



### 2022/3.

## PSZICHOANALÍZIS ÉS PSZICHODRÁMA

### TARTALOM

BEVEZETÉS (*Papp-Zipernovszky Orsolya*) ..... 3

#### TANULMÁNYOK

René Kaës: A beszéd, a játék és a tudatelőttés munkája a csoportos pszichoanalitikus pszichodramában (Ford. Szatmári Zsófia) ..... 6

Kökény Veronika: „Az egész világ egy színpad.” Az átmeneti tér és a rétegződő szelf-érzetek pszichoanalitikus elméletének beépülése a pszichodráma csoport módszer elméletébe ..... 22

Mérei Zsuzsa – Vikár András: „Látva lássanak.” Pszichodráma csoport vezetés analitikus háttérrel ..... 40

Papp-Zipernovszky Orsolya: „Színváltó vagyok”: A szégyen megjelenése és kezelése az önismereti pszichodráma-csoportban ..... 57

#### MŰHELY

Erdélyi Ildikó: A pszichodráma megszületésének története és a pszichodráma gyakorlata – személyes tükörben ..... 71

Ita Mariann: Az intimitás fogalmi változásai a kapcsolati pszichoanalízis tükrében ..... 77

Szatmári Zsolt: Kísérlet a bioni csoport-alapfeltevések és a jungi archetípusok összeegyeztetésére ..... 92

#### HIRDETÉS

*Lélekelemzés*, 2022/2. szám ..... 112

**ENGLISH SUMMARIES** ..... 114

**E SZÁMUNK SZERZŐI** ..... 118

# Imágó Budapest

ISSN 2062–5383

## 11. évfolyam, 3. szám, 2022 PSZICHOANALÍZIS ÉS PSZICHODRÁMA

### Főszerkesztő:

Borgos Anna

### A szerkesztőség tagjai:

Bókay Antal, Erős Ferenc, Gyimesi Júlia, Kovai Melinda, Kovács Anna,  
Kőváry Zoltán, Lénárd Kata, Papp-Zipernovszky Orsolya

### Szerkesztőbizottság:

Ajkay Klára, Békés Vera, Csabai Márta, Erdélyi Ildikó,  
Hárs György Péter, Székács Judit, Vajda Júlia

### Jelen számot szerkesztette:

Borgos Anna, Faludy Judit, Papp-Zipernovszky Orsolya

E számunk megjelenését az



Nemzeti Kulturális Alap  
támogatta.

Az Imágó Budapest szerkesztőség e-mail címe:

[imago@imagoegyesulet.hu](mailto:imago@imagoegyesulet.hu)

A kiadó Imágó Egyesület URL címe: <http://www.imagoegyesulet.hu>

A folyóirat URL címe: <http://imagobudapest.hu>

Facebook: <https://www.facebook.com/ImagoBudapest>



## Bevezetés

A nemzetközi szakirodalomban önálló irányvonalat képvisel a pszichoanalitikus pszichodráma – mind egyéni (Kestemberg és Jeammet, 1987), mind csoportos (lásd jelen számban René Kaës könyvfejezetét és Erdélyi Ildikó élményszerű leírását) változata. A főként Franciaországban és az Egyesült Államokban alkalmazott egyéni megközelítést a súlyos, pszichotikus személyiség szerveződésű betegek számára fejlesztették ki, akiknek belső világuk megragadásához, strukturálásához, kifejezéséhez erőteljesebb támogatásra van szükségük (IPA, é. n.). Az elrendezésben a hagyományos, protagonista-központú pszichodrámaéhoz képest egy sokkal aktívabb, értelmező játérendező szerepel és több koterapeuta, akiknek feladata, hogy a rájuk osztott „szerepeket empatikusan a páciens vagy fontos tárgyai különböző részeinek (egy konfliktus különböző oldalaként) kezeljék, és lefordítsák ezeknek a szerepeknek a látszólagos jelentését a mögöttük álló tudattalan (többnyire védekező, elhárító) folyamatokra.” (IPA, 10.)

A csoportos pszichoanalitikus pszichodráma gyakorlatáról és pszichoanalitikus elméleti horgonypontjairól szól René Kaës *La parole, le jeu, et le travail du préconscient dans le psychodrame psychanalytique de groupe* című könyvfejezetének fordítása, mely a **freudi álom**, **ismétlés** és **hasadás**, valamint a **winnicotti játék** fogalmai felől vizsgálja a pszichodráma jelenségeit mélyen beleágyazva gondolatmenetét a **lacani vágy** és **erőszak** és a **bioni gondolkodás** elméleteibe. „[A] pszichodramára alkalmaz[va]: a csoport a tudattalan vágy megvalósításának egy módzata, ami megköveteli, hogy a csoportbeli álmodók összegyűljenek. Az álom igényei, akárcsak a csoportosulási szükségessé teszik, hogy a csoportos jelenetekben figyelembe vegyék a tudattalan gondolatok színrevitelét, megjeleníthetőségét és hasadását. A pszichodráma terében ez a három folyamat lendül leginkább mozgásba: a szcenárióvá alakítást is a tér fogadja be a játék színpadán.”

Pszichodráma vezetőként és az elméleti pszichoanalízis egyik hazai elkötelezettjeként észlelhető, ha egy pszichodramatista analitikus szemléletű; a magyar irányok között mégsem jelenik meg expliciten az analitikus. Ennek magyarázatát nyújtja Mérei Zsuzsa és Vikár András tollából „*Látva lássanak.*” *Pszichodráma csoport vezetés analitikus háttérrel* című tanulmánya. A szöveg egyik fontos állítása, hogy a magyar pszichodráma gyakorlatában szervesen, olykor reflektálatlanul van jelen a „Mérei Ferenc társas szemléletéből és a Budapesti Iskola analitikus hagyományából” táplálkozó analitikus örökség. Így az analitikus jelző hazai kontextusban inkább a pszichodráma vezetők attitűdjére és a csoportokban zajló

jelenségek magyarázatában pszichoanalitikus elméleti fogalmak beemelésére utal. Ennek feltárására a szerzők Pajor Andrással munkacsoportot is létrehozta a Magyar Pszichodráma Egyesületen belül (<http://www.pszichodrama.hu/mpe-magyar-iskola-munkacsoport/>). A vezetési gyakorlatot meghatározó analitikus attitűd olyan technikákban ölt testet, mint a **bizonytalanságot tűrő**, csak szükség esetén beavatkozó **követve vezetés** vagy a **szabadon lebegő figyelem**, a csoporton és az egyének belső világában zajló történések megértésében pedig az **áttétel** és a **kortárs interszubjektív elméletek** fogalmi adnak mankót. „**Ferenczitől** örököltük a nyitottságot az aktivitásra és a paciensek felé fordulást. **Bálinttól** a regresszió és az újrakezdés terápiás szemléletét. A korai preverbális proprioceptív érzékeléssel való munkát **Hermann** megkapaszkodási ösztön teóriája inspirálta.” (Vikár, 2007, 39, idézi jelen kötetben Kökény)

Kökény Veronika „*Az egész világ egy színpad*”: *Az átmeneti tér és a rétegződő szelf-érzetek pszichoanalitikus elméletének beépülése a pszichodrámacsoport módszer elméletébe* című tanulmánya is az előző gondolkodási módot követi: a gyakorlatra olvassa rá a pszichoanalitikus fogalmakat, ezáltal megértést és elméleti alátámasztást keresve, nyújtva a történéseknek. A tanulmány kiemelkedő értéke, hogy a pszichodráma elméletét és gyakorlatát értőn kapcsolja össze **Winnicott átmeneti tér** és **Stern bontakozó szelf-érzet** fogalmaival. Emellett pedig különböző elméletalkotók meglátásait rakja egymás mellé egyazon jelenség kapcsán: „Mi történt a nézők és a színpadon lévők között, amikor láthatatlanul bepillantottunk egy pszichodráma csoportba? Különböző elméletalkotók különféle válaszokat adnának erre. J. L. Moreno, aki orvosból lett a szociometria, a pszichodráma, a csoportpszichoterápia atyja, azt látná, hogy *Találkozás* történt. [...] Mérei Ferenc, a magyarországi klinikai pszichológia és pszichodráma kidolgozója azt érezné, hogy egy együttes élményben vett részt a csoport. Daniel Stern, a csecsemő interperszonális világának integratív kutatója szelf-érzetek rétegzettségét látná a jelenetben. Winnicott, a brit gyermekorvosból lett pszichoanalitikus és teoretikus így fogalmazna: a köztes térben voltak, ami a belső és a külső világot szétválasztja, és egyszersmind kölcsönösségben tartja.” Ez a gesztus önmagában is az összevetés, az egymásra hatások keresésének perspektíváját nyitja meg.

Ez utóbbi személyes, életrajzi rétegeibe nyújt betekintést Erdélyi Ildikó *A pszichodráma megszületésének története és a pszichodráma gyakorlata – személyes tükörben* című írása, melyben Zerka Morenóval és Mérei Ferencsel való kapcsolatát, a közös munka hatását saját megközelítése kidolgozásában mutatja be érzékletesen, jelenetszerűen. A francia pszichoanalitikus iskola technikái Erdélyi Ildikó közvetítésével kerültek be a magyar pszichodráma alakuló fázisába (Mérei, Pajor, Vikár, é. n.). Erdélyi jelen tanulmányában erről is olvashatunk: „A következő találkozáskor meséltem a csoportos pszichoanalitikus pszichodramáról, amivel Párizsban ismerkedtem meg. Egy éven át hetente este 9-kor kezdődtek a két óra hosszát tartó ülések szinte a sötétben, ahol csupán egy letakart lámpa pislákol. Ott előfordult, hogy senki sem szólt, és a szorongás eluralkodott minden résztvevőn. Amikor végre valaki megszólalt, ez utóbbi személy lett a protagonista, azaz a főszereplő. Egy nő és egy férfi szakember vezették a csoportot, és kivárták hosszan, hogy valaki elkezdjen beszélni, aki a csend nyomasztását már nem bírta tovább.”

A tematikus szám utolsó tanulmánya, Papp-Zipernovszky Orsolya: „*Színváltó vagyok*”: *A szégyen megjelenése és kezelése az önismereti pszichodráma-csoportban*, éppen az ellenkező irányból közelíti tárgyát: egy, az érzelemszichológia területén és a pszichoanalízisben több évtizede – elméleti igénnyel is – fókuszba került jelenség, a szégyen típusait, előfordulásait és feldolgozási lehetőségeit járja körül a pszichodráma csoportban. Fő állítása, hogy a protagonista-központú pszichodramatikus technikák – az aktuális szégyenérzet konkrét jelenethez, majd személyekhez kapcsolásával és újrajátszásával, az érzelmek tudatosításával és kimondatásával, végül a gátolt energiák felszabadításával és/vagy egy pozitív interperszonális kapcsolat újraépítésével – különösen alkalmasak a szégyen megjelenítésére és átdolgozására.

Műhely rovatunkban kapott helyet Szatmári Zsolt *Kísérlet a bioni csoport-alapfeltevések és a jungi archetípusok összeegyeztetésére* című szövege, mely ugyan nem a pszichodráma pszichoanalitikus értelmezéseibe nyújt betekintést, de kreatív példája nagyhatású pszichoanalitikus elméletek és fogalomrendszerek összehangolásának. „Így az alapfeltevések végső soron a jungi árnyék fogalom különböző aspektusainak csoportba való közös projekciójának tekinthetők, új szempontot adva a terápiás értelmezési és intervenciók lehetőségeihez.”

*Papp-Zipernovszky Orsolya*

## Felhasznált irodalom

- International Psychoanalytic Association** (é. n.). *A pszichoanalízisről: A pszichoanalitikus pszichodráma.*  
[https://www.ipa.world/IPA/IPA\\_Docs/Hungarian%20About%20Psych.pdf](https://www.ipa.world/IPA/IPA_Docs/Hungarian%20About%20Psych.pdf)
- Kaës, R. – Missenard, A. – Nicolle, O. – Benchimol, M. – Blanchard, A.-M. – Claquin, M. – Villier, J.** (1999). *Le psychodrame psychanalytique de groupe.* Paris: Dunod.
- Kestemberg, E. – Jeammet, P** (1987). *Le psychodrame psychanalytique.* Paris: Presses universitaires de France.
- Mérei Zs. – Pajor A. – Vikár A.** (é. n.). *Magyar Iskola Munkacsoport.*  
<http://www.pszichodrama.hu/mpe-magyar-iskola-munkacsoport/>



**René Kaës**

## **A beszéd, a játék és a tudatelőttés munkája a csoportos pszichoanalitikus pszichodrámban\***

A következőkben arról fogok beszélni, hogy mennyire alkalmas a traumatikus élmények feldolgozására a csoportos pszichodráma-játék, *különösképpen akkor, ha hiányoznak a szavak*: a pszichodráma színpada olyan teret jelent, ahol a kitörni készülő neurotikus, vagy ismétlődő traumatikus állapotban ragadt ösztön-dinamika formát ölthet, akkor is, ha nincsen gondolati tartalmazás vagy hiányoznak a megjelenítéshez szükséges jelentésadási prediszpozíciók a személyiségben. Módszertani jellegzetességei révén a pszichodráma a tudatelőttés működésének újraindításán keresztül fejt ki hatást.

### **A beszéd, a játék, a csoport**

A beszéd és a játék: ebben a sorrendben. A pszichodramát a saját szabályait rögzítő szó hozza létre. A pszichodramát nem a játék teremti meg, hanem a játékot lehetővé tévő szó. Ez pedig alapvető elve. A pszichodráma lényege nem a megszólalásban áll, hanem a megszólalás, az érintés és a játék kapcsolatában – különbségében vagy összetetalálkozásában. A pszichodráma a játék eszköztárával és a kizárólag erre a célra rendeltetett színpadon kapcsolja össze a „látatott dolgokat” és az ezeket megnevező, magyarázó és ettől különváló szavakat: ez a célja a jelenleg vagy korábban neurotikus betegek esetében. Így is fogalmazhatnánk: „Amit meg szeretnél mutatni, ami nem válhat jellé és nem kaphat jelentést, azt el kell játszani és beszélni kell róla.” A „nem-nyelvi” – amelynek értéke a másik látványából és tekintetéből származik – megtartja saját regiszterét, de a beszédhez csatlakozik: itt a „szem fülel”, de a beszéd tartja fenn a látottak és a hallottak közötti távolságot. A pszichodráma dinamikája, topográfiája és ökonómiája a *képzeletbeli játék*, a kimondott, bejelentett játék mint *téma* és a *színrevitel* során újakezdett játék közötti különbségben áll. A színrevitel segít

---

\* Eredeti megjelenés: René Kaës: La parole, le jeu, et le travail du préconscient dans le psychodrame psychanalytique de groupe. In: René Kaës, A. Missenard, O. Nicolle, M. Benchimol, A.-M. Blanchard, M. Claquin, J. Villier: *Le psychodrame psychanalytique de groupe*. Paris: Dunod, 1999, 51-73.

feléleszteni az emléknymokat a mozgás, a kép és a beszéd összekapcsolásával. Ezekhez az időben jól elkülöníthető logikai állomásokhoz a tér jellegzetességei is kapcsolódnak, ahol a munka zajlik: bármilyen technikával és célokkal dolgozunk is, a játékhoz külön színpad áll rendelkezésünkre, nem a saját, addig elfoglalt helyünkön játszunk. A játék utáni körben, a megbeszélésben pedig visszatérünk a játék és az intrapszichikus megjelenítés elemeihez, más testtartást veszünk föl, újrafogalmazzuk az interszjektív kapcsolatokat. Az időbeliségnek és a térbeliségnek ez a különválasztása biztosítja a tudatelőttés munkájához szükséges körülményeket. A beszéd, a játék és maga a csoport formálja a tudatelőttés terét kialakító háromszöget a csoportos pszichoanalitikus pszichodrámban.

A pszichodráma, bármilyen módszert kövessen is, mindig csoportos szituáció. A következőkben tárgyalt pszichodráma típust tulajdonképpen csoportos pszichoanalízisként jellemezhetjük: az itt kialakuló lelki folyamatokat egyéni szempontból és a csoportos szituáció jellegzetes képződményei szempontjából is elemzik. Az analízis így a két heterogén és egymástól jól elkülöníthető tér közös metszetében, a csomópontokon történik, amikor a pszichodráma csoportban sor kerül a találkozásokra.<sup>1</sup> Ez a nézőpont azon lelki folyamatok és képződmények megértését és sajátos elemzését teszi lehetővé, amelyek az indulatáttételben és az asszociációs folyamatokban jelennek meg. Ez sajátos értelmezési felfogást foglal magában, melynek elsődleges feladata, hogy jelentést adjon annak, ami összeköti az alanyt, a többi csoporttagot és magát a csoportot.

E jellegzetességekből következik, hogy bizonyos különbségek állnak fenn az egyéni terápia pszichikai tere és a pszichodráma pszichikai tere között, s így a lelki feldolgozás modelljei is eltérnek az egyéni kezelésben és a csoportos pszichodráma helyzetben.

A terápia pszichikai terét a neurotikus konfliktust befogadó és kezelő térként gondolták el és alkották meg, mégpedig úgy, hogy ennek a konfliktusnak és a belőle eredeztethető szenvedésnek túldeterminált okai a tudattalannal való kapcsolatukban jelenjenek meg. Az álomra és tágabban a tünetre mint modellre kézenfekvő útként tekintettek a tudattalan megismeréséhez. Párhuzamos cselekvéssel lehet a tudattalant megtapasztalni és a neurotikus konfliktust kezelni: ha meggátolják a cselekvést és helyt adnak a beszédnek – ez levezethető a beszélt nyelvhez és a valakihez beszélés aktusának tárgykapcsolatából –, mindez elősegíti az emléktöredékek és áttételek lelki feltörekvését, ugyanis ezeken alapul az asszociációs folyamatok működése.

Ami a pszichodrámat illeti, a lelki konfliktus különböző formáinak nyit elfogadó és terápiás teret. Olyan színpadot, ahol fantáziált jelenetek lendülhetnek mozgásba és

---

<sup>1</sup> Az ún. csoportos pszichodráma gyakorlata több ponton különbözik az ún. egyéni pszichodráma gyakorlatától. Elgondolkozhatnánk ezen a két ellenkező gyakorlaton és a hozzájuk kapcsolódó elnevezéseken: az ún. egyéni pszichodrámban is mindenképpen van csoportos helyzet. Más szempontból pedig, a G. és P. Lemoine (1972) által kidolgozott pszichodráma olyan csoportos pszichodramatikus módszer, amely nem dolgozik csoport-áttételi jelenségekkel és a csoportra jellemző lelki képződményekkel, hanem egy résztvevőn dolgozik, aki a csoportban (visszhang/belső hang, asszociáció) személyes problémáját játssza el az általa választott segítőkkel. V. ö. S. Gaudé cikkével (1998), aki ezt a perspektívát úgy mutatja be a pszichodrámban, mint „az alany dramatikus fikciója”. [Az egyéni és csoportos pszichodráma itt leírt változatai nem feleltethetőek meg teljesen a magyar szaknyelvben ismert csoportközpontú és protagonistaközpontú formáknak. Így – bár a pszichodráma módszere jellemzően csoportos – meghagytuk az eredeti szóhasználatot – a szerk.]

jeleníthetnek meg, a szavak testet öltenek, és kapcsolatba kerülhetnek az alany saját testével és mások testével. A játék a közvetítő, összekapcsolja ezeket a viszonyokat az intrapszichikus és interszjektív konfliktus során: akár a „mintha”, a cselekvés és a képzelet közötti viszony, a játék arra szorítja az ösztönmegszállásokat, hogy megjeleníthető és elmesélhető jelenetté (szcenárió) váljanak, és ne vezetődjenek le közvetlenül egyetlen cselekvésben, beszédaktusban sem. A pszichodrámban innen ered az ősfantázia szervezőelvének és alkotóértékének fontossága.<sup>2</sup>

## **1. A pszichodráma-jelenet mint interszjektív találkozási tér**

Bármilyen módszert vagy technikát alkalmaz is a pszichodráma színpada, a játék által interszjektív találkozási tér lesz több egyén között. Ennek a találkozásnak viszont különös jellegzetességei vannak, amennyiben a pszichodrámat úgy vezetik, hogy a jelenet egyszerre minden alany jelenete és az általuk alkotott csoport jelenete is. Ha szeretnénk megérteni, arra kell koncentrálnunk, hogy valójában mi is tartozik a csoportos helyzethez, és az intrapszichés képződmények közül mit mozgat meg szabadon a pszichodráma és mit a csoportbeli kapcsolatok.

### **A játékra hívás a pszichodrámban**

Ennek a találkozásnak döntő aspektusa a pszichodrámban a játékra való kiválasztás: azonnal mozgósítja az áttételi-viszontáttételi dinamikát, különösen a pszichodramatisták közötti kapcsolatban. Ők hívják meg a résztvevőket, akik vagy maguk választották ezt a terápiát, vagy ajánlották nekik a csoportos pszichodramatikus terápiát. A pszichodramatisták eldöntötték, hogy együtt dolgoznak: ezáltal kötődnek egymáshoz a vágyfantáziáikon keresztül, kölcsönös azonosulásaikon keresztül és a pszichodráma iránti elköteleződésükön keresztül is: együtt vonódnak be a pszichodrámba és pszichodrámának nevezik, amit együtt csinálnak.

A pszichodrámajáték iránti elköteleződés kettős, intrapszichés és interszjektív találkozást eredményez: a játék biztosítja, hogy a találkozás formát öltse. A pszichodráma színpadán egyrészt megisméltődnek, másrészt újra kialakulnak, vagy éppen megszületnek az elfojtott, gyermekkori narcisztikus és szexuális tárgyakkal való találkozás körülményei, az egyéni élettörténet, valamint a többiekkel és a hasonló lelki helyzetben lévő embertársakkal szövődő kapcsolatok viszontagságai. A találkozásban benne van az ismeretlen és maga a játék is, mondhatnánk, hogy a játék találja fel ezt az ismeretlent, majd pedig megismeri. A találkozásban benne vannak az alany *nem-találkozási* élményei is, egyrészt a tárgyaival, másrészt tudattalan tárgyainak

---

<sup>2</sup> Figyelemre méltó, hogy a terápia lelki terét lényegében a hisztéria kezelésére találták fel, és a pszichodrámat kifejezetten a lehetetlen vágyát követelő hisztériás csomópont mozgásba lendítésére alapozták: arra a vágyra, hogy valaki egyszerre legyen az egyik és a másik, férfi és nő, szülő és gyerek, úr és szolga, a tükrözésen keresztüli azonosulás minden viszontagságával együtt, ami ugyanakkor lehetővé teszi ezeket a fordulatokat és eltolásokat Erről lásd *L'Hystérie et le Groupe* című tanulmányomat. (*L'Évolution psychiatrique*, 1985, 50(1): 129-156 – a szerk.)

együttállásával. A tárgyat itt a szó pszichoanalitikus értelmében használom, azaz mint az ösztönmegszállás objektumát, amely az alany saját magához és a tárgyhoz való viszonyára utal.

