leszek, gondoskodva követve lépteid.*” Frank tovább internalizálta nagymamája halált túlélő szellemét, különválasztva azt a haldokló testtől; *fiatal ijedt én-je* is további vigasztalást nyert. Nyolc órakor hazatértek a nagy házába.

Este 8-10 óra

Az est elkövetkező két óráját Frank és nagymamája a nappaliban töltötte egy érzelmetli beszélgetéssel. Nagymamáját átölelve Frank a következőket mondta neki: „*Tudom hogy ott leszel fent, mégis fájdalmas lesz elveszíteni téged, mert a valóságban többé nem láthatlak majd.*” A nagy szerepét felvéve így válaszolt: „*Nekem is fájni fog, hogy többé nem láthatlak, de a fájdalmat megkönnyíti az a tudat, hogy felnőtél, és tudod hogyan gondolkozz a szíveddel.*” E jelenet keretében Franknak sikerült felnőtt szerepében is (nem csak *fiatal ijedt én-jének* szerepében) beismernie és kifejeznie szomorúságát és fájdalmát, ezáltal a veszteség elfogadásának jeleit mutatva. E felnőtt szerepben maradva, és *ijedt én-je* nélkül fejezte be az ülést (a *fiatal ijedt én-jét* reprezentáló játék mackó elő sem került az ülés során), mindez arra utalt, hogy egyre közelebb került a rezolúció eléréséhez.

Este 10 óra – éjfél

A következő ülés alkalmával kíváncsian vártam, hogy az óra vajon elüti-e az éjfél, vagy Frank azt valamivel korábban megállítja-e? Frank határozottan érkezett az ülésre, és a puha óra mutatóit éjfélre állította („*Haláli ideges vagyok*” – mondta), ezzel arra utalt, hogy készen állt gyász munkája befejezésére. Azonban mielőtt erre az utolsó lépésre sor került volna, fontos volt, hogy Frank újonnan konszolidálódott felnőtt szerepét újra megerősítsük, felidézve hosszú és fáradságos utazását a többlet-realitásban, emlékeztetve őt arra is, hogy énjének *agresszív* és *ijedt* aspektusait sikerült e felnőtt szerepbe integrálnia.

Ezt követően Frank egy kápolnai jelenetet állított fel nagymamája nyitott koporsójával és az azt körülálló családtagokkal. Gyászbeszédében Frank elmondta, hogy hiányozni fog nagymamája, majd lezárta a koporsót, vigyázva arra, hogy a nagy szelleme (amit egy piros rózsá jelképezett) ne rekedjen belül. Ez volt az a pillanat, amikor Frank elérte a megoldás szakaszát, és sikerült végleg elbúcsúznia és elválnia nagymamájától.

A gyászművészet utolsó jelenete a temetés volt: miközben Frank a koporsót egy barna és meleg takaróval vont be (ezzel a földet reprezentálva), a nagymama szelleme felemelkedett a mennybe. Frank tekintetével követte, és a következő szavakkal fejezte be gyászművészetét: „*Tudom, hogy ott*

*vagy fent és pihensz, miközben követed a lépteim, és látod, hogy milyen erős, dolgoz, kedves és szerető felnőtte váltam.*” Frank nem csak nagymamája halálának tényével, hanem saját, egymással konfliktusban lévő éneivel is megbékélt.

## **Zárszó**

E tanulmány keretében két cél megvalósítására törekedtem: a gyászreakcióknak a pszichodráma elmélet szempontjából való megközelítésére és megértésére; illetve egy, a megoldatlan gyász feldolgozására irányuló pszichodráma technika bemutatására.

A puha órák munka-ritmusa lehetővé tette Frank számára, hogy átélhesse, kifejezhesse és feldolgozhassa a nagymamája elvesztésével kapcsolatos elfojtott érzéseit, amelyeket gyermekként szüleivel nem oszthatott meg. A pszichodramatikus többlet-reálitás élménye egyben többlet rálátást és többlet megértést is eredményezett, előmozdítva Frank megakadt és megkésett gyászreakcióinak feldolgozását.