A találkozás egyes elemei már a találkozás előtt jelen vannak; a feldolgozásra való készenlét mindenkiben mozgósítja az áttételre való hajlamot, amelyet az előzetes képzelődésekben tetten érhetünk. Ezek valójában a pszichodramatisták áttételre való predispozíciói a társaik és a résztvevők iránt, a résztvevőkéi a pszichodramatisták és a többi – még ismeretlen – résztvevő iránt; így mindenki találkozásként tekint a pszichodramára.

A pszichodráma színpadán a pszichoanalitikus csoportpszichoterápia módszertani elvárásai rendezik össze és foglalják keretbe a találkozást.<sup>3</sup> Ezek az elvárások egy olyan előfeltevés eredményeként jöttek létre, amely a találkozás összes résztvevőjében megelőzi magát a találkozást, viszont csak akkor valósul meg, amikor a pszichodramatisták valóban megfogalmazzák, kimondják azt a nyitó találkozáson. Ezek a kijelentések az időbeliségre, a helyszínre és a különböző kapcsolatokat megállapító szabályrendszerre, a játék körülményeire vonatkoznak, valamint azokra a körülményekre, amikor megbeszélik a játékot. Ha a találkozás mint szituáció nem kapna ilyen keretet, nem jöhetne létre az asszociációs tevékenység és az áttételevizsontáttételemi dinamika munkája, az alanyok maguk sem értenék a lelki folyamatokat, és veszélybe kerülne a pszichodráma hatékonysága – az utólagos hatásokat illetően.<sup>4</sup>

## **A pszichodráma felállításában bennefoglalt erőszak**

Szeretném kiemelni, hogy a lelki munka elrendeződése és ennek szimbólumteremtő funkciója agressziót gerjeszt: a csoportos pszichodramában különféle agressziótípusok találhatóak meg, és fontos megkülönböztetni őket, hogy számba vehetőek legyenek aszerint, hogy mi lesz a sorsuk, ha visszatérnek a pszichodráma színpadára.

Ennek első formája a *megelőlegező erőszak*, P. Aulangier kifejezésével, aki ahhoz hasonlítja a helyzetet, amikor egy érkező gyerek helyét megelőlegezik a szülők álmódosításai, és az, ahogy a család beszél róla. A megelőlegezésben rejlő erőszakot *eredendőnek* is nevezhetjük, hiszen az alany eredetébe íródik bele, uralkodik fölötte, hozzá láncolja őt ehhez a megelőlegező vágyhoz. A megelőlegező erőszak először is az anya vágyának erőszakja, amellyel életet ad neki, amellyel nyomot hagy testén és lelkén. Enélkül az előzetes álmódosítás és előzetes beszédmód nélkül, és anélkül, hogy kiosztanák a pozíciókat a születés előtt, nem juthatnánk hozzá az emberi lelki élet rendjéhez: kimaradnánk a vágy teréből, aminek következtében nehezen születnénk meg a lelki életre. Tehát az eredendő erőszak épp annyira születik a megelőlegező tervekből, mint ezeknek a hiányából, ám ezek nem egyformán hatnak rá.

---

<sup>3</sup> A pszichodráma színteréről lásd C. Flavigny: *Le psychodrame et la scène. Evolution Psychiatrique*, 1994, 59(2): 249-262.

<sup>4</sup> Olivier Nicolle (a kötet 3. fejezetében – *a szerk.*) kiemeli, hogy a pszichodramacsoport felállítása és az, hogy a pszichodramatisták a vágyuk szerint alapítják meg a csoportot, „engedélyezi a várható vágyakozó bevonódások színrelépését”.

Jóllehet ezek a szavak és a vágy elsőként egy képzeletbeli alanyhoz szólnak, a szülői vágyban elfoglalt hely is képzeletük lenyomata: a gyerek fogja megerősíteni vagy megcáfolni, hogy mennyiben tölti be az előzetes beszédmódban számára lefoglalt vagy elképzelt helyet, és az egész kérdés abban áll, hogy ezt az erőszakot elismeri-e és átveszi-e saját maga számára az „*infans*”, a gyerek majd akkor, ha a saját vágyát kell megerősítenie, és konfliktusba kerül azokkal, akik elsőként tették lehetővé számára, hogy felépítse magát mint alanyt. El kell ismertetnie saját igényeit valaki más vagy mások szemében a neki előre kiutalt helyet illetően, s ugyanígy, fel kell ismernie saját vágyának működését a helyért, amelyet elfoglalni gondol vagy remél.

Ezeket a téteket megtaláljuk minden találkozásban, mindenki mással. Akkor tud létrejönni a találkozás, ha kölcsönösen rendelkezésre állunk ehhez a megfelelő egybeesésekkel járó találkozáshoz. A szerelmi találkozáskor, akárcsak a pszichoanalitikus találkozáskor, a téteket részben már megtették: egyrésztől a másik onnan érkezik, ahonnan várják. Lényegében ez az egybeesés az illúzió, és a pszichoanalitikus megtapasztalására, tehát a pszichoanalitikus pszichodráma is az jellemző, hogy lehetővé teszi, hogy az illúzió feloldódjon, hogy megismerjük a kezdeti téteket.

Az eredendő erőszaknak vagy megelőző erőszaknak csak akkor lesz valami létrehozásához ereje és szimbolikus funkciója, ha kölcsönösen elismerik annak, ami. Emellett a megelőlegező vágy és az alapító tett is feltétele.

Ez az erőszak minden felosztás és minden keret meghatározásakor elengedhetetlen, akár terápiás, akár képzési célja legyen, így láthatjuk hatását a pszichoanalitikus pszichodráma helyzetben is. A pszichoanalitikus helyzet az eredendő erőszak e két oldalának kifejeződése és kezelése felé fordul, az önmegettartóztatás elvét véve alapul. Az eszköztár bemutatása magában foglalja a kialakítás és a forma szükséges anticipációját annak vagy azoknak, akiknek szánták. Előzetes indoklás nélkül adott a már jelen lévő gondolatok és vágyak rendszere, adott a térbeli és időbeli felosztás. Ez a megelőlegezés feszültségben áll azzal, hogy a pszichoanalitikusnak benne kell lennie a terápiás helyzetben, Bion kifejezésével élve, „vágy és emlékezet nélkül”: csak ilyen módon tudja felismerni, utólagosan, a megelőzés hatásait az áttételek során.

Azt az erőszakot, amit az Ödipusz-helyzet vezet be, alapvető erőszakként definiáljuk, az eredendő erőszak megváltoztatott formájaként. Szívesen átvenném J. Bergeret kifejezését: „vagy én, vagy a másik”, ez az Ödipusz-komplexus kidolgozásának döntő mozgatórugója, az ebből származó elhatározás pedig a „vagy ő, vagy én”-ben fogalmazódna meg, ami végül soha nem valósulhat meg. Csoportos helyzetben, különösen a pszichodrámban, a hasonmáshoz (alteregó) való kapcsolat alapvető dinamikát szervez meg: nem lehetünk többen egyetlen térben anélkül, hogy ne keltenék fel a másik halálvágyát. A másik halálvágyának felébresztése ugyanabban a „méhen belüli” térben fenntartja az ént veszélyeztető elsődleges hasonmás

megölésének fantáziaképét, valamint az én nárcisztikus hasonmásának keresését, akivel összeméri magát.<sup>5</sup>

Az erőszak első két formája minden kapcsolatnak alapvető része. A másodlagos erőszak az, amikor visszatér az eredendő és át nem alakított alapvető erőszak: minden személyközi találkozásban megjelenik, egyrészt amennyiben a két első után feldolgozatlan maradványokkal találkozunk, másrészt, minden kapcsolat mozgósítja azt az alapvető konfliktust, amelyet Freud *A nárcizmus bevezetése* című művében fogalmaz meg, és amelyet az interszubjektív kapcsolatokat vizsgáló kutatások középpontjába helyezek: „Az egyénnek valóban kettős létezése van: egyszerre öncél és szem egy olyan láncolatban, amelyet akarata ellen, vagy legalábbis akaratától függetlenül szolgál.”<sup>6</sup>

Azt feltételezem, hogy a pusztító erőszak egyrészt az eredendő vagy megelőlegező erőszak szimbolizációjának hiányából ered, és abból a konfliktusból, amit az alany két „létezési” állapota szül (Kaës, 1997<sup>7</sup>). Másrészt pedig a csoportos helyzet tárgyi jellegzetességeihez kapcsolódik: a pszichodramatisták elsőbbségéhez, a sokféleséghez (és hogy traumatikus lehet a jelenlévők párhuzamos feszültsége), ahhoz, hogy egyszerre vannak jelen egymással szemben és beszédmódjuk is sokféle.

Ennek a háromféle erőszaknak a hatásai akkor mutatkoznak meg, ha a keret szimbólumalkotó funkcióit kikezdték vagy elégtelenek: az eredendő erőszak visszatérését nem lehet szimbolizálni. Ezeket a hatásokat nevezhetjük *traumatikusnak*, annál is inkább, mert szimbolizációs szerepében a keretet maguk az analitikusok elégtelennek találták.

## A találkozás átmenetisége

Végezetül pedig a pszichodramatikus találkozást szeretném jellemezni átmeneti dimenziójában, azaz hogy mindenkit megtalál/megalkot a másik – erre visszatérek a cikk második felében. A találkozásnak ez a dimenziója, ahol a tétet nem tették meg előre, feltételezi, hogy létezik olyan elrendeződés, amely úgy segíti a játékra való képességet, hogy az erőszak eközben nem semmisíti meg a találkozást lehetővé tévő térben magukat az alanyokat. Ez szintén azt feltételezi, hogy a tudatelőttés szerepeit és a befelé vetülő azonosulásokat segítik.

---

<sup>5</sup> A Moreno-féle pszichodráma csupán ezt a második jellegzetességet ragadja meg, és más szerepekhez, pontosabban az azonosuláshoz rendeli.

<sup>6</sup> Sigmund Freud: *A nárcizmus bevezetése*. (Ford. Berényi Gábor) In: Uő: *Ösztönök és ösztönsorsok. Metapszichológiai írások*. Budapest: Filum, 1997, 21.

<sup>7</sup> René Kaës: *Aspects de la violence dans les groupes. Violence du cadre et violence de la rencontre intersubjective dans les groupes analytiques*. In: *Actes du Colloque de l'Association Rénovation*, 17 Octobre 1997, Bordeaux, 33-48. (A szerk.)

## A csoportos pszichoanalitikus pszichodráma néhány jellemzője

„Hogyan lehet a pszichodráma pszichoanalitikus, és hogyan maradhat az?” – tette fel a kérdést B. Brusset 1983-ban. A kérdése által nyitott távlat először is megszabadította a pszichodrámat minden elsősorban standardizáló, pedagógiai és beavató célkitűzéstől: szerinte az egyetlen valós biztosíték az, ha meg tudják valósítani a keretet, a játék értelmezési értékét és a konkrétan kimondott értelmezést. E biztosíték nyomán a pszichodráma által lehetővé tett pszichoanalitikus élmény leginkább az áttétel és viszontáttétel játékától függ, egyéni és csoportos szempontból. A pszichodrámának mint helyzetnek és mint tapasztalatnak a csoportos aspektusaira szeretnék kitérni, akár egyéniek, csoportosak vagy a csoportra jellemzőek.

Először is arra emlékeztetem az olvasót, hogy a pszichoanalitikus pszichodráma vegyesen mozgósít lelki képződményeket és folyamatokat, érzelmeket, képzeteket, affektusokat, tetteket és gondolatokat, amelyek tartalma és szerveződése elkülöníthető azoktól, amelyek az egyéni terápia terében jelennek meg: a szorongást, az elhárító mechanizmusokat, de az álmodást és a fantáziaképeket sem úgy idézik meg, kezelik és dolgozzák ki a pszichodrámaiban, mint az egyéni terápia során. Ezen az alapelven nyugszik, ha valaki inkább a pszichodrámat választja, mint pusztán tapasztalatszerzés céljából az egyéni analitikus kezelést vagy a hosszabb elköteleződéssel járó pszichoanalitikus folyamatot.

A csoportos helyzet néhány jellemzőjét már említettem: pontosítsuk ezeket röviden!<sup>8</sup> Első jellemzője az intézményesített analitikusok fölsorakozása a csoport alapítóinak képzeletbeli helyén. Ennek a jellegzetességnek néhány jelentős következménye lesz: a pszichodramatisták egymás számára ismeretlen és idegen tagokat hívtak meg egy olyan önszerveződő csoportba, aminek a keretrendszerét maguk ajánlották, hogy ebbe integrálják a vendégeket. Az utóbbiak dolga kimondani és betartani az ezt a tapasztalatot kialakító szabályokat. A pszichodramatisták, a szabályok és a csoport alkotják a résztvevők első közös tárgyait. Ehhez az első jellegzetességhez kapcsolódik, ami a csoportos helyzetre jellemző, hogy az eredendő fantáziák és a viszontáttételi megszállás mozgásba lendülnek, elcsábítják a résztvevőket (amit a megelőlegező erőszakhoz kapcsolnak). Ezzel együtt az eredendő és alapvető erőszak megjelenítése elleni védekezés is beindul.

A *sokféleség* és a több szereplő egyidejű jelenléte egy másik jellemző. A csoport minden tagja egyszerre több másik alannyal, különböző ösztönös beleélések és reprezentációk tárgyával kerül szembe. Ha egy csoportban egyszerre több alany áll közvetlenül egymással szembe, az úgy jelenik meg a lélekben, mint megannyi szervezetlen és felforgató részösztön, és mint ugyanennyi vad találkozás a megfelelő tárgyakkal. Feltételeztem, hogy kölcsönös belső feszültség keletkezik és áll fenn, amikor valaki a saját feszültségét a többiekre vetíti ki, ami mindenkit arra kényszerít, hogy olyan eredetű és intenzitású dolog ellen védekezzen, ami minden téri meghatározottság és kontroll alól kiesik. A csoportos szituáció így olyan túlfűtött

---

<sup>8</sup> A csoportban zajló asszociatív folyamatok további részleteihez lásd *La Parole et le Lien* (1994) című könyvemet. (René Kaës: *La parole et le lien: processus associatifs dans les groupes*. Paris: Dunod, 1994. – a szerk.)

helyzeteket hoz létre, amelyek akár traumát is okozhatnak, ha a feszültség szabályozására kialakított rendszer nem elég hatékony. Minden válság az én erőteljes, ideiglenes vagy hosszútávú rendezetlensége, asszociatív, a feszültséget szabályozó, önmagát megőrző szerepeinek túlcsoportulása: a tudatelőttés tevékenységeinek hiányosságát mutatja. A Misserand olyan jelentős folyamatra hívta fel a figyelmet, mely ezzel az én-válsággal foglalkozik a csoport életének első pillanataiban: a „sürgősségi azonosulások” megvalósítása szelepként működik, hogy megtartsa az én szervezettségét a feszültség ellenére. Ehhez az énvédő folyamathoz hozzátenném még a tünet által történő azonosulásokat: a „hisztérikus azonosulást”<sup>9</sup> kifejezetten igényli a csoport, különösen a pszichodráma.

Mindenesetre a jelenlét hatását nem lehet kizárólag ebből a szempontból vizsgálni: a hiány hatásaival is össze kell kapcsolni. Több alkalommal hangsúlyoztam, hogy a csoport sokfélesége mennyire változtatja a hiány tapasztalatát a távozások valóságosságában és az intenzív jelenlétben, de azt is, hogy a másik tényleges jelenléte határt szab saját jelenlétének, valamint azt is, hogy ez figyelemre méltó ingadozás miképp szervezi meg a magány élményét, valaki más jelenlétében (lásd Kaës, 1994, 334-335.). O. Avron azt is megjegyzi, hogy a pszichodrámban a valós jelenlétnek saját lelki következménye van, és pontosítja ennek a sajátos hatásait: „A játék, amelyben a résztvevő társak által megjeleníthető az, ami már nincs, vagy még nincs, finoman köti össze a jelenlétet a hiánnyal, a képzeletbelit a megtestesülttel [...]. A folyamatban lévő csoport tagjainak jelenléte ugyancsak megerősíti a projektív hatásokat és a létezés valóságának támfalát egyaránt.”

*A frontális, szemtől szemben való elhelyezkedés kiemeli a tekintet hatásait:* a csoportos helyzet feléleszti az elsődleges és őstapasztalatokat, amelyeket a beszédhez való hozzáférés előtt sajátítottak el. Ez az elhelyezkedés mozgósítja az észlelés vizuális szerveződését és az észlelt dolgokat átalakító, nyelvi szintű átvétel változékonyságát. Az alapszabály arra kötelezi a résztvevőket, hogy utat találjanak az ábrázoláshoz, a játékhoz és a beszédhez, ne pedig viselkedésbeli kiutat: ez erősíti meg a pszichodramatisták elsődlegesen a fantáziaképekre irányuló figyelmét.

A negyedik tulajdonság *a beszéd területére és az asszociatív folyamatokra* vonatkozik. Csoportosan megsokszorozott interdiszkurzivitással van dolgunk, az alanyokon belül is és köztük is. Ha egyszer kimondták az alapszabályt, mindenki a tudattalan képződményei által meghatározott rend hatása alatt beszél, ezek irányítják asszociatív folyamatát, saját kapcsolati módjai és elhárító mechanizmusai hatása alatt. De mindenki valaki más után és valaki más előtt beszél. A csoportos helyzetben zajló beszédnek ez a jellegzetessége kihat minden egyén beszédére. A kollektív beszédmódra is jellemző, amennyiben az egymást követő egyedi kijelentések, amelyeket mindenkinek a saját céljára vonatkozó reprezentációi és kapcsolati módjai határoznak meg, egyedi együttes beszédet hoznak létre. Az utóbbit nevezhetjük „csoportbelinek”, hiszen a csoport hatásai döntő szerepet játszanak benne. Az alábbi

---

<sup>9</sup> A „hisztérikus azonosulás” fogalma Freud *Álomfejtésének* IV. fejezetében kerül elő: „ezen az úton érik el a betegek, hogy nemcsak saját, hanem számos más ember élményeit is kifejezhessék szimptomáikban, hogy úgyszólván egész embercsoportok helyett szenvedjenek, vagy egy színjáték valamennyi szerepét egymagukban, személyes eszközeikkel alakítsák”. (Sigmund Freud: *Álomfejtés*. [Ford. Hollós István.] Budapest: Helikon, 2000, 113. – a szerk.)

feltevések erről a kettős regiszterben zajló beszédmódról a pszichoanalitikus figyelmet és a megkezdett lelki munkafolyamat természetét érintik: ha elismerjük, hogy egy csoportnak van saját beszédmódja, az azt jelenti, hogy egy csoport hozhat létre önálló beszédmódot, de semmi nem írja elő, hogy az értelmezéseket a csoporthoz mint egységhez kell intézni, nem pedig az egyénekhez mint a csoport tagjaihoz.

A különleges, pszichodrámban zajló játék egyedi formát ad a korábban említett jellegzetességeknek: az asszociációs beszédmód a diszkurzív elemek kölcsönhatásából áll össze, a játék beindítja a jelenetté formált ábrázolást és a pszichomotoros tevékenységet.

## **A csoportos pszichodrámban szabadon meginduló lelki képződmények és folyamatok**

### *Csoportos lelki készülék*

Saját lelki valóságában a csoport csak tagjainak lelki berendező folyamatában alakul ki. A csoport lelki készülékének képződménye a pszichés tartalmazók és tartalmak kialakulási folyamatának eredménye. A csoport lelki készüléke a lelki valóságot képező, átalakító és összekötő szerkezet a csoportot alkotó egyének között. Ez az eredendő állapot bizonyos intrapszichikus képződményekre támaszkodik, amelyeket belső szervezőcsoportnak neveztem el. Azok a belső csoportok ezek, amelyek a pszichodrámban a lelken belüli jeleneteket alkotják: így, mivel a pszichodráma az egész csoportra vonatkozik, a résztvevők csoportjára és a pszichodramatisták csoportjára, a játékot a csoport ugyanúgy rendezi, mint egy-egy alany belső csoportjai. Így pontosítanunk kell a pszichodráma során előhívott lelki képződményeket és folyamatokat.

### *A csoportlélek jellege és a belső csoportok hasadása*

Bármilyen formája (értsd fókusza – a szerk.) is legyen a pszichodrámának, akár „egyéni”, akár „csoportos”, a pszichés csoportlét képződményei és a sűrítés, valamint az eltolás elsődleges folyamata, de még inkább a hasadás (*diffraction*) folyamata különösen mobilizálódik.

Feltevésém szerint úgy tekinthetünk a lelki csoportosulásra és az ezt alkotó belső csoportokra, mint lelki képződményekre, amelyeknek van szerkezetük, és összekötő szerepet töltenek be a lelki készülék ösztönei, tárgyai, képzei és instanciái között: a belső csoportok alkotóelemeiket egymáshoz kötő rendszert alkotnak, s így a pszichikus csoportok, a testkép és a lélek képe, az azonosulási hálók, a tárgyi kapcsolatok rendszerei, a komplexusok és az imágók<sup>10</sup>, eredendő fantáziák mind a

---

<sup>10</sup> E kötetben megjelent írásában, M. Benchimol szervező értéket tulajdonít az imágó fogalmának, ami szerintem különösen helytálló, ha a csoportos pszichodrámban működő képzelet természetét szeretnénk leírni: az imágók „transzindividuális lelki vágyreprezentációk”. Az imágók a kapcsolat archaikus módozatainak megjelenítései, és ezekből válnak lehetségessé a spekuláló és az én /a másik/ több másik megkülönböztetéséről szóló játékok. Az ábrázolás a csoportfolyamat kialakulásával lesz egyre pontosabb, minden alany saját történetmesélésén keresztül.

csoportlélek jellegzetes formái. Ezek közül Freud nyitott meg több olyan távlatot, ahogy korábban már jeleztem a csoportlélek kapcsán, ahol „lehasadó gondolatok csoportjának” nevezi a tudattalant, valamint az első azonosulási elmélet alapján is, mint „lelki személyek sokasága”.

J. Laplanche és J.-B. Pontalis (1967) kimutatta az eredendő fantáziák eloszló, felcserélődő és dramatikus szerkezetét: példaértékű ez a levezetés, általánosságban alkalmazható a belső csoportokra. Központi feltevésük szerint, amelyre a csoportos gyakorlatomat és elméletemet alapoztam, a belső csoportok, mivel több bejárattal rendelkeznek, maguk szervezik meg a csoport lelki készülékének működésének kialakulását.

Ebben a kontextusban különös figyelmet fordítottam az intrapszichikus tér és a csoportbeli interszubjektív tér hasadási folyamatára. E fejezet második felében bemutatom ennek dimenzióit és jelentőségét.<sup>11</sup>

## **2. Három elmélet a lelki működésről a csoportos pszichoanalitikus pszichodrámban**

A csoportos pszichoanalitikus pszichodrámat a lelki működés három fő modellje alapján gondolhatjuk el: ezek az álommodell, a játékmódel és a traumamódel. J. Gillibert kiemeli a pszichodrámaról szóló művében (1985), hogy az álom és a játék a „két nagy lelki viszonyrendszer”.

### **Álomelmélet**

Az álomelméletre hivatkozni bevett dolog, amikor a pszichoanalitikusok a pszichodráma lelki működésére javasolnak módel: a dráma az álmot idézi föl, egyfajta közösségi álom (Moreau-Dreyfus, 1950); a játék mint manifeszt tartalom a látens tartalomra és a tudattalan gondolatokra utal vissza. R. Diatkine volt az egyik első pszichoanalitikus-pszichodramatista, aki ezt a módel használta, de a korlátait is kiemelte: mint írja, a játék éber állapotban zajlik, így az elhárító mechanizmusok kevésbé aktívak, mint a valódi álom során; mivel mások is részt vesznek a játékban, és a játékon kívül, a valóságpróba állandóan jelen van.

Freud számos módel állított fel a lélek működéséről és a tárgykapcsolat-átalakító készülékről (*appareil de liaison-transformation*), amelyben értelmet kap ez a funkció. Mindenesetre az álomelmélet az első módel, amely figyelembe veszi, milyen feltételekkel juthatunk a tudattalanhoz, illetve az álmodó asszociációin keresztül a tudattalan vágyak beteljesítéséhez szükséges kompromisszumképződményekhez és a cenzúra elvárásaihoz, mivel az utóbbi alá van rendelve az álmodó én elhárító mechanizmusainak. Ebben az értelemben az álomelmélet a tünet alaptípusa.

---

<sup>11</sup> Ezt jelen folyóirat számban nem közöljük. (A szerk.)

A manifeszt álom a vágy által motivált, fenntartott feszültség összekötő és átalakító munkája. Így az álmok feszültségszabályozó és helyreállító szerepet játszanak az előző napi és a gyermekkori nem megtartott és nem átalakított feszültséggel szemben. Mint már mondtuk, a pszichoanalitikus kezelést erre az elméletre alapozták: ugyanakkor a kezelés meghaladja az elméletet, mert a vágy hallucinatorikus megvalósulása helyett, a tünet helyett az ezt megnevező szónak kell megjelennie. A kezelési módszer előírja, hogy fel kell függeszteni minden motorikus mozgásformát, ahogy álmában sem mozog az ember, így teszi lehetővé, hogy beinduljanak az elsődleges folyamatok és a fantáziativékenység. De míg az álom abban áll, hogy színrevitelrel meg tudja jeleníteni a tudattalan vágy képzeletbeli megvalósításának tétjét és módjait, a kezelés itt ismét az áttételt és a szóasszociációkat állítja hadrendbe. Míg a kezelést azért végzik el, hogy kiderüljön, ki másához szól az álom, az áttétel és a tünet, maga az álom „önzést tanúsít” az előző nap bekövetkezett sérülések önszimbolizációjában és helyreállításában.

### *A színrevitel (dramatizálás) és a megjelenítés*

A színrevitel elválaszthatatlan az álom gondolatábrázolásától. Ha figyelembe vesszük, hogy az álom saját lelki eszköztára képes dolgokat megjeleníteni, ez lényegesen hozzásegít az ábrázoláshoz. Freud a következőképpen írja le ezt a folyamatot: „Az eltolás iránya rendszerint az, hogy az álmogondolat valamelyik szintelen és elvont kifejezés helyére egy képi, konkrét kifejezés kerüljön.”<sup>12</sup> E felcserélés szerepe, hogy az álombeli gondolatot képi nyelvezetté alakítsa, hiszen ami kép, az ábrázolható az álomban, és be lehet illeszteni egy jelenetbe: ezen felül „az új kifejezés és a többi álomanyag között a korábbinál könnyebben jönnek létre érintkezések és azonosságok, amelyekre az álommunkának szüksége van, és amelyeket – ha nincsenek – maga teremt meg”.

### *A hasadás folyamata az álomban*

A hasadás fogalmát 1901-ben vezeti be Freud *Az álomról* című művében. Azt írja: „Az álomtartalom és az álmogondolatok közti összetett viszonyoknak még egy más oldalát is felderíti az elemzés. Aminthogy az álom minden elemének több álmogondolattal van kapcsolata, úgy egy álmogondolatnak is többnyire egynél több képviselője van az álomelemek közt; az eszmetársulás fonalai nem összpontosulnak egyszerűen az álmogondolatoktól az álomtartalom, mint a gócpont felé, hanem útközben többszörösen kereszteződnek is és összeszövődnek”<sup>13</sup>.<sup>14</sup> A hasadás folyamata egyszerre kapcsolja össze a sűrített tartalom kibontását, az áttételt és egy olyan ábrázolási eljárást, amelyet Freud így ír le: „a hasonló megtöbbszörözése”.

---

<sup>12</sup> Sigmund Freud: *Álomfejtés*. (Ford. Hollós István.) Budapest: Helikon, 1985, 240-241. (A szerk.)

<sup>13</sup> Bár a fogalmat 1901-ben adja meg Freud, az elemzések már az *Álomfejtés* több álmában szerepelnek: az „agglegény álma”, „álom az ortopédiai intézetben”. A princeps/az első álom, „Irma álma” kiemeli a sűrítéssel ellentétes folyamatot.

<sup>14</sup> Sigmund Freud: *Az álomról*. (Ford. Ferenczi Sándor.) Onga: Belső Egészség, 2011, 36. (A szerk.)

A csoportlélekkel foglalkoztam, és ez ültette el bennem a gondolatot, hogy az elsődleges hasadási folyamat felelős az álom többszólamúságáért és az én aspektusainak többszörös megjelenítéséért, amit a szereplők és a tárgyak végeznek el, együtt belső csoportot alkotva. Mint az álom többszólamú jelenetében, ahol az álmodó személyét különböző jelölőkre osztják, akár azonosak, akár nem, egy csoport különböző tagjai is megjeleníthetik saját belső csoportjuk különböző aspektusait egy adott alany számára. Ez a folyamat úgy jelenik meg, mint az alany énjének felbomlása számtalan tárgyra, képre, énrész(ek)re, melyek mindegyike az egész egy részét képviseli, és a többi résszel egyenlőségi, analóg, ellentétes vagy kiegészítő kapcsolatot tart fenn. A hasadást ökonómiai szempontból is meg kell vizsgálni, azaz abból a szempontból, hogyan oszlik el az ösztöntelítettség több tárgyon.

A hasadás a tudattalan vágy megvalósítását szolgálja: tárgyának egymás utáni vagy párhuzamos ábrázolása lehetővé teszi, hogy úgy jelenítse meg, hogy közben el is rejti. A hasadás álcázási technika a cenzúra szolgálatában, amelyben a kirakó elemeket szétszórják, és ha összegyűjtik és összeillesztik őket, ott, ahol kölcsönösen összeillenek, újra kirakhatjuk a cenzúrázott tárgy képét.

## **Játékelmélet**

*A játék: akció, kép, megjelenítés, mozgás*

Mint az álomban, a játékban is kidolgozva játszanak el újra megdermedt, nem összefüggő, ismétlődő jeleneteket. A játék feladata, hogy a vágykielégítéshez segítsen hozzá, és mindkettő magában foglalja a kielégítetlenség körülményeit, így kerekedik felül rajtuk. Ezt mutatja a freudi orsós játék elmélete is: a játék egyszerre jelenik meg mint a bosszúság tapasztalatának leképeződése, mint a várt kielégülés tapasztalatának megismétlődése és mint a váratlan kielégülés tapasztalata; ez az örömteli meglepetés olyan öröm, mint az ajándék, és a játzó azon van, hogy megismétlődjön. Míg a játék nem hozza magával a bosszúság és az öröm összekötésének élményét, előfordul, mint a rémálomban, hogy lényegében arra legyen ítélve, hogy a bukás megismétlődik: eléri a határait az ismétlő traumatikus eseménnyel. Az álom, az akció és a játék határán állunk tehát: erre a határvidékre visz majd el a harmadik, általam választott elmélet, a traumáé.

Bizonyos aspektsaiból a játék hasonlít az álom működéséhez, másokban pedig nem, sőt ellentétes vele. Egyrészt, a játék, mint az álom, a tudattalan vágy megvalósításának egy módja, de míg az álom az érzéksalódás módján teszi, a játék a szimbolizáció által. Mint az álom, a játék is az elsődleges folyamat forrásait mozgósítja: eltolás, sűrítés és hasadás, metaforák és metonímiák, viszont ezek a nappali álmodozás folyamatával is együtt léteznek, míg az álom éjjel jön. A játék szcenárió <sup>15</sup> szerint zajlik, és olyan színrevitel szerint, amelyben a tárggyal úgy

---

<sup>15</sup> A. Misserand a szcenarizálás (*scénarisation*) fogalmát vezeti elő, így ragadja meg ezt a mozgást. A következőképp határozza meg: „amikor a csoportban a pszichés dinamika emberek közötti kiszámíthatatlan találkozásokká alakul, akik érzelmeiket testesítik meg, mindig hordoznak magukban érzelmeiket és lehetséges tetteket.”

találkoznak, hogy az egyszerre külső és belső is, ellenálló és képlékeny: ha játszanak vele, ellene is játszanak. Ez a másság létrejöttének egyik módja.

J. Gillibert (1985) kiválóan kimutatta, hogyan áll szemben a játék és az álom, amely csak „a kín kerülésével létezik”. Egyrészt, az álom csak akkor jöhet létre, ha már megtörtént az elválás, és [az álmodó] felülkerekedett a szeparáción: az álom olyan játékot feltételez, ahol a szeparáció fogalmát el lehet sajátítani. Másrészt, és a hallucinatorikus kielégülésen túl, az álom elsődleges szerepe az, hogy „pszichésen összekösse a traumatikus ismétlődést, és szorongássá alakítsa át”. A játék csak akkor jöhet létre, ha az álom már betöltötte ezt az előzetes összekötő szerepet.<sup>16</sup>

A színrevitelhez használt tér és a játékot ritmizáló különböző idősíkok által a játék megköveteli alanyaitól és tárgyaitól, hogy a scenárió létrejöttéhez szükséges helyeket utalják ki vagy jelöljék ki: az orsó, mivel a fonal metonímája, biztosan lehet az anya is, mert megjeleníti őt hiányának és visszatérésének váltakozásában, amikor a gyerek mozgatja, eldobja és visszahúzza. A tárgynak, mint a társnak, eléggé azonosulnia kell a hellyel, amelyet el kell foglalnia a játékban, a pszichés szervező szerint, mert annak a cél-ábrázolása (*représentation-but*).

#### *A játék és a tárgy elgyászolása*

Az előbbieket bevezetnek egyes, a játékbeli azonosulásra vonatkozó megállapításokat: az orsós játékban az eldobás és visszahúzás egymásutáni gyakorlása együttjár a projekciós és introjekciós tevékenységgel, amelyek a tárggyal való azonosulás belső folyamatát segítik; a tárgyat így belakják és szimbolizálják. Az orsó az anyát jeleníti meg akkor, amikor a gyerek már nem azonosítja vele. A beszéd ezt segít elérni: a másság egy másfajta létrejötténél vagyunk jelen, éppen ezért a megnevezés a tárgy elgyászolásával jár együtt.

A játék a tárgy elgyászolása: az ösztönök megszelídítését és az ösztöncélok azonnali megvalósításáról való lemondást hordozza magában.

#### *A játék és a tudatelőttés*

A játék a gyermekkortól kezdve részt vesz a „civilizáló munkában”, és ez a munka csak úgy lehetséges, ha fennáll valami minimális tudatelőttés tevékenység. Ahogy C. Arbiso-Lesourd (1997) is kiemelte, ebből a szempontból a játék a látens szakasz kiváló szerzeménye: ez a szabály határozza meg a hozzáférést a „mintha”-tudathoz, s így a tudattalan fantáziák szimbólumként kifejeződhetnek, és a játék nárcisztikus megszállást hajt végre, ami segíti a felfedező és megismerő tevékenységet.

Mint a tárgy elgyászolása, a játék is gyász, mégpedig a tetté, és mint ilyen, lényegében áttétel. Az eltolás lehetővé teszi a játékot, amelyben immár elviselhető gondolatokat és érzéseket jeleníthet meg és tapasztalhat meg az alany. A játék így láthatja el jelentéssel, helyettesítheti és felfrissítve (és megismételve) szimbolizálhatja

---

<sup>16</sup> A trauma és az álom kapcsolatáról lásd C. Jacob (1996) kiváló 2. fejezetét a traumáról. (Sajnos a hivatkozás eredete nem derül ki az eredeti kötetből – *a szerk.*)

egy „mintha”-scenárióban a dolgok reprezentációját, úgy, hogy közben azok fenntartsák a dolog, az alany, a másik, az akció és a beszéd közötti távolságot. Ezzel a feltétellel a játék lehetővé teszi az általa egymástól eltávolított, sűrített és képiesített fogalmak közötti mozgást.

### *A játékra való képesség és az átmeneti élmény*

Ebben áll a „mintha” paradoxona, amelyet Winnicott is kiemel. A fonalas játékot azért írja le, hogy kiemelje a játék más jellemzőit. Míg Freudnál az ökonómiai szempont uralkodott, itt az átmeneti topográfiai modell nevezi meg a játékot mint a kifejezés, az illúzió és a kreativitás „semleges” zónáját. Idézem Winnicott állítását: „A pszichoterápia két olyan tér között zajlik, ahol játszanak: a beteg tere és a terapeuta tere között. A pszichoterápia két emberhez szól, akik együtt játszanak.” Köztudott, milyen fontos számára ez a „szent” pillanat, az általa „squiggle”-nek hívott technika: a játék először, mint mindig, a játékra való képtelenség és a játékra való képesség közötti átmenettel szembesít bennünket. A játék a gyereket szolgálja, nem a terapeutát, neki csak az a dolga, hogy olyan állapot felé vezesse a beteget, hogy tudjon játszani. Ez az állítás még inkább igaz a pszichodráma: az átmeneti térben indítja be a játék szimbolizációs tevékenységét.

A játékra való képességhez bizonyos feltételeknek teljesülniük kell, ugyanis ezek alakítják a pszichodrámat átmeneti játszótérre. Winnicott szavaival azt mondhatjuk, hogy a pszichodráma két tér között található, ahol játszanak: a pszichodramatisták és a résztvevők egy olyan folyamat részei, amelyben mindegyiküket megtalálja/megalkotja a másik.

Idézzük fel röviden Melanie Klein álláspontját! A játékelméletében Klein nemcsak a gyerek (maszturbációs) fantáziáinak közvetlen kifejezését emeli ki. Ugyanannyira hangsúlyozza, hogy ez lehetővé teszi a fantáziák levezetését, valamint, hogy fontos szerepe van a valóság figyelembevételében, ugyanis így őrződik meg a játékra való képesség, azaz a gyereket nem árasztják el a fantáziák. A vágyak kielégítése kapcsán eszünkbe jut az álomelmélet, de egy másik elmélet is csatlakozik hozzá, egész pontosan a játéké, ezáltal győzedelmeskedhet a gyerek a fájdalmas valóságon anélkül, hogy eltörölné azt, a belső veszélyeket a külső világra kivetítő folyamatnak köszönhetően. A játékban magában nincs értelmezés, csak az analitikus értelmezése szabadíthat meg a szorongástól.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Itt szerettem volna felhívni a figyelmet B. Robinson friss, *Psychodrame et psychanalyse* című művére, amelyről ennek a fejezetnek a befejezésekor szereztem tudomást. (Bernard Robinson: *Psychodrame et psychanalyse: jeux et théâtres de l'âme*. Paris & Bruxelles: De Boeck Université, 1998 – a szerk.) A szerző egy alaposan dokumentált, antropológiai pszichoanalitikus perspektívát mutat be a játszó ember pszichológiájáról, egészen pontosan a pszichoterápiában és a pszichodrámban. S. Goudé is kiadott egy könyvet a pszichodrámaról (1999).

## A trauma és az utóhatás elmélete

A trauma adja magát a pszichés működés olyan modelljének létrehozásához, amelyből hiányzik az álmod(oz)ásra és a játékra való képesség. Felidéztem, J. Gillibert hogyan vizsgálja az álmot, a traumatikus élmény és a játék között fennálló ellentétes és körkörös kapcsolatokat. A gondolat helyén és helyett, kötődő és ábrázoló tevékenysége során a cselekedet ismételtetése a megoldás, ez segít visszaállítani a trauma betörésének elképzelhetetlenségét, új módon összeilleszteni az ellenmegszállást és a traumát okozó tárgyat. Ahogy Gillibert megjegyzi, az álmot elsődleges szerepe, hogy „összekösse a traumatikus ismétlődést és szorongássá alakítsa át”.

Amikor Freud az utóhatás és a perlaboráció (*Durcharbeitung* – átdolgozás) fogalmát kezdi el használni, a múltbeli események jelenbeli újraszervezésének fogalmát vezeti be, mert ezek az események egykor nem kerültek jelentéssel bíró kontextusba. Az emlékezés és történetmesélés munkája a korábbi szerveződések egyre bonyolultabb formában való kidolgozásában áll: az utóhatásból következik az elfojtás és a lappangási idő az elfojtott dolog visszatérése előtt.<sup>18</sup> Az utóhatás így alkalmat ad az átfogó pszichés munkára: a jelentések értelemmé alakulnak. Azt állítom, hogy a pszichés munkát a tudatelőttés tevékenysége határozza meg.

## Az álmot, a játék és az utóhatás a csoportban és a pszichodrámban

Összességében miben helytálló az álmot mint modell a pszichodrámban, és egész pontosan a csoportos pszichodrámban? Fentebb felidéztem ennek az okát: mint az álommunka és mint a tünet, a téma elaborációja a kompromisszumképződmények eredménye. A játék ennek az elaborációnak a nyílt ábrázolása. Felidéztem e viszonyítási pont hiányosságait is: a játékban, mivel ébren történik, az elhárító mechanizmusok kevésbé élénkek, mint az álmot során, és a valóságpróba folyamatosan jelen van.

### *A csoport és az én közötti párhuzam*

1965-ben Didier Anzieu volt az első, aki csoportmodellt javasolt az álomelméletre alapozva: azt állította, hogy a csoport, akárcsak az álmot, a gyermeki, tudattalan vágyak képzeletbeli megvalósulásának módja és helye. Ez a modell az álomfejtésből kölcsönzött értelmezési elvet használ: a csoportokban felbukkanó különféle jelenségek manifeszt tartalmakkal rokoníthatók, véges számú látens tartalomból erednek. Az elsődleges folyamatokat elfedik a másodlagos folyamatok, de döntő szerepet játszanak a fentiekben: „Az emberi alanyok ugyanúgy rendeződnek csoportokba, ahogy alvás közben elkezdnek álmodni” – írja Anzieu. Ahogy az álomban, ahogy a tünetekben,

---

<sup>18</sup> C. Janin (1996, 36-46.) eredeti módon dolgozta ki a trauma és az utóhatás kapcsolatát. (Claude Janin: *Figures et destins du traumatisme*. Paris: Presse Universitaire de France, 1996. – a szerk.)

úgy a csoportban is két dolog kapcsolódik össze: a képzeletbeli megvalósulás útját kereső vágy és a szorongás elleni védekezés, mert az efféle beteljesülés szorongást vált ki az énből.

Volt egy ezzel együtt járó javaslatom<sup>19</sup>, amelyet a pszichodrázára alkalmaztam: a csoport a tudattalan vágy megvalósításának egy módozata, ami megköveteli, hogy a csoportbeli álmódók összegyűljenek. Az álmó igényei, akárcsak a csoportosuláséi szükségessé teszik, hogy a csoportos jelenetekben figyelembe vegyék a tudattalan gondolatok színrevitelét, megjeleníthetőségét és hasadását. A pszichodráma terében ez a három folyamat lendül leginkább mozgásba: a szcenárióvá alakítást is a tér fogadja be a játék színpadán.

*Szatmári Zsófia fordítása*

---

<sup>19</sup> Előadás a Csoportpszichoterápia Nemzetközi Kongresszusán, Zágráb, 1986.



*Kökény Veronika*

## **„Az egész világ egy színpad”**

### **Az átmeneti tér és a rétegződő szelf-érzetek pszichoanalitikus elméletének beépülése a pszichodráma csoport módszer elméletébe**

„Az egész világ egy színpad” nekem mint pszichodramatikusnak egy látásmód. Ami azt is jelenti, hogy elvileg bárhol és bármikor kijelölhetünk, és ezáltal keletkeztethetünk egy részt a világban a világból, ahol lehetőségünk van *játszani*, kifejezni saját magunkat, és kísérletezni, illetve nézői pozícióból megnézhetjük azt is, hogy ezt mások hogyan csinálják.