Pap (1997) írja, hogy egy megfelelően levezetett és befejezett terápiás folyamat lehetővé teszi, hogy a protagonista új szerepeket vehessen fel és próbálhasson ki, valamint hogy új kapcsolatokat alakíthasson ki. A puha órák technikájának alkalmazása hasonló eredményekre vezetett: Frank megoldotta elakadt gyászmunkáját; továbbfejlesztette és erősítette felnőtt szerepét (integrálva éneinek ijedt és agresszív aspektusait), és végül felszabadult elhunyt nagymamájával való szimbiotikus kapcsolatából. Veszteségének feldolgozása lehetővé tette Frank éneinek továbbfejlődését, illetve azt, hogy Frank, gyászmunkája révén, spontán és kreatív módon újjászülessen.

Szintén Pap (1997) mutat rá arra, hogy egy egészséges terápiás folyamat – legyen az egyéni- vagy csoportterápia – szempontjából kívánatos, hogy már a terápia kezdetekor meghatározzuk annak időkereteit. Ahhoz, hogy a kliens (vagy kliensek) meghatározott időben természetes módon fejezhesse be terápiáját, tudnia kell azt, hogy mennyi idő áll rendelkezésére, illetve hogy meddig tart a terápiás folyamat. A puha órák technikája, hasonló megfontolások alapján azt teszi lehetővé, hogy maga a protagonista szabja meg gyászmunkája időkorlátait; felhatalmazva magát arra, hogy veszteségét rugalmasabb keretek között dolgozhassa fel, és hogy a megoldást saját természetes tempójában érje el.

---

## **JEGYZETEK**

- <sup>1</sup> Moreno által kidolgozott elméleti konstrukció, mely szerint a 'szociális atom' az a legkisebb társadalmi, szociális egység, amelyben az ember létezni tud.
- <sup>2</sup> Locus nascendi (születési hely): szójáték, amely az argentin Bustos (2005) által használt két pszichodramatikus fogalom, a 'locus' és a 'status nascendi' kombinációja. A locus egy jelenség kialakulásának meghatározó tényezőit, a status nascendi pedig annak pontos pillanatát jelenti.
- <sup>3</sup> Az anya általi végleges elhagyás vagy elhanyagolás esetén azonban ez a rezolúció nem valósul meg; ez negatív élmények kialakulásához vezet (Laing nyelvezetében „alapvető ontológiai bizonytalanság”), amelyek súlyosan károsíthatják a későbbi fejlődést. Ezen élmények veszélyeztethetik a gyermek érzelmi túlélését.
- <sup>4</sup> Antropológiai tanulmányában Landini (2002) a realitás és a fantázia elkülönítésének eredetét keresi, arra a következtetésre jutva, hogy ez az elkülönítés az emberi filogenetikai fejlődés folyamán jelent meg először, és a halandóság felismeréséhez kötődik. A halandóság felismerésével (a neanderthal-i ember idejében jelentek meg az első sírok és a halálkultusz) az ember tovább lépett a realitás egzisztenciális tapasztalatán: megjelent a képzeletbeli (fantázia) és a pszichodramatikus szerep együttese. Az ontogenetikai fejlődés (egyéni fejlődési folyamatunk) során megismétlődik a filogenetikai fejlődés.
- <sup>5</sup> Sharing: pszichodramatikus feedbacktechnika, melyre rendszerint az ülés utolsó fázisában kerül sor. A résztvevőket arra invitáljuk, hogy osszák meg a protagonistával azon saját élményeiket, szerepeiket vagy emlékeiket, amelyek a protagonistajáték során és által idéződtek fel bennük. A sharing csupán érzések és gondolatok megosztása, és ennek során elkerülendő az interpretáció és az analízis.
- <sup>6</sup> Kübler-Ross (1988) haldokló betegek saját halálukkal kapcsolatos gyászreakcióit figyelte meg a következő öt szakaszt különítve el: *tagadás – harag/düh – alkudozás – depresszió – elfogadás*.
- <sup>7</sup> Bowlby (in Perazzo, 1986) analitikus szemléletében, a libidónak az elveszett tárgyról való visszavonása révén, ez az ego lebontását és újrastrukturálását jelenti. Bowlby a gyászt a csecsemő első tárgyvesztésének és az elvesztett tárgy rendületlen keresésének megismétléseként határozza meg.
- <sup>8</sup> A Frank *agresszív én*-jére irányuló terápiás munka nagy részére a gyászmunkát megelőző ülések során került sor, és ezért nem térek ki erre részletesen e dolgozat keretei között. A továbbiakban azonban többször is utalást teszek majd Frank ezen *agresszív én*-jére.
- <sup>9</sup> Protagonista: a pszichodramatikus jelenet fő előadója, az a személy, aki életének egy bizonyos aspektusát vagy problémáját a csoport segítségével dramatikus játék révén megvizsgálja.
- <sup>10</sup> Amint azt korábban már említettem, a Frank *agresszív én*-jére irányuló terápiás munka nagy részére a puha órák technikájának bevezetése előtt került sor.