A Shakespeare *Ahogy tetszik* című színművében elhangzó „All the world’s a stage” kezdetű monológ szó szerinti fordítása „Az egész világ egy színpad”<sup>1</sup> (Hatházi, 2017). Ehhez a megfogalmazáshoz könnyen tudok kapcsolódni. A „színpad” szó mindenképpen közös a pszichodráma és a színház valóságában. Mindkettőben valamiféle játékteret jelent, de a színpad használat célja és módja jelentősen eltérő a pszichodráma és a színház működésében.

Moreno, aki rátalált a pszichodramára, a Rögtönzött színházával kezdte Bécsben. Napi újsághíreket jelenített meg a színpadon a nézők bevonásával. A középkori olasz városállamokban a *comédie del arte* olyan spontán improvizációra épülő vándorszínház volt, amely az aktuális előadásába igyekezett beépíteni a helyi aktualitásokat (Vikár, 2007, 110-111). A szociodráma egy tőről fakad a pszichodramával, de fókusza a *társas világra* irányul. A pszichodráma fókusza pedig *belső világunkra*, melyben a társas kapcsolatok segéd-ének által jelenítődnek meg. *Az egész világ* a külső és a belső világ kölcsönhatásában, kapcsolatában értelmezhető a nem-emberi és emberi világ vonatkozásában.

---

<sup>1</sup> Műfordításban: „Színház az egész világ” (Szabó Lőrinc, 1938) és „A világ csupa színpad” (Nádasdy Ádám, 2008).

## Színpad

Szokásom etimologizálással kezdeni, és most – az utolsó pillanatban, a kihagyott helyre – mégsem a színpad szó eredete kerül, hanem egy, az ezredforduló táján írt egyoldalas népszerűsítő magyarázatom a pszichodramáról. Az oldal végén ezt az idézetet találtam: „»Az ember drámai lény« azt jelenti, hogy »másokkal körülvéve, talpunk alatt a földdel mint színpaddal kell leélnünk a számunkra kiszabott időt«.” (Tischner, 1998, 6., kiemelés tőlem.) Tovább olvastam a szöveget a könyvben, ahol azt írja a szerző: különböző koncepcióink lehetnek a színpadról, „de egyvalami biztos: a színpad van” (uo. 7.). Arisztotelész azt mondja: a színpad az önálló létezők, a szubsztanciák összessége, Berkeley szerint az emberek közösségi képzelete, álma, amelyet maga az Isten helyez a lelkükbe. „De azok számára, akik a dráma megélésére kötelezték el magukat, az élet színpada első sorban a találkozások és elválások síkja, a szabadság tere, amelyben az ember az otthonát, a kenyerét, az Istent keresi, és amelyben temetőre is lel. A színpad az ember talpa alatt van.” (Tischner, 1998, 7.)

„Az egész világ egy színpad” vagy (Szabó Lőrinc fordításában) a „Színház az egész világ” (Shakespeare, 1980) és (Nádasdy Ádám fordításában) „A világ csupa színpad” (Shakespeare, 2008) – metafora. De a színház és a színpad nem ugyanaz. A pszichodráma nem színház, bár annak indult 1914-ben, amikor Moreno megírta „Einladung zu einer Begegnung” (Meghívás találkozásra) című röpiratát Bécsben; nem gyógyító színház. Önismereti és pszichoterápiás módszer; van színpada, fizikai és egyben virtuális, átmeneti és „olyan, mintha...” tere – mert a *játék*<sup>2</sup> tere.

A pszichodráma egy kiscsoport méretű (8-18 ember) önismereti és (pszicho)terápiás módszer, amely – bár lehet rövid demonstráció vagy workshop is – általában 60-300 órás időtartamban, heti, havi vagy blokkosított, előre meghatározott időkeretben, szakképzett vezető(k) által vezetett önismereti és terápiás folyamat. A terápiás és önismereti folyamat cselekvés, akciók, játékok és beszéd útján valósul meg.

A pszichodráma szót több értelemben és viszonylatban használjuk, és nem mondjuk/írjuk ki mindig mellé, hogy „csoport”, „módszer”, „játék” stb. Ebben a tanulmányban is előfordul, hogy a pszichodráma szót nem írom ki, hanem csak azt, hogy „csoport”, illetve a csoport szót jelzőként is használom.

Az „önismereti és pszichoterápiás” a csoport célját is jelenti. Ami fontos mellékhatás: minden önismereti folyamat (pszicho)terápiás hatású, és minden pszichoterápia önismereti folyamaton keresztül valósul meg. A pszichoterápia és a terápia nem ugyanaz, bár hasonlítanak egymásra. Az előző mondatban azért van a „pszicho” zárójelben, mert csak akkor „pszichoterápia”, ha pszichoterapeuta tartja, viszont ahhoz, hogy valaki önismereti csoportot vezessen, nem szükséges csoport-pszichoterapeutának lennie, elég, ha terapeuta, bár ilyen pszichodráma kvalifikáció hivatalosan már több mint húsz éve nincs. A gyógyfürdőben kapott fizikoterápia is gyógyít, de nem pszichoterápia. Ebben az írásban is használom mindkettőt, és néhol magyarázom is. Magyarországon, ha valaki azt mondja, hogy „megyek terápiára”, akkor „mindenki” tudja, hogy az pszicho, sőt van, aki „pszichóra megy”.

---

<sup>2</sup> A *játék* szónak elképzelhetetlenül nagy jelentéstartománya van.

A pszichodráma csoportot egy nagyobb szobába vagy terembe képzeljük el. Ebben a térben képződik a csoporttér realitás-tere és színpad tere. Amikor elkezdődik a csoport (ülés), mindenki a saját személyében van jelen. A két csoportvezető csoporttag csoportvezetőként van jelen a saját személyében. Itt, az „első körben” két nagyon izgalmas dolog zajlik. Az egyik a *képződés, alakulás és mintázódás*. A másik pedig, hogy a színpad – eltérően a legtöbb színházi színpadtól – *rámutatással* keletkezik, akkor is, ha ténylegesen is van a térben egy színpadnak látszó terület; lehet, hogy arra történik a rámutatás, de lehet, hogy éppen nem.

A lényeg az, hogy amit a színpad jelent: „fizikai és egyben virtuális, átmeneti és »olyan, mintha« tér – mert a *játék tere*”, az arra utal, hogy a pszichodramatikus játékban ugyanúgy, mint a gyerekek játékában a „most mondjuk azt, hogy...” van, és attól fogva alig kellene kellenek kellékek és magyarázatok. A helyszín berendezését jelöljük, lemutogatjuk, csináljuk és kommentáljuk, ha fontos, odateszünk valamit, ami a fontosságot szem előtt tartja, vagy kiválasztunk valakit a csoportból, hogy legyen ő az – a kiválasztott személy lehet tárgy, fogalom és élőlény szerepében is. A jelenetben szereplő emberekre is kiválasztunk valakit a csoportból a szerepükre (pontosabban mindig a protagonista választ, de most úgy írtam – többes szám első személyben –, mintha minden protagonista nevében lennék, mint ahogy sokszor voltam is). A helyszín berendezésére vonatkozó két mondatot általánosságban írtam, mert a helyszín kijelölése és berendezési folyamata különböző lehet attól függően, hogy milyen típusú játékot játszunk (protagonista, vignetta, kiscsoport, nagycsoport stb.). A színpadra legegyszerűbben úgy tekintünk, gondolunk, mint egy „mintha térre”, egy potenciális térre, ahol játszani lehet, és *ott* lehet játszani. A legjobb az olyan tér, ami fizikailag üres, de ez ritkán adatik meg. Viszont, ha egy csoport megszokott egy helyet, ahol például a falakat könyvek borítják be, és/vagy teljesen nem odaillő tárgyak is vannak, ott is tud játszani. Az óvodában is egy térben van a játszás, az evés és az alvás helye, és sok helyen a torna helye is. Az otthonunkban is, hacsak nem lakunk egy kastélyban, a dolgozó, az étkező, a nappali, a konyha, sőt a háló is lehet egy térben és funkciók szerint birtokba véve. Szerintem az, hogy „az egész világ egy színpad”, azt is jelentheti, hogy a világon mindenhol lehet egy zsebkendőnyi hely, ahol játszani lehet valamit.

De térjünk vissza a realitás helyére! Ha a csoporthelyiség tere tágas, akkor a realitás tere és a színpad tere fizikailag nem feltétlenül esik egybe. Viszont akkor, amikor a realitás helyén beszélgetünk, nem tekintjük színpadnak azt a teret, ami általában a színpad, mert nincs „rámutatva” és kimondva, és hiába „tudjuk”, hogy ott „szokott lenni” a színpad, még nincs/sincs ott.

Ha a csoport tere szűkös, akkor az történik, hogy fizikailag akár egy helyen vagy egymást átfedő helyeken van a realitás tere és a színpad tere. De amikor körben ülnek a csoporttagok és beszélgetnek – így kezdődnek általában a csoportok –, akkor nem a színpadon ülnek. Nem ülünk a színpadon, mert még nincs ott a színpad. Ha már van színpad, akkor akár ülhetünk is rajta, de csak játékból. Amikor vége van a beszédnek, akkor „kinyitjuk” a színpadot, és ezt a csoportvezetők valamelyike ki is mondja. Ez történhet úgy, hogy mindenki hátrébb tolja a székét, és lesz egy nagyobb tér annál, mint amennyi előzőleg volt. Lehet, hogy lesz egy U alakú „kör”, elrendezés, ahol az U két szára a színpad felé mutat, vagy esetleg egy zárt kör, amin belül lesz a színpad. A

beszélő első kör után a pszichodramában következik egy mozgásos, (a játékra) ráhangoló rész, és ilyenkor majdnem az egész csoportszoba színpaddá válik. Ott nincs színpad, ahol a csoportvezetők éppen vannak-jönnek-mennek, és ez a játék vezetésére is igaz. A csoportvezetők is mozognak, és ahol mozognak, ott nincs színpad, ott reális tér van; ahol a csoport mozog, ott virtuális. Ha az egyik csoportvezető instruál, és a másik a többi taggal együtt mozog, akkor a másik vezető is a virtuális térben mozog; adott esetben érinthető, bevonható. A csoportvezetőknek a csoport teljes ideje alatt ügyelniük kell arra, hogy a két tér lehetőleg ne keveredjen össze, mert az az embert is összezavarja. Ha ez mégis megtörténik, akkor mentálisan helyre kell állítani a helyzetet, ami azt jelenti, hogy tisztázzuk, hogy ki és mi hol van most éppen.

A realitás terében ülünk a visszajelző körökben, a zárókörben, illetve ha nézőként vagyunk jelen. Nézőként jelen lenni azt jelenti, hogy nem vagyok szerepben. Ez a pszichodráma csoport kontextusában pedig azt jelenti, hogy aktuálisan nincs szerepem a játékban. Ha szerepben lennék, akkor a színpadon lennék. Ha az aktuális játékban *voltam* szerepben, de a következő jelenetben *már nem vagyok*, akkor néző leszek, viszem magammal a szerepem, mert hátha még szükség lesz rá, de nézőként nem vagyok benne a szerepemben. A pszichodráma csoportban mindenki vállalja, hogy adott esetben szerepbe kerül, tehát pusztán nézőként nem lehet pszichodráma csoporttagnak lenni. A vezetők is választhatók szerepre, de mindig csak az egyik. A pszichodramában a „darab” ott és akkor születik a színpadon, a nézők és a játékosok interakciójában, „amely kölcsönösen alakítja a közös dramaturgiát, a játékot, azaz magát a darabot” (Vikár, 2007, 17.), és nézői katarzishoz vezet.

A pszichodráma színpada a játékra kijelölt terület, ami akkor lesz színpad, ha *kimondottan* játékra használjuk. A csoportban mindent játéknak tekintünk, ami mozgás, cselekvés, aktivitás a színpadon vagy a színpadra fókuszálva, de a realitás-térben ülve.

Mondok erre egy példát: van olyan játék, hogy a realitás-térben körben ül a csoport, és a vezetők kérik, hogy mindenki beszéd nélkül nézzen a kör közepébe, és ami legeslegesül az eszébe jut, azt kapja el, és jegyezze meg. Amikor mindenkinek megvan, akkor kinyitjuk a színpadot, és aki akarja, színpadra viheti azt, ami megjelent a számára.

A színpadra teszünk, viszünk valamit, ami ezáltal láthatóvá válhat, ezek konkrét dolgokon kívül lehetnek rejtett folyamatok, érzések, vágyak, szándékok, összefüggések stb. Lehetnek csoportjátékok, amelybe önként jelentkeznek szerepre az emberek vagy egyéni játékok választott szereplőkkel. Lezajlik a játék, lebontjuk a színpadot, és marad a puszta fizikai terület, amin akár körbeülhetünk a játék után, és ami ettől fogva megint a csoport realitás terévé válik, és akként működik. A csoportszoba addig csoportszoba, ameddig letelik az idő, és vége van az alkalomnak (ülésnek). Lehet, hogy egy fél órával később abban a szobában valaki vasalni fog, vagy vacsorát ad a barátainak. Előfordul, hogy egy csoportnak új helyre kell költöznie. Volt olyan csoportunk Ajkay Klárával, akivel évtizedeken keresztül együtt vezettünk, ahol kétszer változtattunk helyet. Amikor olyan „visszatekintős” csoportjáték volt, hogy a csoportszobában „keresd meg azt a helyet, ahol valami fontos történt veled”,

akkor többször észleltük, hogy az „új helyen” is meg tudja valaki találni a „régii hely” egy pontját, ahol valami fontos történt vele, és ezt mindenki érti. A színpad a használat módjától lesz a „mintha-realitätás tere”, akkor, amikor eljátszunk rajta valamit. Ilyenformán nevezhetjük *átmeneti térnek* is a pszichodráma színpadát, amit rámutatással jelölhetünk ki, és amin úgyszólván mindent megjeleníthetünk. (Vö. Winnicott, 1999)

## Bepillantás a tükörbe

Időzzünk el egy kicsit itt! Képzeljünk el, hogy egy pszichodráma csoport egy rövid időintervallumában láthatatlanul bepillantunk egy szituációba! Azt látjuk, hogy néhány ember egy kupacban székeken ül, és nagyjából egyfelé néz, az arcukon meghatottság, megilletődöttség jelei, az első sorban vannak olyanok, akiknek potyognak a könnyei. Velük szemben egy nő, lendületesen seper, és néhányan dúdolnak egy francia sanzont. A nő mögött másfél méterrel kicsit oldalt valaki széttárt karral áll. Vajon érzékelhetjük-e bepillantóként azt az érzelmi légkört, amelyben a résztvevők vannak? Azt gondolom, hogy érzékelhetjük, mert a fényképek érzelmi üzenetei is megérintenek bennünket. Érdemes észrevennünk, hogy néhány ecsetvonás elegendő ahhoz, hogy a pusztá fizikai elrendezésen (ami gondos előkészületek eredménye) átüssön egy komplex érzelmi üzenet, akár élmény formájában. A pszichodráma színpadán fizikailag, tárgyilag alig kell valami ahhoz, hogy bonyolult belső testi-lelki-társas-környezeti történések láthatóvá és átélhetővé váljanak, adott pillanatban elég egy gesztus, egy kézmozdulat, egy textúra megnevezése a kifejezéshez. A csoporttagok megérintődve nézték a színpadon kartonruhában seprű nélkül cirokseprűvel söprő nőt, aki egy szobában seperte a padlót a hatvanas években egy nyári napon a nyitott ablaknál, amin beszűrődött a rádióból Edith Piaftól a Mylord című francia sanzon. Ott és akkor a pszichodráma csoportban talán azt élték át, hogy ismerős nekik az élmény. Elemzőként azt is tudjuk, hogy a színpad berendezésekor a csoporttag, aki a jelenetet megalkotta fontosnak tartotta, hogy mondja: „*kartonruhában* volt a nővére” a „hatvanas években”, nyáron, fapadlós szobában, cirokseprűvel sepert nyitott ablak mellett. A széttárt karú csoporttag volt a nyitott ablak szerepében, amelyen beszűrődik a hanyatló nyugat közismert szerelmes szomorú zenéje. Hétköznapi jelenet, ami – szerintem – attól lett érzelmileg túlfűtött, hogy a kontextus, amelyben megszületett a tükör-tematika volt. A bemelegítő játék ugyanis az volt, hogy egy kb. százéves ház alkalmilag lezárt hatalmas lépcsőházának egy elég nagy, egy szinten lévő részén hatalmas falfelületek voltak, ott volt a csoportülés. Az instrukció valahogy úgy szólt, hogy ezeken a falakon mindenkinek ott van *egy tükre*. A fizikai valóságban egyetlen tükör sem volt a falakon. Beszéd nélkül járjunk körbe, akár többször is nézzünk bele mindegyikbe, és találjuk meg a sajátunkat! Álljunk meg előtte, és nézzük meg, hogy mit látunk! Amit láttunk, abból csinálhatunk egy jelenetet. A fenti volt az egyik.

Mi történt a nézők és a színpadon lévők között, amikor láthatatlanul bepillantottunk egy pszichodráma csoportba? Különböző elméletalkotók különféle válaszokat adnának erre. J. L. Moreno, aki orvosból lett a szociometria, a

pszichodráma, a csoportpszichoterápia atyja, azt látná, hogy *Találkozás* történt. (Buda, 1986; Moreno, idézi Geisler, 1999, 23-48.) Martin Buber filozófus, Moreno egykori barátja így ír: „A szubjektíven túl, az objektíven innen, azon a keskeny pallón, amelyen Én és Te találkozunk, ott van a Köztes birodalma”. (Buber, 1982, 167.) Buber a morenói Találkozás eseményt öntötte költői mélységű perszónálfilozófiai művébe az *Én és Te* című esszébe, mely 1923-ban jelent meg. Mérei Ferenc, a magyarországi klinikai pszichológia és pszichodráma kidolgozója azt érzékelné, hogy egy együttes élményben vett részt a csoport. (Mérei, 1947) Daniel Stern (1985) a csecsemő interperszonális világának integratív kutatója szelf-érzetek rétegzettségét látná a jelenetben. Winnicott, a brit gyerekorvosból lett pszichoanalitikus és teoretikus így fogalmazna: a köztes térben voltatok, ami a belső és a külső világot szétválasztja, és egyszerre mind kölcsönösségben tartja. (Winnicott, 1999)

Mérei nemcsak Moreno szociometriáját dolgozta fel és fejlesztette tovább a *Közösségek rejtett hálózata* című könyvében (Mérei, 1971), hanem az *együttes élmény* csoportdinamikáját is láthatóvá és kutathatóvá tette a mai kvalitatív módszertanok megjelenése előtt. Kidolgozta a csoportcentrikus pszichodramát egy olyan társadalmi helyzetben, amelyben nagyon erősen jelen volt a pszichoanalízis Budapesti Iskolájának tradíciója. (Mérei et al., 1987.) „**Ferenczítől** örököltük a nyitottságot az aktivitásra és a paciensek felé fordulást. **Bálinttól** a regresszió és az újrakezdés terápia szemléletét. A korai preverbális proprioceptív érzékeléssel való munkát **Hermann** megkapaszkodási ösztön teóriája inspirálta.” (Vikár, 2007, 39.)

Moreno a pszichodramáról egy részletes vázlatot hagyott ránk. Talán az egyetlen módszeralapító volt, akit nem érdekelt, hogy ki mit vesz el, vagy tesz hozzá az elméletéhez. Távoll állt tőle az ortodoxia, és nyitott rendszernek tekintette a pszichodramát. A következőkben Winnicott és Stern pszichoanalitikusan orientált válaszainak fonala mentén haladok tovább, mert magam is pszichoanalitikus „iskolában” kezdtem és folytattam a tanulmányaimat<sup>3</sup>, ahol a klasszikus pszichoanalízis alapjain túlnyomóan korszerű tárgykapcsolati szemléletben gondolkodtunk és dolgoztunk. Moreno és a tárgykapcsolat-elméleti pszichoanalitikusok közös kiindulópontja az, hogy az embert fogantatásától kezdve társas lénynek tekintik. Ennek messzemenő következményei vannak. Az egyik témába vágó következmény a *Találkozás*, ami a „köztesben” történik.

## A köztes terek

Winnicott már gyerekorvosként nagy érdeklődést mutatott az anya és a csecsemője közötti kapcsolat iránt. A témához való közelítése konkrét megfigyelésekből származik. A kulcs-megfigyelés arra vonatkozik, ahogyan a babák először az ujjukat, öklüket szopják, gügyögnek, majd később bizonyos tárgyakkal, rongyokkal, takaróval, macival, párnával, „nyunyókával” bánnak. Winnicott az ujjszopást, és a (külsőnek látszó) tárgyakkal, macival, takaróval való bibelődést *primér kreatív*

---

<sup>3</sup> A pszichodráma csoportvezetők rendszerint alapvetően azt a módszert építik be a gyakorlatukba, amelyben korábban kiképeződtek. Ha nincs ilyen, akkor a pszichodráma képzésükben tanultakat szabják saját magukra.

*megnyilvánulásoknak* tartja, hiszen ennek során a csecsemő nagyon is létrehoz magából valamit. Megfigyelései alapján bevezette az átmeneti tárgyak és az átmeneti jelenségek fogalmát, melyek a belső világ és a külvilág közti élménymegélés területét jelentik az anya-csecsemő kapcsolatban éppúgy, mint mindenféle játékban, a legszélesebb értelemben vett kreativitásban, a kulturális élményben és a pszichoterápiában (Winnicott, 1999). Az élménymegéléshez a belső világ éppúgy hozzájárul, mint a külvilág. A *köztes terület* a belső és a külső világot szétválasztja, egyszersmind kölcsönösségben tartja. A Winnicott által koncipiált átmeneti jelenségek életünknek arra a területére utalnak, ahol a legtöbb időnket töltjük, miközben az életet megtapasztaljuk, azaz éljük. Hol vagyunk, amikor *jól érezzük magunkat?* „Kint vagy bent?”

Az „életet” mindenki a maga módján tapasztalja, miközben kapcsolatba, interakcióba kerül a külvilág élő és élettelen tárgyaival, eseményeivel. Már az újszülöttnél is van „maga módja”. Az alkotó játék (és a kulturális élmény) cselekvési területe mindenki számára más. Winnicott azt mondja, hogy a játék, a kreativitás és a kulturális élmény helye, „beleértve a legkifinomultabb továbbfejlesztéseit is, a baba és az anya közötti *potenciális tér*. Arra a hipotetikus térre utalok, amely a baba és a tárgy (anya vagy az anya egy része) között létezik” (Winnicott, 1999, 107.) A „potenciális”, a „hipotetikus” jelző arra utal, hogy ezek a „terek” a belvilág és a külvilág bizonyos aspektusainak „találkozásaikor” jönnek létre, alakulnak ki, formálódnak meg minden egyes alkalommal újra és újra, és ezek a terek nem fizikailag, nem konkrétan léteznek.

„A pszichoterápia két játékterület egymást átfedő mezsgyéjén zajlik, az egyik játékos a beteg, a másik a terapeuta. A pszichoterápia tehát két ember együttjátszása” – írja Winnicott az egyéni terápiáról, de ez a csoportokra fokozottan érvényes, azok „hálózat” jellegénél fogva. (Winnicott, 1988, 44., idézi Kökény, 1998, 38., 2008, 13.)

Ha ezt most leszűkítem az emberek közötti kapcsolatokra, és egy mindennapi példát hozok, vannak emberek, akikkel évek múltán is ott tudjuk folytatni, ahol abbahagytuk, mert ebben az esetben a potenciális tér gördülékenyen alakul a maga kölcsönösségében; és vannak, akikkel naponta újra kell építenünk a kapcsolatunkat.

Kanyarodjunk vissza oda, hogy a csoportban és a csoportszobában vannak fizikai és virtuális terek, és van az átmeneti tér, amely elválasztja és kölcsönösségben tartja a szubjektívet és az objektívat, a külsőt és a belsőt, a fantáziát és a valóságot. Az „elválasztja” és „kölcsönösségben tartja” világos kereteket és rugalmas határokat tartalmaz.

## **Keretek és határok**

A *keret* elválaszt és tagol, egyfajta (általában) szóbeli szerződés. A keretekbe tartozik a csoport célja (önismereti, pszichoterápiás, képző, egyéb), módszere (pszichodráma: játszunk, mozgunk, beszélgetünk), a hely, az idő, a titoktartás, a csoporttagok és a vezetők személye.

„A határ a *keret dinamikus aspektusa*, mely a paciens és terapeuta közötti játéktér alakulását tükrözi.” (Ajky, 2016, 268.) A „játéktér” ebben a mondatban egyéni terápiás helyzetre utal, nem a pszichodráma színpadára vagy játékára, de minden hasonló, „együttjátékos” helyzetre érvényes.

Tudnia kell minden résztvevőnek, hogy hol a színpadhatár, és „meddig mehet el”. Azt mondjuk és mutatjuk, hogy itt a színpad, és eddig tart (a színpad széle). A játékot belül tartjuk, de a szereplők és a vezetők le-föl, ki-be járhatnak rajta funkcionális szabályok között. A színpadot ki is tágíthatjuk (általában a vezető), de a színpad határa nem mehet túl a csoportszoba falain, és soha nem tágulhat ki akkorára, hogy a reális teret kiszorítsa, mert az átmenetileg pszichotikus helyzetet jelentene. Ugyanezen okból a csoportvezetőknek ügyelniük kell arra, hogy a mintha-tér (színpad) és a realitás tere ne keveredjenek össze. Tehát a fantázia és a valóság, a külső és a belső ne mosódjon össze.

A határ „szétválaszt és kölcsönösségben tart”, az „úgy tudok tenni, mintha...” képességünkre utal, hogy képesek vagyunk kettős tudattal működni, egyszerre több szálát tartani több szinten való mozgásban, belemerülve valamibe, de egy pillanat alatt szempontot váltani, és persze van, amikor ez nehezen megy. Ez a képességünk tesz alkalmassá bennünket a játékokra és minden más kreatív tevékenységre.

## Találkozás

Jakob Levy Moreno, aki felfedezte a pszichodramát, amikor a képzeletben bepillantott a fentebb leírt pszichodráma esemény néhány másodpercébe, azt mondta, hogy ott *Találkozás* történt. A *találkozás* jelensége a morenói pszicho/szociodráma elméletének és gyakorlatának a fókuszja. A morenói „köztes” (*das Zwischen*) összezseng Winnicott átmeneti, potenciális, köztes tereivel. Mindkét szerző a saját nyelvezetét használta, más megvilágításba helyezte, és eltérő hangsúllyal látta el az emberek közötti kapcsolatok mikroszkopikus dimenziókban zajló folyamatait. Moreno még orvostanhallgató korában, 1914-ben Bécsben kiadta a „Meghívás találkozásra” című röpiratát, amelyben költői képekben fogalmazta meg, hogy „kezdetben volt a találkozás”. (Moreno, 1914) Ez a megállapítás sok mindent jelenthet, de többek között azt is, ami akkor még egyáltalán nem volt egyértelmű, hogy az ember genetikusan társas lény.

Moreno zsenialitása, hogy hétköznapi eseményeket fényképez az elméjével, ami mintha arra lenne előhúrozva, hogy „mindenben” meglássa a „csoportmintázatot”. Az embert (orvosként is) csoportban látja, és abban kezeli (és felfedezi a szociometriát); a gyerekek spontán játékában meglátja az elaborációt (és felfedezi a pszichoszociodramát). Színházat csinál az újságok napi híreiből, bevonja a közönséget (és ezt a játékot [konkrét újság nélkül] a mai napig űzik az emberek). És ő az az ember, aki nevetést vitt a pszichiátriába – ez van a sírjára írva.

Moreno szerint a pszichodráma a minden emberben meglévő spontaneitásra, kreativitásra és aktivitásra épít, és azt fejleszti. Emberképében az ember legkisebb vizsgálható része a „szociális atom”, a legfontosabb (élő, élettelen dolgokkal való)

kapcsolatok hálózata, amely a fogantatás pillanatától kezdve *találkozásokból* szövődik, és az egészséges fejlődéshez nélkülözhetetlen. Tehát az ember társas lény, és szociális atomjával kapcsolódik a többi ember szociális atomjához. Ezt az elképzelést egyrészt kozmikus összefüggésekbe ágyazta, másrészt pedig lerajzolhatóvá és mérhetővé tette az általa felfedezett szociometriával (a találkozások kvantifikálása). (Buda, 2013, 262.) Moreno szerint az ember akkor ér identitásának legmagasabb pontjára, ha megkeresi felcserélhetetlen helyét a kozmoszban és a világban. Mint nyitott rendszer alkotó módon rendezi be saját világát. Az induktív világszemlélet, „a tettektől az elméletalkotáshoz és annak leírásához vezető út” (Geisler, 1999, 12.) teszi lehetővé az alkotást, egy nyitott rendszer megvalósítását. (Geisler, 1999, 18.) A találkozás eseménye és fogalma a jelen korunkban és pszicho- szociodramánkban bő száz évvel később kulcsfontosságú lett a környezettel, benne a természettel való *újratalálkozás* képében, lehetőségében, illetve találkozás és szerepcseré az ellenséggel (Geisler, 1999, 84-112) és a kulturális rombolás tényeivel.

## **A pszicho- és szociodráma (elsősorban hatásmechanizmusra utaló) meghatározása**

A pszicho- és szociodráma

- az egyénre és a
- természeti–társas–társadalmi viszonyokra fókuszáló,
- szakszerű csoport- és csoportpszicho-terápiás feltételek\* között zajló,
  - \*specifikus feltétel a pszichodráma színpad
- beszéd és konkrét cselekvés, azaz játék útján megvalósuló,
  - a játékban sajátos környezet-észlelési és környezet-megismerési úton éri el célját
- kognitív és emocionális szinten tudatosító,
  - komplex fizikai szintű átéléssel, beleértve
    - az izomérzékelő (proprioceptív)
    - és belső mozgásérzékelő (kinesztéziás) tapasztalatot (Vikár, 2000, 2007, 2008)
- az élményátélésben
- és élményfeldolgozásban,
- valamint a viselkedésben és magatartásban
- változást létrehozó (Kökény, 2015)

- önismereti, beleértve és kifejezve
  - a természeti
  - a környezeti
  - a társadalmi önismeretet is
- és/vagy pszichoterápiás csoportmódszer,
- amelyet általában két szakember vezet.
- Mindez lehetővé teszi a verbális és preverbális szintekkel való *egyidejű* terápiás munkát. (Vikár, 2007)

Ebből a meghatározásból, leírásból leolvasható, hogy a pszichodráma minden testi–lelki–világra vonatkozó porcikánkat érinti és mozgatja. Tehát minden olyan elmélet, amelynek van koherens mondanivalója a fenti mikro- és makro-folyamatok testi–lelki alapjaival, kialakulásukkal, működésükkel kapcsolatban, beépíthető a módszertanba, a gondolkodásunkba és a célzott kutatásainkba.

#### *Mi történik egy pszichodráma alkalmon?*

Hogy „mi történik a csoporton, az a tagoktól függ, de hogy ez hogyan történjen, azt a pszichodráma szabályai szerint a csoportvezetők instruálják”. (Vikár, 2007, 21.) A csoport tagjai számára nincs előzetes szereposztás, forgatókönyv, nincsenek viselkedési minták, kész elvárások, leosztott szociális szerepek. A csoport keretei szabályozottak, (lásd fent), egy ülés struktúrája pedig nagyjából így épül fel:

#### *Ráhangelődés a játékra (ezt Moreno „warming up”-nak hívja):*

A második alkalomtól kezdve az előző alkalom protagonistája megosztja a többiekkel, hogy milyen volt neki a játék, és hogyan ment benne tovább. Ha nem volt ilyen, akkor a csoportjátékokra adnak a tagok visszajelzést. Ezt követően a tagok elmondják, hogy mit vittek el a csoportból a múltkori alkalommal, és mit hoztak vissza; és milyen dolgok történtek azóta velük (ez „az első kör”). Ha mindenki szólt, akkor

- az első kör pszichodinamikai mintázata mentén mozgásos ráhangelődés történik a csoportvezetők instrukciói alapján,
- és/vagy a csoport spontán kis csoportokat alakít, és a kis csoportok megbeszélik, hogy mi lehet a közös témájuk, és ebből kreálnak egy jelenetet, amit be is mutatnak a színpadon.

A fenti lépésekben a csoporttagok komplex kognitív és motivációs-emocionális, beszéddel és mozgással való ráhangelődése egymásra és a játékra megnyitja a csatornákat a spontán és a kreatív cselekvéshez, aktivitáshoz.

*Játék (alkotás) a színpadon, ami lehet:*

- *protagonista játék*, amikor valakinek a témája kerül színpadra;
- *vignetta, szociális atom*: ezek „kis” egyéni játékok, ami a vignetta esetében egyetlen valamilyen módon kiragadott jelenet; a szociális atom pedig egy vagy több tag külön-külön történő saját szociális atomjának a megjelenítését jelenti;
- *csoportjáték*: többféle van, a leggyakoribbak:
  - kiscsoportos játék*, amikor a csoport több kiscsoportot alakít;
  - csoport-centrikus és téma-centrikus csoportjáték*, amikor mindenki egyidőben lehet játékban;
  - playback*, amikor egy kisebb csoport egy „kis témát” játszik le a többieknek, vagy egyvalakinek;
  - szociodráma* játékok, amikor egy személyes témát környezeti–társas–társadalmi témává teszünk, és abból alkotunk egy játékot.

*Visszajelző körök*, melyek a játékok után az első feldolgozó, integrációs lehetőségek. Itt a protagonista nem ad visszajelzést, csak hallgatja a többiekét; a második integrációs helyzet, amikor a következő alkalom legelején visszajelez a protagonista:

- élménymegosztás (ami a saját életemből ismerős, vagy eszembe jutott a játék kapcsán);
- szerepvisszajelzés (én mint... [amire választottak]);
- azonosulások (én mint... [bármi, bárki, aminek köze volt a játékhoz]).

*Zárókör*, melyben az egész csoportülésre és a személyes élményre vonatkozóan nyilatkoznak a tagok arról, hogyan érzik magukat most.

## **A protagonista játék magyarázatában**

A protagonista játékban egy tagnak van egy problémája, témája, nehézsége, amivel foglalkozni szeretne. Ezt adott pillanatban tudatja a csoporttal. Ezzel kapcsolatban feltesz egy személyes kérdést. A játék színrevitele előtt a csoportvezető, aki a játékot fogja vezetni, egy kétszemélyes interjúba vonja, és tapintatosan segít neki megkeresni egy helyzetet, amelyben a probléma megjeleníthető. Ez az interjú többféleképpen történhet: ülve, állva a színpad határán vagy a színpadon, körben vagy a színpad határa környékén sétálva. A protagonista a vezető segítségével alkotja a játékot. Van, aki azt mondja, hogy a protagonista rendez, van, aki szerint a csoportvezető is rendez. És van, aki úgy vezet, hogy követi a protagonistát, és támogatja az alkotásban. A helyzet megtalálása a szcénába fordítás eseménye. Az interjú során a vezető kihegyezi a fülét az olyan szavakra és mondatokra, amelyek szcénikusak, azaz jelenetre utalnak, jelenetet hordoznak. De az is lehet, hogy nem egy nyelvi elem, hanem egy mozgásváltozás, pl. megállás a séta közben jelzi, hogy valami megállította a protagonistát, vagy egy hirtelen elhallgatás. Azért részletezem ennyire, mert ez a rész az, ami nemcsak a színházi előadástól nagyon eltérő, hanem a többi pszichoterápiától

is, és a színpadkezeléssel kapcsolatos. Itt a történetmesélésből jelenetbe fordítás lesz, akciót készítünk elő (illetve már részben akcióban vagyunk, amikor sétálunk). A protagonista – ahogyan ezt a „Színpad” fejezetben leírtam – vázlatosan berendezi a helyszínt, ahol az első jelenet elindul.

Ehhez szereplők is kellene, akik élőlények, tárgyak, fogalmak, érzések, bármi mások lehetnek. Itt most a protagonista játékról van szó (egyéni játék segéd-énekekkel). A szereplőket (segéd-ének) a protagonista választja ki a csoportból a „tele” útján. Például az anyját (az anya majdnem mindig antagonist, azaz speciális segéd-én) – körbenéz a csoportban, és kiválasztja, hogy ki lehetne az anyja ebben a játékban. A „tele” útján azt jelenti, hogy nem gondolkodik, hogy kit válasszon, hanem amikor körbenéz, akkor *meglátja*, hogy ki lehetne most az anyja. *Találkozik* vele, és kimondja (sokféle kimondás van, valahogy kimondja). Gyakran az történik, hogy körbenéz, találkozik, de tovább viszi a tekintetét, és aztán visszatér. Akit kiválaszt, a játék végén a szerep-visszajelzésben gyakran elmondja, hogy tudta, hogy őt fogja választani. A „tele” szó görög eredetű, azt jelenti: „távol, távolba ható” (lásd telefon, televízió, telegráf stb. a kor technikájának megfelelően). Morenoi fogalom: „egy olyan emocionális tartalommal rendelkező erő vagy energia, ami az egyének között hat, és befolyásolja választásait. [...] Pozitívabb vagy negatívabb töltésűek, mintha a véletlen hozná létre. [...] A tele feltétele a kölcsönösség, valamint, hogy a benne résztvevő személyek között emocionális cserefolyamatok történjenek.” (Vikár, 2007, 30.) A *találkozás* itt azt jelenti, hogy „amikor a protagonista a *tele* útján kiválaszt valakit az anyja szerepére, akkor ebben a választásban *az anyjával való cselekvési egységekben kódolt korai kapcsolati mintázata vezérli*. Ez az a jelenség, amit úgy szoktunk mondani, hogy »valami emlékeztet benne rá«, és ez a »valami« gyakran olyan mikrotörténekek lenyomata, mint a viselkedés intenzitása, ritmusa, időtartama. Lehet, hogy az anya szerepére kiválasztott személy *tempója* [mozgásának kontúrja, K. V.] az a jellegzetesség, amely mentén a választás történik, de lehet, hogy más vonása.” (Ajkey – Kökény – Mérei Zs., 2007, kiemelések az eredetiben.)

A tempó – Stern alapján – *vitalitás affektus*, amelyet belső, dinamikus zajlásként élünk át. A kiválasztott anya felmegy a színpadra, és szerepcsere történik a protagonista és az anyát játszó személy között. A szerepcserével egy olyan interaktív helyzet áll elő, ahol a segéd-én vagy antagonist ugyanabból a pozícióból látja az anyát, amiből őt az imént kiválasztották. A színpadon minden magyarázat nélkül átélhető, hogy más beszélni az anyáról, és más a szerepében lenni. A pszichodramatikus technikából következően egy ilyen helyzetben nemcsak az anyaszereppel azonosul a protagonista, hanem az (anya-gyerek) kapcsolatban is benne van. Valószínűleg itt az *észlelési minőségek érzelmi minőségbe fordulása* történik a szerepcsere révén.

Egy „kisjáték” vagy más csoportjáték sokkal improvizatívabb, a tagok spontaneitását, kreativitását, aktivitását közvetlenebbül megmozgatja, és az önismereti és terápiás hatása ugyanolyan mértékű lehet.

## Paradigmaváltó szelf-fejlődés elmélet és pszichodráma

Daniel Stern elméletét (Stern, 1985) még vázlatosan sem tudom ismertetni, tehát csak a téma szempontjából legfontosabbakat emelem ki, kollégáimmal Ajkay Klárával és Mérei Zsuzsával közös munkáinkból (Ajkay – Kökény – Mérei Zs., 2004, 2007). Stern szelf-fejlődés elméletét több ponton is pszichodramatikusként találtuk, és ilyenformán alkalmasnak arra, hogy kiegészítse a vázlatos morenoi fejlődési koncepciót. Stern is a „társasban” gondolkodik, az akciónak és a gesztusnak a mentális folyamatok mélyszerkezetében megragadott elméletét adja, és a pszichodramatikushelyzetekben egyidőben jelenlévő verbális és nem-verbális szintek (szelf-érzetek) felfogására és kezelésére adekvát elméletet kínál.

Stern a szelf-fejlődésről azt gondolja, hogy az

- a születéstől a halálig folyamatosan zajlik;
- az átfogó szelf az első két évben egymással párhuzamosan formálódó, de az élet végéig aktív szelf-érzetekben ragadható meg, melyek formálódásuk sorrendjében:
  - a bontakozó szelf-érzet (0-2 hónapos korig),
  - a testi- vagy magszelf-érzet (2-8 hónapos korig),
  - a szubjektív szelf-érzet (8-18 hónapos korig),
  - és a verbális szelf-érzet (18-36 hónapos korig).

A bontakozó szelf-érzet és a Mások érzetének kialakulásában több folyamat vesz részt, ebből most kettőt emelünk ki: az *amodális percepciót* és a *vitalitás affektusokat*, mert ez a két folyamat tetten érhető és alkalmazható a pszichodráma céljainak megvalósulásában, ami kapcsolódik a spontaneitás, kreativitás, aktivitás láthatóvá tételéhez és fejlesztéséhez – hogy csak a legkézenfekvőbbeket említsem.

A *bontakozó szelf-érzet* a valamivé válás, a szerveződés folyamatának a tapasztalata. A csecsemő, amikor érzékeli a hőmérsékletet, a mozgást és a testének spontán mozgásait, a külső és belső hangokat, szagokat, ízeket, illetve ezek sajátos együtteseit az első két hónapban, akkor valamiféle kialakulást, bontakozást tapasztal meg. Ez a tapasztalás a bontakozó szelf érzete. Stern szerint minden tanulás és minden kreatív aktus ebből a tapasztalatból ered. Ez a szerveződés, a valamivé válás tapasztalata, ami a tanulás és az alkotás lényege. A tapasztalás e területe aktív marad az egyes további szelf-érzetek formálódásában és a további fejlődés során. Fejlődés alatt Stern naprakész, élethosszig tartó folyamatos eljárást ért. A szelf egymás után formálódó érzetei a szervező, bontakozó folyamatok eredményei.

Nemcsak a pszichodrámaiban, hanem a verbális csoportokban is minden alkalommal megtörténik a csoportülés kezdetekor a valamivé válás és a szerveződés folyamatának a tapasztalata. A pszichodrámaiban, az alkotás-fókusz okán „a semmiből valami” szinte mindennapos, újra és újra átélhető élmény. Ez winnicotti terminológiában a potenciális tér újra és újra kialakulásának és az alkotásnak az élménye.

Az *amodális percepció* az ember veleszületett képessége, amely lehetővé teszi, hogy egy bizonyos szenzoros modalitáson keresztül kapott információ átfordítódjék egy másik szenzoros modalitásba. Nem a modalitások közötti egyszerű fordításról van szó, hanem inkább arról, hogy a folyamat magába foglal egy saját formájába átkódoló mechanizmust, melynek eredménye egy amodális reprezentáció, amely bármely szenzoros modalításban felismerhető.

Amikor az antagonista a protagonista szerepéből az „anyját” figyeli, akkor olyasmiről történik vele, mint egy csecsemővel vagy gyerekekkel, aki az anyját mint globalitást vagy egy részletét észleli. Amit figyel, észlel, az nemcsak látási és hallási információ, hanem az ezeknek megfeleltethető tapintási–proprioceptív–kinesztéziás információ is. Stern szerint ez a velünk született képesség a fizikai világ struktúrájáról szóló absztrakt tudás. Kísérleti bizonyítékok alapján úgy tűnik, hogy a csecsemők egy perceptuálisan egységes világot észlelnek, amelyben bármely modalításban amodális tulajdonságokat érzékelnek az emberi kifejező magatartás bármely formájáról, ezen tulajdonságokat absztrakt módon reprezentálják, majd egy másik modalításba helyezik át.

Az emberi kifejező magatartás észlelésében fontos szerepe van az ún. *vitalitás affektusoknak* vagy érzéseknek. Stern azért vezette be ezt a fogalmat, mert az általa megfigyelt érzésminőségeket meg akarta különböztetni a darwini *katégorikus affektusoktól*, mint a harag, öröm, szomorúság stb.