---

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- BLATNER, A. (1973): *Acting-in*. New York, Springer
- BLATNER, A. (2000): Psychodramatic methods for facilitating bereavement (A gyász munkát elősegítő pszichodramatikus módszerek). In: KELLERMAN, P. F. – HUDGINS, M. K.: *Psychodrama with Trauma Survivors – Acting Out your Pain (Pszichodráma trauma túlélőkkel – A fájdalom kijátszása)*. London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers, 41-50.
- BUSTOS, D. M. (2005): The cluster theory (A cluster szerepelmélet). In: FIGUSCH, Z.: *Sambadrama – The Arena of Brazilian Psychodrama (Szambadráma – A brazil pszichodráma arénája)*. London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers, 90-121.
- FILGUEIRA BOUZA, M. – ESPINA BARRIO, J. A. (2000): Brief psychodrama and bereavement (Rövid pszichodramatikus beavatkozás és gyász). In: KELLERMAN, P. F. – HUDGINS, M. K.: *Psychodrama with Trauma Survivors – Acting Out your Pain (Pszichodráma trauma túlélőkkel – A fájdalom kijátszása)*. London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers, 51-59.
- FONSECA, J. (2003): Donde nacen los sentimientos: miedo y esperanza en la matriz de identidad (Honnan származnak az érzések: félelem és remény az identitás mátrixban). In: *Forum-Journal of the International Association of Group Psychotherapy*, Special edition: The Intercultural Group State of the Art, 42-57.
- KÜBLER-ROSS, E. (1988): *A halál és a hozzá vezető út*. Budapest, Gondolat Könyvkiadó
- LANDINI, J. C. (2002): Antropologia da brecha entre a fantasia e a realidade (A realitás és fantázia elkülönítésének antropológiája). *Revista Brasileira de Psicodrama* 10 (1): 31-40.
- LINDEMANN, E. (1944): Symptomatology and management of acute grief (Az akut gyász tünettana és kezelése). *American Journal of Psychiatry* 101: 141-148.
- MÉREI, ZS. – VIKÁR, A. (1997): Folyóban a rönk – Monodrámá stábbal. In: HAASZ, M. (szerk.): *Megélni – túlélni – Pszichodráma a gyakorlatban II*. Budapest, Animula, 90-99.
- PAP, ZS. (1997): Pszichodramatikus veszteség feldolgozás. In: HAASZ, M. (szerk.): *Megélni – túlélni – Pszichodráma a gyakorlatban II*. Budapest, Animula, 80-89.
- PERAZZO, S. (1986): *Descansem em Paz os Nossos Mortos Dentro de Mim (Nyugodjanak békében benső halottaim)*. São Paulo, Ágora
- VIKÁR, A. (1997): Gyász munka dramatikus játékcsoportban. In: HAASZ, M. (szerk.): *Megélni – túlélni – Pszichodráma a gyakorlatban II*. Budapest, Animula, 36-40.

**Figusch Zoltán**  
*klinikai és neveléstani pszichológus; pszichodráma-terapeuta*  
 The Red House Psychotherapy Service  
 78 Manchester Road, Swinton – Pendlebury, Manchester, M27 5FG, UK.  
 Tel: 00-44-161-7940875 (munkahely)  
 e-mail: [figusch@hotmail.com](mailto:figusch@hotmail.com)