A vitalitás affektus közvetlenül az emberekkel történő találkozásokban keletkezik. Ez a találkozás a morenoi találkozás. (Nagyon örülne, ha tudomást szerezne ezekről a felfedezésekről!) Mit értünk ezalatt? Nehezen rajtakapható tulajdonságokat, melyek legjobban dinamikus, kinetikai terminusokkal foghatók meg, mint hömpölygés, suhanás, elmosódás, kitörés, erősödés, gyengülés, enyhülés, durranás, kihúzottság, feszülés stb. Az élmények ezen tulajdonságai majdnem bizonyosan felfoghatók a csecsemők által is, és komoly napi, sőt pillanatnyi jelentőséggel bírnak. Ilyenek az élet vitális folyamatai is, mint a lélegzés, éhessé válás, buggyanás, ürítés, elalvás és ébredés, vagy a jövő-menő érzések és gondolatok feelingje, amely a tapintási, tapintott minőséget is jelenti. Vitalitás affektusok nélkül sohasem léteznénk, akár tudatában vagyunk, akár nem.

A csecsemő ezeket a tulajdonságokat egyrészt belülről tapasztalja, másrészt más személyek viselkedéséből. A vitalitás különböző érzetei kifejezhetők sokféle szülői cselekvésen keresztül, amelyek nem jellemezhetők „rendes” affektív cselekvésként. Stern példái:

- ahogy az anya felveszi a babát,
- összehajtogatja a pelenkát,
- végigsimítja a saját vagy a baba haját,
- ahogyan a cumisüvegért nyúl,
- vagy ahogy kigombolja a blúzát.

Egy saját megfigyelés: amikor gyalogolok, minden babakocsiba belenézek, és gyakran látom azt – egy már éppen nem újszülöttnél –, hogy az őt tologató felnőttet nézi, akár nézi az őt, akár nem. Egy másik, későbbi életkorból, amikor egy éppen csak kisiskolás kislány figyel egy nála alig idősebb nagyobb lányt, aki „akcióban” van: „nőcisen”

gesztikulálva affektálva magyaráz, és a kisebbik lányról leolvasható, hogy mintázatokat kódol és interiorizál.

A vitalitás affektusok kifejező képességét Stern a bábjátékéhoz hasonlítja (egy színházi kapcsolat). A bábok korlátozottan fejeznek ki arcvonásokat, affektus kategóriákat és általában a szokásos gesztus és pozitúra repertoárjuk is szegényes. A mód, ahogy általánosságban mozognak, teszi lehetővé számunkra azt, hogy a különböző vitalitás affektusokra következtessünk. Leggyakrabban nagyrészt a sajátos vitalitás affektus szempontok határozzák meg a különböző bábok karakterét; az egyik letargikus, csüngő végtagokkal és lógó fejjel, egy másik energikus, a harmadik hetyke.

Az absztrakt tánc és zene is jó példa a vitalitás affektusokra (egy másik színházi kapcsolat). A tánc többszörös vitalitás affektusként és azok variációiként jelenik meg a néző számára anélkül, hogy cselekményhez vagy kategorikus affektus szignálokhoz folyamodna. A koreográfus általában egy feelinget próbál kifejezni és nem a feeling egy specifikus tartalmát.

Ahogy a felnőtt számára a tánc, a csecsemő által tapasztalt szociális világ is elsősorban a vitalitás affektusok világa, mielőtt a formális aktusok világa lenne. Ez analóg az amodális percepció fizikai világával, amely elsősorban nem látott, hallott, tapintott dolgokból áll, hanem az alak, szám, intenzitás stb. absztrahált minőségek valamelyikéből.

A színpad terében születő játékokban a szereplők gesztusainak, szavainak ritmusa, a tér kezelése, az egymáshoz közelítés vagy egymástól távolodás gyorsuló vagy lassuló mozgása, koreográfiája, a hangok felcsattanása vagy elhalkulása interszjektív valóságokat engednek láttatni, implicit kapcsolati tudásunkról árulkodnak. Nemcsak az válik informatívvá egy-egy játékban, hogy mit is csinálnak a szereplők, hanem az is, ahogyan csinálják. A belső reprezentációk Stern-nél *dinamikusak*, kezdetektől alakuló, bontakozó preszimbolikus egységek, melyekben egy esemény perceptuális, motoros és affektív összetevői is benne vannak. Ezek alakítják, szervezik viselkedéseinket, kötődéseinket, belejátszanak elvárásainkba, motivációinkba.

E procedurális tudás vagy procedurális emlékezet mellett alakul a szimbolikus, verbális szint. A „procedurális” szó a folyamatra utal, ahogyan a korai anya-gyerek kapcsolatban a mozgáson, testérzéseken keresztül válik egy élmény az emlékezet részévé megnevezetlenül.

A különböző szelf-érzetek egész életünkön át aktívak és hatnak, egész életünkben alakulnak, és nemcsak gyermekkorban, hanem később is sérülékenyek lehetnek. Ebből az következik, hogy a szelf-érzetek jelen vannak, szinte közvetlenül elérhetőek, megragadhatóak a színpadon is.

Nézzük például azt a jelenetet, amikor egy férfi és egy nő ül a színpadon egymással szemben és beszélgetnek. A nő a protagonista. A *téma* az, hogy a férfi nem érintheti meg a nőt – kezét a háta mögé rejti. Amikor a protagonista a férfi szerepében van és kezét a háta mögé rejti, a játékvezető észleli, hogy az egyik kéz lefogja a másikat. Ezt a gesztust nagyíttatja ki a protagonistával, és a játékosok ezt jelenítik

meg. A két kezét két ember játssza (az egyik a protagonista) – szerepcserék sorozatában harcba szállnak, végül a lefogott kéz kiszabadul.

Ránézésre is látszik, hogy a jelenetben a verbális és a nem-verbális szintekkel egyidejűleg dolgozunk. A beszélgetés egy frusztrációról szól. Ami akcióba kerül, az a fizikai hatóerő problémája, ez Stern egyik központi fogalma és a szelf-szerveződés kitüntetett tartománya. Ha nem efelé viszi a vezető a játékot, hanem szerepcserék sorozatában a szereplők megbeszélik a kétségtelenül jelenlévő konfliktust, akkor a tehetetlenség érzése nagy valószínűséggel pszichoterápiásan érintetlen és hozzáférhetetlen marad, azaz érintetlen marad az átélés számára. A protagonista beszélgető helyzetet hoz, a téma viszont legalább annyira testi is, hiszen érintési tilalomról szól, a játékvezető feladata az, hogy eldöntse, hogy melyik szelf-érzet az aktuális. A protagonista jól tud beszélni arról, hogy nem mozdulhat és nem is mozdul; a kérdés az, hogy melyik szelf-érzetet és főleg pedig milyen nyelven, *mely szelf-érzetnek megfelelő nyelven* kell megszólítani ahhoz, hogy mozduljon. (Ajky – Kökény – Mérei Zs., 2007.) Ebben az esetben a testi magself-érzet nyelvén, a hatóerő aktivizálásával történt az élménymegélés realizálása.

Az egész világ egy színpad, és talpunk alatt a földdel mint színpaddal kell leélnünk (lejátszanunk) a számunkra kiszabott időt (Tischner, 1998). A színház és a pszichodráma zsebkendőnyi színpadon is segít leélni.

## Felhasznált irodalom

- Ajkay K.** (2016). Keretek, határok. In: uő: *A bizalomtól a találkozásig* (265-268). Budapest: Oriold és Társai.
- Ajkay K. – Kökény V. – Mérei Zs.** (2004). Elbeszélte világ – megélt világ. *Pszichodráma Újság*, 17: 27-31.
- Ajkay K. – Kökény V. – Mérei Zs.** (2007). Elbeszélte világ, megélt világ – szó és akció. In Zseni A. (szerk.), *A pszichodráma és korunk tükröződései* (93-106). Budapest: Medicina. Újabb megjelenés: In: Ajky K.: *A bizalomtól a találkozásig* (380-394). Budapest: Lélekben Otthon Közhasznú Alapítvány, 2016.
- Ajkay K. – Kökény V. – Mérei Zs.** (2016). A Másik szemével látni. A pszichodráma mint a reflektív funkció gyakorlásának terepe. In: Ajky K.: *A bizalomtól a találkozásig* (360-367). Budapest: Lélekben Otthon Közhasznú Alapítvány.
- Berezky T.** (2013). J. L. Moreno – Szociodráma.  
<http://enazohelyukben.blogspot.com/2013/12/jl-moreno-szociodrama.html>
- Buber, M.** (1982). *Das Problem des Menschen*. Heidelberg: Lambert Schneider Verlag.
- Buber, M.** (1923). *Én és Te*. Ford. Bíró Dániel. Budapest: Európa, 1999.

- Buda B.** (2007). Az új ezredév emberének lelki dilemmái. A posztmodern társadalom és a morenoi örökség. In: Zseni A. (szerk.), *A pszichodráma és korunk tükröződései* (11-32). Budapest: Medicina.
- Buda B.** (1986). Akció, katarzisz, empátia, encounter. *Pszichoterápia*, 2013, 22(4): 257–265.
- Geisler, F.** (1999). *Moreno és a zsidóság. Pszichodráma és vallás*. Ford. Bálint Orsolya és Varga Péter Pius. Biatorbágy: Krónikás Bt.
- Hatházi A.** (2017). Tényleg színház az egész világ? <https://szinhaz.net/2017/10/03/hathazi-andras-tenyleg-szinhaz-az-egesz-vilag/>
- Kökény V.** (1998). „Itt a kezem, nem disznóláb...” Viszontáttételi acting out a gyerekterápiában. In: Lust I., Kökény V. (szerk.), *A tétovázás dicsérete. Pszichoterápiás előadások a Faludi utcából* (36-40). Budapest: Animula. Újabb megjelenés: *Serdülő- és Gyermekpszichoterápia*, 2008, 8(3): 11-14.
- Kökény V.** (2007). A megszenvedett alkotás mint találkozás. In: Zseni A. (szerk.), *A pszichodráma és korunk tükröződései* (107-132). Budapest: Medicina.
- Kökény V.** (2009). A pszichodráma színpada. Dramatikus előadás a Magyar Pszichodráma Egyesület Kongresszusán, Budapest.
- Kökény V.** (2015). A pszichodrámacsoport és alkalmazásai. In: Szőnyi G. (szerk.), *A pszichoterápia tankönyve* (331-346). Budapest: Medicina.
- Mérei F.** (1947). Az együttes élmény. In: Pataki F. (szerk.), *Csoportlélektan* (346-365). Budapest: Gondolat, 1969.
- Mérei F.** (1971). *Közösségek rejtett hálózata*. Budapest: Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó.
- Mérei F. – Ajkay K. – Dobos E. – Erdélyi I.** (1987). *A pszichodráma önismereti és terápiás alkalmazása*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Moreno, J. L.** (é. n.) *Csoport-pszichoterápia. Pszichodráma I. A Gruppen Psychotherapie Psychodrama*. Magyarra fordított sokszorosított jegyzet.
- Moreno, J. L.** (1914). An Invitation to an Encounter. <https://www.moreno-psychodrama-society.com/motto>
- Shakespeare, W.** (1980). *Ahogy tetszik*. Ford. Szabó Lőrinc. Budapest: Európa.
- Shakespeare, W.** (2008). *Ahogy tetszik*. Ford. Nádasdy Ádám. In: W. Shakespeare: *Drámák II*. Budapest: Magvető.
- Stern, D.** (1985). *A csecsemő személyközi világa a pszichoanalízis és a fejlődéslélektan tükrében*. Ford. Balázs-Piri Tamás. Budapest: Animula, 2002.
- Tischner, J.** (1998). Előszó. In Uő: *A dráma filozófiája* (5-24). Ford. Fejér Irén, Szenyán Erzsébet. Budapest: Európa.
- Vikár A.** (2000). Pszichodráma. In: Szőnyi G., Füredi J. (szerk.), *A pszichoterápia tankönyve* (392-407). Budapest: Medicina.

- Vikár A.** (2007). *A pszichodráma – komoly játék. Egyéni folyamatok a csoportban – csoportfolyamatok az egyénben.* Budapest: Medicina.
- Vikár A.** (2008). Pszichodráma. In: Szőnyi G., Füredi J. (szerk.), *A pszichoterápia tankönyve* (376-388). Budapest: Medicina.
- Winnicott, D. W.** (1971). *Játszás és valóság.* Ford. Dr. Bíró Sándor és Széchezy Orsolya. Budapest: Animula, 1999.
- Winnicott, D.W.** (1988). *Playing and Reality.* London: Penguin Books.



*Mérei Zsuzsa, Vikár András*

## „Látva lássanak”

### **Pszichodráma csoport vezetés analitikus háttérrel**

Amikor huszonöt éve elkezdtünk Franciaországban pszichodráma csoportot tartani, meglepően tapasztaltuk, hogy mennyire megkülönböztetik a morenói és az analitikus pszichodramát, hogy milyen sokféle módon próbálják létrehozni a leginkább analitikus szemléletű pszichodráma-módszert. A francia dramatiszták igyekeztek leválasztani Moreno technikáját Moreno szemléletétől, amely gyakran irritálta őket, vagy legalábbis idegenkedtek tőle. (Anzieu, 2011.)

Azóta már tudjuk, hogy a világ számos pontján dolgoznak olyan analitikusan képzett szakemberek, akik megpróbálták különféle módon ötvözni a kétféle módszert. Ezt az teszi lehetővé, hogy Moreno nem elméleti, hanem gyakorlati módszert dolgozott ki. Pszichodramát nagyon sokféle elméleti háttérrel lehet csinálni (Vikár, 2007). Morenót nem foglalkoztatta a módszer védjegyesítése, szívesen látta, ha módszerét mások átveszik, és más módon alkalmazzák (Buda, 2007).

A francia kollégákkal történt találkozások során értettük meg, hogy számunkra evidens, hogy mi analitikus pszichodramát csinálunk akkor is, ha technikánk egyik francia módszernek sem felelt meg. Nekünk eszünkbe se jutott volna analitikusnak nevezni a mi pszichodramánkat, számunkra nem az volt a kérdés, hogy analitikus pszichodramát csinálunk-e, inkább az, hogy hogyan integrálódik gyakorlatunkba az a gazdag örökség, amit szeretnénk továbbadni. Itt és most Morenót követve pragmatikusan igyekszünk bemutatni azt a módot, ahogyan dolgozunk, és megpróbáljuk megragadni azt az örökséget, amit Mérei Ferenc társas szemléletéből és a Budapesti Iskola analitikus hagyományából saját gyakorlatunkként integráltunk. Gyakorlatunk ezekből a gyökerekből származik, menet közben kialakult módszerünket minden azonosító jelző nélkül egyszerűen pszichodráma-csoport vezetésnek tekintjük.

Az *Imágó Budapest* felkérése kapcsán elgondolkodtunk, hogyan befolyásolja dinamikus pszichoterápiás képzettségünk és analitikus hozzáállásunk azt, ahogyan pszichodráma csoportot vezetünk. Megpróbáljuk szakmai tapasztalatainkat pontosan leírni, nem elméleti megközelítésből, hanem konkrét tapasztalataink alapján. A pszichoanalitikus gondolati háttérre utalunk, de nem fejtjük ki részletesen. Az

analitikus szemléletű egyéni terápiában és a pszichodrámaiban szerzett tapasztalataink hatnak egymásra (Mérei, 2009).

Kívülről nézve úgy tűnhet, nálunk is ugyanaz történik, mint bármelyik pszichodráma csoportban: egyéni és csoportos játékokat játszunk Moreno hármas tagolását megtartva: egymást követi a bemelegítés, a játék és a feldolgozás. Nagy különbséget jelent viszont, hogy terápiás csoportunkban időt hagyunk a terápiára. Az önismereti csoportok gyakorlata nem ez. Ezek a csoportok egy külső szempont, a képzési előírások óraszámainak megfelelően szerveződnek, a csoportfolyamat idejét például 60, 120 vagy 250 órában határozzák meg. Terápiás csoportokban az egyes résztvevőkkel szerződünk, arra vállalkozunk, hogy a módszerünkkel megpróbálhatja megérteni, megoldani azt a problémáját, ami miatt jött, és foglalkozhat azokkal a kérdésekkel, amik menet közben felmerülnek benne. Nincs időhatár, nem tudhatjuk előre, hogy mennyi időre lesz szüksége. A rendelkezésre álló idő vége, hasonlóan a dinamikus, analitikus hosszú terápiákhoz és más, időhatár nélküli terápiás csoportokhoz, a távolba vész. A csoporttagok és a vezetők is mást vállalnak, mint a szokványos önismereti csoportokban. A terápiás szempontokat, a terápiás motivációt nem befolyásolják képzési, adminisztratív szempontok.

### **Mindezt 22 éve zajló csoportunkon keresztül fogjuk bemutatni.**

2000 őszén indítottuk a mind a mai napig működő, félig nyitott terápiás pszichodráma csoportunkat. A „félig nyitott” azt jelenti, hogy a csoportnak nincs meghatározott óraszám, várható befejezési ideje. A tagok a saját terápiás folyamatukra köteleződnek el, így időről időre vannak, akik befejezik a csoportterápiát, vannak, akik menet közben kapcsolódnak be, hogy hogyan, erre majd visszatérünk. Maximum 16 fő, de általában 12-14 tagja van a csoportnak.

A 22 év alatt 98 résztvevő fordult meg a csoportban, velük 18 ország gyerekosztályában jártunk. Voltak, akik hosszú évekig maradtak, mások egy vagy két évig, vagy még rövidebb ideig, vagy már az első ülés után tisztázódott, hogy ez nem az ő helyük. Évente öt hétvégén találkozunk, ilyenkor szombaton és vasárnap összesen 15 órát töltünk együtt.

A legtöbb résztvevő egyéni terápiába is jár, többnyire a terapeutáik ajánlják, hogy vegyenek részt a pszichodráma csoportunkban is. Az egyéni terapeutákkal, analitikusokkal, családterapeutákkal világos és rendezett viszonyban vagyunk. Ő a csoporttag terapeutája, mi „alvállalkozók” vagyunk. Nagyon fontos, hogy a hozzánk érkezőket ki és hogyan küldi. Leggyakrabban olyan terapeutákkal működünk együtt, akik maguk is dolgoztak már velünk, részt vettek pszichodráma csoportban, műhelyen vagy bemutatón. Jó tapasztalataik vannak arról, ami pácienseikkel történt, átértékelték, hogy a pszichodráma történetek serkentik a verbális terápiát. Saját megélt tapasztalataik alapján ajánlják pácienseiknek ezt a pszichodráma csoportot, ami azért számít sokat, mert az egyéni terápiában felgyűlt bizalmi tőke őket is és minket is segíti. Mi általában nem beszélünk közvetlenül a terapeutával, a pácienseken keresztül tudjuk/tudhatjuk csak, hogy mi a terapeuta és a páciens közös elképzelése arról, miért előnyös, ha a páciens a terápia mellett a pszichodráma csoportba is jár. Általában a küldést és a megérkezést egy hosszabb folyamat előzi meg, aminek részleteit mi nem ismerjük.

A csoportnak gyakorlata van a befogadásban, mindenki emlékszik arra, milyen volt neki megérkezni, és általában segítik az újakat. Mintha kitágítanánk a rendelő terét, és hozzácsatolnánk egy másik teret. A pszichodráma tere nem érinti az egyéni terápiás keretet, de kapcsolódik hozzá – kicsit úgy, ahogy a szülők felkészítik az óvodára a gyerekeket. Itt már vége van az analógiának, nem egyeztetjük a páciensről kialakított képünket, nem számolunk be neki a csoport ülésen történekről. Kölsönös bizalommal működünk együtt úgy, hogy csak kivételes esetben beszélünk a terapeutákkal a közös páciensekről. Az egyéni terápia és a pszichodráma párhuzamos alkalmazása gyümölcsöző vállalkozás.

„A drámában meg lehet eleveníteni, témához, helyhez kötni, metaforákkal kifejezni olyan érzéseket, élményeket, amikre eddig nem voltak szavak. A játék nyomán a páciens a szimbolizációtól eddig elzárt élményeit saját territóriumaként éli át és jelöli meg. E terület integrálását ugyan segíti a csoportfolyamat is, de az egyéni terápia keretében jobban el lehet végezni azt a rengeteg és sokrétű aprómunkát, ami ennek a frissen birtokba vett, de egyelőre még fehér foltként átélt területnek a szimbolikus szinten történő valódi integrálását eredményezi. Az egyéni terápiában nyílik lehetőség arra, hogy a jelenség számtalan variánsát felismerjük, a páciens átdolgozza és a helyére illessze.” (Mérei, 2009, 106.)

A csoportba kerülés előtt az újonnan jelentkezővel mindig hatszemközt találkozunk. Tájékozódunk testi-lelki állapotáról, szociális helyzetéről, arról, hogy miért jön, mit szeretne elérni. Amit az egyéni terápiájáról mond, azt nyugtázzuk, de nem kérdezzük bele. Ezen az első interjú beszélgetésen megbeszéljük, hogy érdemes-e részt vennie a pszichodráma csoportban, és azt is tisztázzuk, hogy az első hétvége próbaalkalom, melynek a végén hozunk közös döntést az elköteleződésről.

Megesik, hogy csoportülésen elmondanak valamit saját terápiájukról, a színpadon megjelenhetnek az egyéni terapeuták, kiderülhet, hogy kik a „tejtestvérek”, kik járnak ugyanahhoz a terapeutához. Nem fordult elő, hogy ezt a témát kezelni kellett volna a csoporton, valószínű, hogy az egyéni terápiájukban foglalkoztak vele.

A pszichodráma-hétvégék között két-három hónap is eltelik, ezt nem lehetne áthidalni saját terápia nélkül. A terápiás folyamat elengedhetetlen része a holding funkció, ezért is javasolt betegcsoportoknál a heti, maximum kétheti rendszerességgel tartott, persze jóval rövidebb csoportülés. Az egyéni terápia folyamata időt ad az élmények részletes, ismételt átdolgozására, ami segíti a pszichodráma történések megdolgozását, és egyben támogatja is a csoportfolyamatot. Franciaországban hagyománya van annak, hogy a terapeuták pszichodráma küldik pácienseiket, például amikor előtérbe kerül a szavakkal nem elérhető, korai élményvilág, vagy nehezen kezelhető áttételi helyzetek miatt akad el a folyamat. A pszichodráma lehetőséget teremt arra, hogy a páciensek meg tudjanak érkezni egy olyan tágabb térbe, ahol a laterális áttételek testet ölthetnek. A pszichodráma csoport újfajta kapcsolati élményeket tesz lehetővé saját magunkkal és másokkal, szocializál, élettelibbé tesz. A csoportba érkezők – főként korai sérültek – számára kiemelkedően fontos, hogy átéljék azt, hogy képesek kapcsolódni másokhoz, hogy egy jól működő közösség részei, ahol megtapasztalják az egészség egy fontos összetevőjét, azt, hogy egy egész részének érezhetik magukat.

Hagyományos pszichoterápiás keretekkel dolgozunk: titoktartás, folyamatosság, absztinencia, ehhez társul a pszichodráma saját szabálya, a „mintha”: vagyis van egy kijelölt színpad, ahol kilépünk a szokványos létezésből, ahol úgy csinálunk, „mintha”. Ezeket a kereteket természetesen ismertetjük az első interjú során, akkor is, amikor az újonnan érkezők egy a szabályokat már interiorizált csoportba kerülnek. A kereteket, az ülések kezdetét és befejezését komolyan vesszük. A keret részét képezi, hogy a szünetek ideje és hossza változik az aktuális helyzet függvényében, de az ebédszünet hosszát már az első beszélgetésen rögzítjük. Visszagondolva a kezdeti időkre, az ebéd huszonöt évvel ezelőtt másképpen volt fontos, a francia kollégák előre figyelmeztettek is erre. A kultúrájuk, a kávéházak nyitvatartása szorosan meghatározta az ebédidőt, ami megkerülhetetlen szempontként kívülről szabályozta az időkezelésünket. Mára ez sokat változott, részben mert az étkezési kultúra átalakult – egyrészt elterjedtek az egész nap nyitva tartó étkezdék, másrészt a csoporttagok saját maguk is hozzák az általuk egészségesnek tartott ételeket. De mi is megtanultuk, hogyan lehet a szünetekkel a folyamatot kezelni, például ki lehet választani ebéd előtt a protagonistát, vagy a játék után a visszajelzéseket ebéd utánra hagyhatjuk.

Ez egy időhatár nélküli, ún. lassú forgású nyílt csoport (Szőnyi, 2019), azaz mindenki addig jár, amíg szükségesnek érzi. Emiatt az első beszélgetésnél hangsúlyt helyezünk arra, hogy részletesen beszéljünk a belépés és a csoportból kilépés gyakorlatáról.

Az új résztvevővel az első alkalom végén a csoporttagok jelenlétében beszéljük meg, hogy mit gondol, akarja-e folytatni, és mi is elmondjuk, hogy mit javasolunk: valójában ekkor kötjük meg a terápiás kontraktust. Ritkán fordult elő, hogy nemet mondunk, de ha valamilyen okból úgy látjuk, hogy az új páciens nem bírná el a csoportot, akkor általában ő sem szeretne többet jönni.

Az a hagyomány, hogy ha valakit elkezd foglalkoztatni a befejezés gondolata, akkor ezt a nyitó vagy záró körben mondja el. Rendszerint mi is hozzászólunk. Előfordul, hogy azt javasoljuk, még maradjon egy ideig, máskor csak megállapodunk, mikor jön utoljára. Az a szabály, hogy az utolsó előtti alkalommal meg kell mondani a csoportnak, hogy a következő ülés lesz az utolsó, amin részt vesz. Ez része a folyamatlezárás ritualizálásának, és egyben segíti a többi csoporttagot abban, hogy felkészüljenek, hogy nekik is legyen idejük az elválásra, a veszteség feldolgozására.

A belső, lelki problémák nagy része valamilyen korai/korábbi kapcsolati helyzetben átélt súlyos vagy ismétlődő élményhez köthető. Ez a belül hordozott, akár tudatos, akár nem tudatos negatív élmény gátol minket az új helyzeteket tisztán látni, kezelni. Az érzelmileg meghatározó helyzetekben előhívódnak a bennünk élő kapcsolati tapasztalatok. Az oki terápia tulajdonképpen ennek a „hibásan rögzült” kapcsolati mintázatnak és következményeinek az emocionális és kognitív korrekciója.

A tárgykapcsolat-elmélet és a pszichodráma összekapcsolásával foglalkozott többek között Holmes (1992), és ide tartozik Widlöcher elmélete is (1962, idézi Vikár, 2007), aki azt fejti ki, hogy nem a személy internalizálása a tárgykapcsolati egység, hanem az egész szcéna, ami a személlyel történt, ezért először a helyzetet kell megjeleníteni, és csak azután az emberek közötti kapcsolatot. Ez a gondolat nem véletlenül származik pszichodramát is alkalmazó pszichoanalitikusoktól. Hasonló

módon gondolkodott Lebovici is a pszichodrámról. Itt egy pillanatra érdemes azt is felidézni, hogy a hetvenes években Lebovici és Widlöcher rendszeresen jártak Magyarországra abból a célból, hogy a magyar pszichoanalitikusokkal együtt kidolgozzák, hogy a hazai pszichoanalízis a Magyar Pszichoanalitikus Egyesület újraalakulásával párhuzamosan hogyan kapcsolódhat vissza az IPA-hoz, a nemzetközi analitikus szervezethez (személyes közlés Vikár Györgytől).

**Mi a színpadon a protagonista belső (tárgykapcsolati) világát látjuk** a térben megjelenítve, testet öltve, de közben követjük a csoport tagjait is, akik közösen játszanak, valós kapcsolatokban vannak, ami által változik, alakul a csoport dinamikája. Függetlenül attól, milyen terápiás módszert használnak, a pszichoterapeuták egyetértenek abban, hogy valójában a terápiás kapcsolat az egyik alapvető, módszerfüggetlen hatótényezője a gyógyításnak. A helyzet itt összetettebb, mint az egyéni terápiában, hiszen nemcsak a terapeutával, terapeutákkal való kapcsolat alakulása, alakítása számít, hanem a csoport egészével és az egyes csoporttársakkal is folyamatosan változik a kapcsolat.

Már az első pillanattól kezdve, hogy kapcsolatba kerülünk a pácienssel, „diagnosztikus” jelentősége van annak, hogyan tud ő belépni az új helyzetbe, hogyan vesz részt a folyamatban, hogyan próbál kapcsolódni. Ez ugyanúgy érvényes az első interjú helyzetére, mint a csoportfolyamatba való bekapcsolódásra. De nemcsak „diagnosztikus” szerepe van, hanem kezdettől fogva lehetőséget ad terápiás intervenciókra is. Az új csoporttag az ismeretlen helyzetben áttételesen az internalizált tárgykapcsolati mintázatát követi, amire nem feltétlenül érkezik az általa megszokott válaszreakció. Előfordulhat, hogy ebből azonnal valami meg is fogalmazódik, az is lehet, hogy sokkal később, egy másik helyzethez kapcsolódva lehet erről az első alkalomról visszajelzést adni, akár egy játékon belüli történés kapcsán. Ugyanakkor, mivel nem a szokott (elővételezett) reakció jön, elindulhat egy korrekciós folyamat. Minden kapcsolat meghatározó része, hogyan indul, hogyan alakul, mi hogyan történik benne, és hogyan zárul le. A lezárás nagyon fontos a további kapcsolatok szempontjából. Paradox, de az elengedés képességének megtapasztalása nélkül lehetetlen beleengedni magunkat egy kapcsolatba. Ezért is fontos, hogy mind a csoportba kerülésnek, mind a csoporttól való búcsúnak legyen tere és ideje. Az idő előrehaladtával, amikor újabb emberek érkeznek vagy távoznak, a csoporttagok újra meg újra aktív résztvevői ennek a folyamatnak.

Az új tag érkezésekor figyelünk arra, hogy segítsük integrációját. A csoportban elfogadott, hogy mindenki a saját ritmusában érkezik meg; például nagyon különböző lehet, hogy ki mikor kezd el saját kérdésével kiállni. A kis játékoknál figyelünk arra, főként amikor több új érkező van, hogy keveredjenek a többiekkel. Minden új helyzetnek, amikor először történik, pontosan elmondjuk a módját, például hogy a „belső hang” azt jelenti, hogy valaki kihangosítja az elképzelését arról, hogy mit érezhet az adott szereplő, de neki erre nem kell reagálnia. Ha olyan utalás hangzik el, amit a többiek értenek, de az új csoporttag még nem, akkor rövid információt adunk.

A csoport is rátanult erre, és spontán segítik az újonnan érkezettet. Akinél úgy érzik, hogy jól tette neki a pszichodráma csoport, és ők is jó társak lehetnének, azt

próbálják bent tartani a csoportban, bevezetni a csoportot körülvevő élet, a konyhahasználat és a takarítás, az ajtók zárásának stb. rejtelseibe.

A csoport mint mikrotársadalom akkor tud fennmaradni, ha a távozók és az érkezők aránya folyamatosan egyensúlyban van. Ha jönnek újak, akkor szabadon el is lehet menni, nem kell attól félni, hogy a csoport (anya) ebbe „belepusztulna”.

Minden protagonista játék azzal indul, hogy a témájával foglalkozni akaró csoporttag feltesz egy kérdést egyes szám első személyben, tulajdonképpen saját magának, és a játékkal ő fog magának válaszolni. Annyit, amennyire akkor éppen képes a játékban, majd a játékot követik a visszajelzések. Ezeket a protagonista csak hallgatja, ő maga nem reagálhat azonnal, csak a következő alkalommal. Fontosnak tartjuk, hogy az egész élményt vigye el magával, az élménynek legyen ideje „dolgozni” benne, integrálódni. Amennyiben közvetlenül a játék után megfogalmaz mondatokat, akkor ezek a mondatok szűkítik az egészséges élményt, ami azt jelenti, hogy inkább a mondatokra fog emlékezni, mint az élményre. „Ám a nyelv kétélű fegyver” (Stern, 1985, 174.). Ebből az is következik, hogy egy protagonista játék a kérdéstől a következő alkalom visszajelzéséig tart.

### **Annak illusztrálására, hogyan is dolgozunk, leírjuk az utolsónak érkezett csoporttag, Yvette játékát, aki eddig két alkalommal vett részt a csoportban.**

Pszichodramatista kollégáktól hallott rólunk, a pandémia alatt jelentkezett, nem volt világos, hogy terápiás csoportba akar jönni, a bemutatkozó levél alapján bizonytalanok voltunk, hogy esetleg szupervíziót keres. Az első interjút online tartottuk 2021 novemberében. Személyesen csak idén januárban tudott bekapcsolódni a csoportba.

Első benyomások: elegáns neve és a bemutatkozó levele alapján mást vártunk, egy jobban körvonalazott, határozottabb, merevebb nőt. Az első interjún barátságos és közvetlen volt, segítséget kért. Ötvenöt éves pszichoterapeuta, az iskolában, ahol képezték, pszichodramát is tanult, többek között attól a kollégától, aki őt most ide irányította. Szinte azzal kezdi a bemutatkozását, hogy halott testvére után nem sokkal született, a szülők elérhetetlenek voltak, mamája depressziós. Kiváló iskolákba járt, élt Amerikában és Németországban is, „sikeres élete van”. Több mint tizenhárom évet dolgozott saját magán, ezalatt volt csoportban és járt analízisbe is. Miután otthagyta a szülők cégét, coachingot tanult, vállalatoknál dolgozik, sokat, mert „önbizalomhiánya miatt túlvállalja magát”. Kilencéves kora óta akart pszichológus lenni. „Néhány éve pszichoterapeutaként dolgozom, előtte határeseti paciens voltam”, mondja váratlan fordulattal. Sokáig volt egyedül, tíz éve van stabil kapcsolata, azzal is van gondja. Komolyan szokott szomatizálni, húszévesen egy szerelmi bánat után megbetegedett, meg is műtötték. Szülei Dél-Franciaországban élnek, ahol ő is született, a közelmúltban mind a kettőjüket rákkal diagnosztizálták. A csoporthoz fűződő célját úgy fogalmazza meg: jobban akarja érezni magát az emberek között. Könnyen lesz nagyon negatív, szeretne elfogadóbb tekintettel nézni a világra. Szeretné megosztani az érzéseit.

Idén januárban ő volt az egyetlen újonnan érkező csoporttag, a nyitó körben visszafogottan mutatkozott be. A nyitó kör szabad interakciós, a „hogyan ment el a múltkor hétvége után”, „hogyan jött most” és a „mit vár a mai alkalomtól” kérdések mentén mindenki akkor szólal meg, amikor akar, de a hosszát igyekszünk limitálni, főként a szocializációs folyamatban.

Már a nyitókörben is a csoportot mint egészet követjük, az összes érzékszervünkkel. Nem annyira gondolkodunk rajta, inkább csak egy globális érzékelésre nyitott figyelmi állapotba kerülünk. Ez a figyelem egyfelől az egyénre és a csoport egészére irányított fókusz között, másfelől a verbális és a nem verbális csatornák között oszcillál. Az érzékelési és tartalmi dimenzió alapján alakul bennünk a bemelegítő játék javaslata. A csoport állapotának itt és most-jából bontakozik ki a bemelegítő játék, ezért nem fordul elő, hogy ezeket előre kitalálnánk. Természetesen a csoportban folyamat zajlik, és vannak ötletek a fejünkben, hogy most merre járunk ebben a folyamatban, de mégis az általunk javasolt konkrét bemelegítő játék ott helyben, szervesen születik. A kezdő körben a fent leírt figyelemmel hangolódunk a csoportra/csoporttal, ez teszi lehetővé, hogy spontán, előzetes tervek nélkül tudjuk instruálni a bemelegítő játékot.

Például aznap, amikor Yvette megérkezett, az első körben elhangzottak alapján mindenki kulcsszavakat mondott, majd ennek mentén három kiscsoportba szerveződtek, és kidolgoztak egy közös jelenetet, amit aztán bemutattak az egész csoport előtt. Yvette kulcsszava a nosztalgia volt. A nap végén, két nagy protagonista játék után ugyanezek a kiscsoportok a reggeli jeleneteik folytatását állították színpadra.

- Az első kiscsoport témája az volt, hogy hogyan lesz a mosolyból felszabadult öröm.

- A második kiscsoportban az egyik csoporttag kulcsszava az elveszettség volt, ő a reggeli játékban saját magát próbálta vigasztalni (majd az övé lett az első protagonista játék, „hol a helyem?” kérdéssel). Az esti folytatásban, saját játéka után, az abban megélteteket integrálva csinált magának szimbolikusan egy háromoldalú cumisüveget, amivel szemmel láthatóan békésen, nyugodtan érezte magát. Ez visszautalt a protagonista játékra, melyben a magányát úgy sikerült feloldani, hogy kisgyerekként be tudott menni a szülők hálószobájába, ahol hármában jól elvoltak. Ebben a csoportban volt Yvette.

- A harmadik kiscsoport az első képben a székek tetején állva azt jelenítette meg, hogy a felhőkben vannak. Ők az esti továbbjátáskor a felhőből leszálltak a földre, és érzékeken keresztül életet kezdtek.

Másnap reggel az előző napi játékokra adott visszajelzések és az első kör után következett az a bemelegítő játék, amit, mint mindig – a dinamikus tánc és mozgás terápiához hasonlóan (Merényi, 2021) – az aktuális helyzetnek megfelelően ott helyben találtunk ki. Az általunk alkalmazott bemelegítő játékok egyszerű mozgásos gyakorlatok, sokszor valamilyen verbális résszel is kombinálva, amiben minden csoporttag a maga módján vesz részt. Az instrukciók csak annyira világosak, hogy akár félreértésre is alkalmat adjanak. A gyakorlatoknál a warming up funkción kívül

az is lényeges, hogy az első körben elhangzottak vagy akár a szavak nélkül megjelent tartalmak láthatóvá, érzékelhetővé válhatnak. Ez nemcsak a vezetők számára hordoz fontos információt, hanem a csoporttagok számára is transzparenssé teszi, hogy hol is tartunk, külön-külön ki miben van, és így együtt miben vagyunk most éppen; segít kiemelni az aktuális fókuszot, hogy milyen irányban és milyen kérdésekkel érdemes továbbsmennünk.

A warming up után az aktuális témák köré szociometrikusan szerveződő kiscsoportokban nyolc-tíz perc alatt megalkotott spontán kis játékokkal sokszor lehetséges még jobban körvonalazni a konkrét kérdéseket. A kis jelenetekből mindenki számára követhetővé válhatnak az aktuális csomópontok, prioritások is. Közben végig arra törekszünk, hogy amennyire csak lehet, mindenki számára külön magyarázatok nélkül is követhető, érthető legyen, hogy hol tartunk, miből miért következik a következő lépés.

Az említett ülésen, a hétfő reggelén az első körben a „hol vagyok, hol a helyem” kérdés erősen hangsúlyt kapott, erre alakítottuk a következő egyszerű gyakorlatot: Mindenki helyezkedjen el a teremben egy számára kényelmes helyen és kényelmes pozícióban. Miután elhelyezkedtek, mindenki kapott tőlünk egy belső hangot, hogy hogy van ő ebben a helyzetben.

Yvette a terem közepétől kicsit a színpad irányában helyezkedett el, ott ült felhúzott lábakkal, hátát a falnak támasztva. Belső hangként azt kapja: „j'ai atterri”, szó szerint „földet értem”, a kifejezés franciául azt is jelenti, hogy „megérkeztem”. A többiektől eltérően ő nem tudja átadni magát ennek a helyzetnek, nem tudja beengedni, amit hall, hanem el kell mondania, hogy ő nem itt akart lenni, hanem egy másik helyen (mutatja), de az a hely már foglalt volt.

A belső hangot a csoporttag mögé lépve (ha ott fal van, akkor mellé lépve) adjuk, egyes szám első személyben, lehetőleg a vállát megérintve. A belső hangnak ez a formája nagyon összetett jelentőségű. A csoportvezetők döntenek el, mikor adunk belső hangot, aztán mind a vezetők, mind a csoport tagjai adhatnak, akár többet is. Mérei Ferenc alapvetően a tükrözési technikák közé sorolta, mert lehetőséget ad a helyzeten belül annak megtapasztalására, hogy ugyanazt a helyzetet máshogy is meg lehet élni, máshogy is lehet látni. (Vikár, 2007) A belső hangról ma azt gondoljuk, hogy segíti az érzésekről való gondolkodást, szavakat ad az érzések megnevezéséhez, azaz mentalizációt segítő technika. Miközben hallja a belső hangokat, a protagonista érzékeli az érintést, érzi, hogy vele vannak a többiek, azaz nincs egyedül, és ezt ráadásul úgy élheti meg, hogy közben nem kell interakcióba lépnie másokkal, sőt az a szabály, hogy nem kell, nem is szabad reagálnia a belső hangokra, ha lehet, csukja be a szemét. Ezt a gyakorlott csoporttagoknak nem is kell mondani, csukott szemmel átadják magukat a helyzetnek, hasonlóan ahhoz az állapothoz, melyben Winnicott szerint az egyedüllét képességét tanulja a csecsemő, a kisgyerek, amikor érzékeli a figyelő, vigyázó anyai jelenlétet, de nem kell reagálnia, szabadon lehet önmaga.

A csoport anyai funkcióját elsődlegesnek gondoljuk, miközben a vezetők nemtől függetlenül apai, szabályozó szerepben vannak. Ha a csoportfolyamat ki tud bontakozni, akkor nemcsak a protagonista, hanem a csoport tagjai is időről időre átélhetik a korai fejlődés időszakára jellemző primer gondozói mentalizáció fontos

élményét: hiszen az anya (a csoport) nemcsak ott van, vigyáz, figyel, hanem látja és vissza is jelzi, hogy mi van most velem, ezzel segít nekem magamat érteni, és tanulni az érzelem szabályozását. A pszichodráma morenoi alaptechnikái, nemcsak a „mintha” mód, hanem a szerepcseré és a játékra adott verbális visszajelzés is kitüntetett lehetőséget nyújt a mentalizáláshoz (AjKay, Kökény, Mérei, 2006). A jól működő csoportot többek között éppen az jellemzi, hogy a holding mellett képes tartalmazni is, és ezzel elősegíti a mentalizáció folyamatát (AjKay, Kökény, Mérei, 2004).

Az ebédszünet utáni második játék Yvette kérdésére épült: „Miért nem csinálom azt, ami jó nekem?”

Az interjú során arról számolt be, hogy ez sok helyzetben jellemző rá, talán mindig így viselkedett. Mostanában például nem foglalkozik azzal, hogy legyen elég páciense, pedig szeretne többet dolgozni, meg is lennének hozzá a megfelelő szakmai kapcsolatai. A kérdésre, „mit lát a színpadon – akár a jelenben, akár a közelmúltból vagy a régmúltból”, azonnal eszébe jut egy emlék. Nagyon kicsi volt még, amikor a szülei pszichológushoz vitték, mert nem szopott, és nagyon passzív volt: a tengerparton csak a tengernek háttal volt hajlandó ülni (franciául a tenger „*la mer*” pontosan ugyanúgy hangzik mint az anya „*la mère*”). Bár nem emlékszik, de él benne egy elképzelés, mi történt a pszichológusnál.

Berendezti a jelenetet: az irodát, ahol egyévesen a szüleivel a pszichológusnál van. A pszichológus székét a színpad mélyére, a nézőkkel szemben helyezi el. Szemben vele, tehát a nézőknek háttal odatesz még két széket. Kiválasztja, hogy kik játsszák a szüleit, és leülteti őket a székekre. Általában meg szoktuk kérni a protagonistát, hogy a közönségnek ne háttal játszanak, ha lehet, forgassuk át a teret. Ezúttal nem szóltunk bele, annyira hangsúlyos volt, hogy Yvette-nél jelentősége van annak, hol és hogyan ül. Ő maga leült a földre az anyja mellett. A játék felállítása közben szerepcserék során tudunk meg egyre többet a történetről. Először hangzott el a csoportban, hogy bátyja két és fél hónapos korában meghalt, és ő nem sokkal ezután született. A vezető megkérte, hogy a báty szerepére is válasszon ki szereplőt, és helyezze el úgy a térben, ahogy az ő számára szimbolikusan jelen van. Habozás nélkül az anyja és maga közé ültette. Így mind a négyen szemben ülnek a pszichológussal, háttal a nézőknek. A mama másik oldalán a papa ül, büntudatos, mert nem ment időben a síró gyerekhez.

A szülők tanácsot várnak a pszichológustól, hogyan tudnák gyermeküket aktivizálni. A pszichológus, akiről kiderül, hogy fiatal pályakezdő, próbál a hétköznapi helyzetekre gyakorlati tanácsokat adni a szülőknek. Yvette a játék során többször szerepet cserél a többiekkel. A pszichológusnőről menet közben megtudjuk azt is, hogy később az apa szeretője lett. A papa szerepében a büntudat dominál, a mamánál a szomorúság, a depresszió. A halott testvér szerepében azt mondja, hogy ő már rendben van, nyugodtan lehet itt is meg máshol is, és örül, hogy lett egy élő testvére. Szerepcserék sorozata után a vezető azt mondja: hiába vagy csak egyéves, itt a pszichodrámán tekintsük úgy, hogy tudsz beszélni. Erre ő mint „bölc s csecsemő” megmondja a pszichológusnak, hogy nem a szülőket kell gyakorlati tanácsokkal ellátni, hanem őt kell máshová tenni, azaz nincs rendben, hogy a halott gyermek közte és a szülei között van. A színpadon az egész jelenet a nézőknek háttal zajlott, így nem

láttuk pontosan mikor, de elkezdte az ujját szopni, valamikor a halott testvérrel történt szerepcsere után.

Miután csecsemőként elmondta a pszichológusnak, mit gondol, a vezető emlékeztette, hogy mi is volt az eredeti kérdése, miről is játszunk most. Azt javasolja: van most két perced, szavak nélkül megcsinálhatod azt, ahogy jó neked. Yvette megfogja a szülőket és a testvérét, majd testvérét kiülteti a rendelőlől a színpad oldalára a falhoz (oda, ahová reggel, a bemelegítő játékban nem tudott leülni, mert az a csoporttag állt ott, akit a játékában pszichológusnőnek választott).

Maga köré gyűjti a papát és a mamát, kihozza őket a pszichológustól, és megfordulva immáron a csoport felé, a tenger felé, a világ felé, az élet felé leül a földre, a szülőket játszó szereplők pedig spontán mellé guggolnak.

Amikor erre a vezető azt mondja, „most megfordultál”, akkor elsírja magát. Katartikus pillanat ez neki is és a nézőknek is. Ezt követi még egy gyors szerepcsere az oldalra kiültetett testvérrel, az ő nevében annyit mond, hogy neki ez teljesen rendben van így. Visszaül a saját szerepébe, meghallgatja a testvért, majd azt mondja: itt megállhatunk. Lebontja a színpad berendezését, és kiveszi a csoporttagokat a szerepükből.

Ezután meghallgatja a csoporttagok visszajelzéseit. A három visszajelző körben vezetőként általában nem mondunk sharinget, vagyis a játék közben feléledő saját élményeinket csak nagyon kivételes és indokolt esetben osztjuk meg. Mivel szereplőként nem játszunk, így szerep visszajelzést sem adunk. Csak a harmadik körben beszélünk, identifikációs visszajelzést adunk. Ez azt jelenti, hogy a játék bármelyik szereplőjével, tárgyakkal is azonosulva fogalmazzuk meg mondanivalónkat, ebben az esetben azt, hogy „én mint Yvette, oda tettem ki a bátyámat, ahol a bemelegítésnél én szerettem volna lenni”. Azt már nem mondtuk, hogy az a csoporttag állt ott, akit ő a játékában később pszichológusnak választott. Néha a kevesebb több, nem kell minden megfigyelésünket, gondolatunkat kimondani. Fontosabbnak tartottuk, hogy az ödipális szint helyett a korai preverbális szint korrekciója legyen az első helyen. Az is a fejünkben volt, hogy aktuális protagonistánk pszichoterápiával dolgozó pszichológus.

A három visszajelző körben többen több dolgot is mondanak, olyan sok minden hangzik el, hogy képtelenség lenne mindet megjegyezni. Az a tapasztalatunk, hogy ebből az áradásból az marad meg, ami igazán fontos, pontos, bevilágító erejű.

A következő pszichodráma-hétvégén, amikor Yvette szűkszavú, de nagyon elégedett visszajelzést ad a játékaról, szokásos kérdésünkre: „mi volt játékában a legfontosabb pillanat, ha most visszagondol, mi jut először az eszébe?”, Yvette részletes magyarázat nélkül egy gesztussal a játékát követő visszajelzés egy pillanatát emeli ki, utalásszerűen felidézve azt a mozdulatot, ahogy a bemelegítő játékban ő mutatott arra a helyre, ahova vágyott, és azt a mozdulatot, ahogy én mutattam arra a helyre, ahova halott testvérét kitette. Vagyis a legfontosabb pillanatnak azt érezte, amikor ráeszmélt: halott testvérét oda tette ki, ahová ő maga vágyott.

Bár akkor is, most is jó lenne erről többet tudni, nem kérdeztünk tovább, több okból, egyrészt a pszichodrámaiban a sok beszéd az ellenállás egy formája, a francia

kultúra erősen verbális, szépen és sokat tudnak beszélni, ezért ott még nagyobb jelentősége van annak, hogy kerüljük az intellektualizálást. Abban próbálunk segíteni, amit a csoporttag akar. Semmi nem miattunk, értünk történik, vagyis igyekszünk „elkerülni még a látszatát is annak, hogy mindentudók és teljhatalmúak legyünk, ám egyidejűleg nyíltan felvállaljuk az elsődleges tárgy szerepét, akinek elsődleges célja a beteg megismerése és támogatása” (Bálint, 1994, 159.). A másik fontos ok, hogy mivel egyszerre dolgozunk a verbális és preverbális szinttel, szükség van a **regresszió** kezeléséhez szükséges légkörre, vagyis feladatunk „azoknak a körülményeknek a megteremtése és fenntartása, melyek közepette az események belsőleg, a beteg lelkében játszódhatnak le” (Bálint, 1994, 135.). Ebben a magyarázat és ítékezés nélkül közösen átélt regresszív állapotban mélyen át lehet élni az elfogadottságot. Vajon azért tekintette ezt a legfontosabb pillanatnak, mert azt érezte, hogy továbbra sem változik semmi? Hiszen játékában úgy tette ki testvérét az anya melletti helyről, hogy továbbra is ott lesz, ahova ő maga vágyik? Ilyen a Bálint által leírt „rosszindulatú regresszió”: a személy megállíthatatlanul pörög tovább egy elképzelt és soha el nem érhető kielégülés felé, nem fogadja el, hogy a vágyteljesülés, ami ezt feloldaná, valószínűleg nem létezik. Vagy talán azért érezte kiemelkedően fontosnak, mert a játék élménye, a másokkal megosztott, a jelenben mélyen átélt pillanatok, az önmagával és a világgal való találkozás után ezt az identifikációt már úgy tudta beengedi, meghallani és megérteni, hogy állapota átfordult a „regresszió a progresszióért” módba?

Lehet, hogy ez az a hely-pillanat-pont, ahol az „eleven tapasztalás [...] megnyitja az eleven jelen forrásait a gondolkodás számára” (Vermes, 2012, 50.), ami lehetővé teszi az összekapcsolást és a szétválasztást aközött, ami van, és ami nincs, megszakítva az örökös küzdelmet az őt megillető helyért? Miközben ez a hely – tekintve, hogy éppen az a csoporttag foglalta el, aki később a pszichológus szerepet kapta, akiről megtudjuk azt is, hogy az apa szeretője lett – jelezte az ödipális fixációt is, amit így sikerült elengednie? Talán átélhetővé vált számára, hogy az ő helye máshol van, vagyis létezik más hely is, ami az övé? Vagy azt élte át, hogy látva látják, vagyis látják őt olyanak, amilyenek ő ismeri magát, és látnak még egy kicsit többet is, aminek látását az ő védelmi rendszere eddig megakadályozta, és most egy teljesebb képet kapott, amiben magára ismerhetett, és átélhette az ezzel együtt járó elfogadottságot? Ezekre a kérdésekre a terápiás folyamat későbbi szakaszában talán megszületik a válasz. Most még nem tudhatjuk.

De az biztos, hogy megélt egy fontos mentalizációs pillanatot, amikor át tudta élni, hogy figyelnek rá, látják és értik, ugyanúgy, mint amikor a játék végén „megfordult”.

Általában nem engedjük, hogy aki először van jelen, az játsszon, hiszen még nem állapotunk meg arról, hogy jární fog a csoportba, nem tudhatjuk, hogy ott lesz-e a következő alkalommal, azaz még terápiásan nem kötelezöttünk el. Ebben az esetben vasárnap délután, a csoportülés utolsó negyedében történt, hogy Yvette, aki először vett részt a csoportban, kiállt a kérdésével. Megkérdeztük, hogy „akkor ezek szerint marad a csoportban”? A kérdéssel és az ő igen válaszával formailag megkötöttük a terápiás kontraktust. A csoport a játéokra jelentkezők témái közül az ő témáját választotta. Érzékeltük, hogy előreszaladt, hiszen még nem történt meg az elköteleződés, amikor kiállt. Ugyanakkor kérdése több csoporttag belső állapotával rezonált. Amikor a csoporttagok protagonistát választanak, többnyire tudattalanul az

aktuális dinamikához kapcsolódnak. A csoport témát választ, és nem a témát hozó személyt, ezt mindig hangsúlyozzuk is. Mi az „itt és most” dinamikáját használtuk ahhoz, hogy az „ott és akkor” meg tudjon jelenni.

Yvette a játékot megelőző verbális körökben ismételten jelezte, hogy belül dupla szerepben érzi magát, ambivalens, hogy mennyire tud szakmabeliként vagy csoporttagként jelen lenni. Az előző játék protagonistája játékában pszichiáternek, azaz szakmai szerepre választotta. A csoport a választásával ráerősített arra, hogy legyen csoporttag, ami talán neki is fontos volt, miután elvállalta, hogy terápiás csoportba jön, megmutathassa, hogy jó pszichodráma csoporttag lesz, azaz valóban profi.

Egy hosszú nap elején úgy indul a bemelegítés, hogy álljanak körbe, majd mindenki annyira lépjen be a kör belsejébe, amennyire rá van melegedve a saját játékra. Nem visszük be a színpadra azt, aki legbelül áll, hanem csak felmérjük, láthatóvá tesszük, ki hol tart, és ezután a csoport aktuális állapotának megfelelően, azaz a csoportdinamikát szem előtt tartva lépünk tovább. Nem az a cél, hogy az, aki nagyon szeretne játszani, vigye magával a csoportot, hanem a csoportnak lesz az a feladata, hogy az eltérő szintű jelenlétből mindenki meg tudjon érkezni a játékhoz szükséges állapotba. Létrehozhatunk például kiscsoportokat, amikben lehetőleg vegyesen legyenek jelen a játékra kész és a kevésbé kész tagok. Odafigyelünk arra, hogy akkor kerüljön sor a játékra, amikor a csoport eléggé összehangolódott ahhoz, hogy a protagonistának biztonságos játékteret és figyelmet tudjon nyújtani. Ezt mérlegelve engedjük Yvettet játszani, aki a saját helyzetéhez képest előreszaladt ugyan, de ez egy olyan fázisban történt, amikor a csoport biztonságosan, a bioni „munka szinten” működött.

### **Kiemelünk néhány módszertani szempontot.**

Ez a játék jó példa arra, ahogyan pszichodráma gyakorlatunkban **párhuzamosan dolgozunk a verbális és a preverbális szinttel.**

Az eredeti kérdés: „miért nem csinálom azt, ami jó nekem?” egy felnőtt ember szakmáját, karrierjét érintő gondját tárja fel, ebből az üres színpad felé fordulva, szinte átmenet nélkül találtuk magunkat abban a helyzetben, ahol ő egyéves. A két szint egyidejű jelenléte már a bemelegítő játékban megmutatkozott. A hely, amit kinézett magának, már foglalt volt. Az ödipális helyzetnek is megfelelően azt a csoporttagot választotta a játékában a pszichológus szerepére, aki később az apja szeretője lett, aki a bemelegítő játékban ott állt, ahová ő szeretett volna ülni. De a mód, ahogy leült, az embrionális póz, egyértelműen jelezte a preödipális, preverbális szintet. Vagyis nem csak abban jelent meg a preverbális szint, hogy a játékában egyéves koráig ment vissza, és az ujját szopta.

Amikor a játék végén megfordul, saját aktivitásának élményén keresztül megéli saját magát, másoktól független létét. Aktivitása a létezését igazolja, a bálinti alkotás szintjén átélheti a sterna hatóerő, a kompetencia élményét, és amikor erre a vezető annyit mond, hogy „megfordultál”, akkor elengedi magát, sírva fakad, ez nemcsak mentalizáló pillanat, hanem morenói találkozás is.

A csoportnak háttal játszik, azaz leválasztja magát a környezetéről, hasít, az érzés nélküliségbe disszociál. A belső, internalizált tárgykapcsolati világ hozza létre azt az interperszonális világot, amiben élünk, és ha itt élményszintű korrekatív tapasztalathoz jutunk, akkor megnyílik a pszichoterápiás változás egyik útja.

A játék után a visszajelzéseket hallgatva a protagonisták szokásos helyén ült, vagyis a játék vezetőjével együtt szemben a félkörben ülő csoporttal. Majdnem ugyanott, ahol a játéka végén leült a földre, csak most széken ül, „arccal a tenger, az anya, a csoport felé”. Itt éli át, hogy őt látták, és látja, hogy látták.

Analitikus attitűdünkből fakad a **követve vezetés**. A vezetés nem analitikus koncepciók által meghatározottan történik, hanem követve vezetünk, vagyis teret, kereteket adunk a protagonistának, hogy a saját ritmusában arra menjen és annyit csináljon, amennyit az adott pillanatban tud. Azért, hogy a saját, valódi, autentikus akcióját alkossa meg. A fenti példában Yvette bölcs csecsemőként megmondta a pszichológusnak, hogy a testvért kell onnan kirakni, de nem kapja azt instrukcióként, hogy akkor rakja ki a testvért, vagy mutassa meg, hogyan tudja kirakni, hanem kap két percet, hogy csinálja azt, amit abban a helyzetben tud és akar tenni. Ha kirakja a testvért, akkor azzal dolgozunk tovább, ha pedig nem rakja ki, akkor másfelé megyünk.

Egy másik kedvelt technikánk a **montírozás** (Vikár, 2007), amikor az éppen zajló játékban a csoport segítségével felidézünk, megjelenítünk korábbi játékokból, helyzetekből az aktuális játékhoz kapcsolható részleteket. Ezzel hozzásegítjük a protagonistát az összefüggések élményszintű megéléséhez, anélkül, hogy a konkrét játék folyamatát megszakítanánk. Példánkban is ez történt, csak itt a színpadon kívüli visszajelzésként kötöttük össze az aktuális játékot egy másik, a csoportülésem előzőleg történt epizóddal. Ez valójában a verbális értelmezés dramatikus változata.

Az „**elég jó vezetői**” **hozzáállásunk** (Winnicott „elég jó anya” fogalma után), transzparenciát és kiszámítható követhetőséget jelent. Ugyanúgy, ahogy a gyerek számára fontos, hogy a gondozó kiszámítható és követhető legyen. Allen és munkatársai (2011) szerint a kiszámíthatatlan, egyszerre elhanyagoló és elárasztó gondozás áll a legsúlyosabb kötődési traumák hátterében. Vezetőként harmonikusan működünk együtt, folyamatos munkamegosztásban egyensúlyozunk, például ha egyikünk az egyén felé fordul, a másik a csoportszintet követi. Erős vezetői jelenléttel, koncentráltan, elkötelezetten, ugyanakkor kevés intervencióval dolgozunk, nagyon ritka a verbális interpretáció.

A helyzetet szabályozzuk, de azon belül a csoporttagoké a tér. Tűrni kell a bizonytalanságot, hogy nyitottak maradjunk a játék fordulataira, változatos lehetőségeire, ne érezzük azt, hogy nekünk kell valamit kihozni a helyzetből. A játék kimenetelét nem irányíthatja se a vágyteljesítés, se a katarzis keresése.

Az **áttételek** evidensen jelen vannak a helyzetben, a csoport irányában inkább az anyai, a vezetők felé inkább az apai, a csoporttagok felé pedig a laterális áttétek jelennek meg. Miután kiválasztják a protagonistát, vagyis azt, hogy kinek a kérdésével foglalkozunk, a protagonista kiemelődik a csoport közös lélektani teréből, és a játékot előkészítő interjú idejére kétszemélyes helyzetbe kerül a vezetővel. Elvben ilyenkor az

összes áttét a vezetőre koncentrálódik, aki ezeket mindaddig tartalmazza, amíg a jelenet felépül, és a szereplőválasztással az áttételi érzések megtalálják tárgyukat a szereplők között. Addig kell építkezni a színpadon, amíg a protagonista bekerül a saját világába, azaz már nincs szüksége a vezetőre mint áttételi tárgyra. Ilyenkor a vezető átengedi a teret. Ha azonban a protagonista újra a vezetővel próbál kapcsolatba lépni, akkor további eredeti tárgyat keresünk. Például az éppen háromévest játszó protagonista a vezető felé fordul és megkérdezi, „most mit csináljak?”. Akkor visszakérdezzük, hogy „hároméves korodban ezt kitől tudtad megkérdezni?”. Ha erre mondjuk azt válaszolja, hogy a nagymamájától, akkor megkérdezzük, hogy ki játszhatná el a nagymamát. A vezetőhöz intézett kérdés lehet acting out is a játékból, de akkor is igyekszünk visszafordítani a saját belső világába, azaz a játékába.

Vezetőként kevésbé épül ki a kapcsolatunk az egyes csoporttagokkal, sokkal inkább a csoporttal mint egészszel van viszonyunk. A hétvégéket követő alapos **feldolgozás** során viszont főként a csoport tagjairól gondolkodunk – nem diagnózisban, nem pszichológiai szakszavakkal, hanem a konkrét helyzeteket, történéseket felidézve egyeztetjük a megfigyeléseket, a bennünk kialakult képet és jelentést. Klinikai tudásunkra elsősorban akkor van szükség, amikor valaki igazán patológiás állapotot mutat.

Folyamatosan tartjuk azt a távolságot, ami lehetővé teszi, hogy rálátásunkat megőrizzük. Ez azt is segíti, hogy a vezetők ne kerüljenek az idealizált tárgy szerepébe, ami fenntartja a regressziót, nehezíti a páciensek saját hatóerejének, kompetenciájának átélését, fejlődését. Adott esetben ki is megyünk a csoport teréből: például amikor kiscsoportokban előkészítenek egy játékot, akkor mi az instrukciók után kimegyünk, magukra hagyjuk őket, így világos, hogy nekik kell kialakítani, hogy miként tudnak együttműködni. Ezzel azt is jelezzük, hogy nem nálunk van a kontroll, hanem közösen a csoportnál, nekik is felelősséget kell vállalniuk, és azt is mutatjuk, hogy kompetensnek tekintjük a csoportot/csoporttagokat. Fontosnak és értékesnek tartjuk a regresszív állapotokat, de ettől még önálló, saját teljes világgal bíró felnőtt emberekként vagyunk együtt.

Kernberg (1992) bevilágítóan leírja, hogyan kell a csoport vezetőjének a **rendszerek határán mozogni**, és nem mindegy, melyik határon adjuk az instrukciót. Ha például látjuk, hogy Józsi dühös Palira, akkor mondhatnánk, hogy „azt látjuk, Józsi, hogy dühös vagy”. Helyette azt is mondhatjuk: „van egy konfliktus köztetek”, vagy azt, hogy „a csoportban van egy konfliktus”. Attól függően, hogy melyiket választjuk, meghatározzuk azt az irányt, hogy a témával személyes, interperszonális vagy csoport szinten foglalkozunk. Igaz, hogy a szintek kölcsönhatásban vannak egymással, de mi preferáljuk a csoport szintet, mert csoportterápiát csinálunk. Ezért tartjuk fontosnak, hogy már a bemelegítő játékok is megfeleljenek ennek a közös tudatelőttés dinamikának.

Hangsúlyosan és folyamatosan figyelmet fordítunk arra, és kérdéseinkkel is segítjük, hogy a csoporttagok megtanulják: **belső fókuszuk** megtartásával tudnak figyelni arra, ami kint a csoport terében, a színpadon történik. Így minden történés az ő saját folyamatuk viszonylatában is megjelenik, önismereti munkájuk részévé válhat.

A csoporttagok kapcsolatba kerülnek magukkal, és kapcsolatba kerülnek egymással, egyszerre vannak kint és bent. Egyszerre vannak jelen kint a színpadon zajló történetben és bent a saját, személyes történetükben, miközben mindannyian a csoport terében vagyunk, és saját élmények mentén rezonálunk egymásra.

Mivel mindenki a kevésbé kontrollált részeivel is jelen van, ezek egymásra hatnak, és inspirálják egymást, létrehozva egy közös, élő, változó (táguló, szűkülő) teret, amiben az egymásra való rezonálás erőfeszítésmentes. A csoportban ez kerül akcióba, ha nem akadályozzuk, vagyis ha engedjük létezni. Ez az együttes élmény (Mérei, 1947) alapja.

A csoportban nem mosódnak el az énhatárok, ha mindenki saját belső fókuszával, saját érintettségével van jelen. A belső fókusz annak a megtapasztalása és tudása, hogy minden reakció, érzés, gondolat belőlük, saját tapasztalataikból, emlékeikből fakad, és ezek megismerése, megértése az ittlétük célja.

Minden élménynek, amit átélünk, mindennek, amit a többi csoporttag mond vagy csinál (gesztusok vagy a színpadi játék), mindennek, amit ebből észreveszünk, megélünk, van rólunk szóló része. Azzal, hogy a résztvevők belső fókuszukat megtartva énközeleli módon vannak jelen, nemcsak a csoport belső tere tágul, hanem a csoporttagok saját egyéni belső tere is. Vezetőként arra figyelünk, hogy a belül-lét (kinek-kinek a saját világába való merülése) kapcsolatban maradjon a többiek belső mozgásával, utazásával és a külvilággal is.

Klasszikus protagonista játéknál egy csoporttag merül a saját belső világába, és előfordulhat, hogy a csoport többi tagjai inkább nézők maradnak. Csoportjainkban a többiek játéka alatt is mindenkinek folyik a saját belső utazása, vagyis lehetőleg nem szakad el magától, miközben bevonódva nézi, vagy részt is vesz a játékban. Aki nézőként figyel egy játékot, átélhet nézői katarzist, és lehet, hogy olyasmiket mond, hogy jó játékot látott, vagy hogy örült, hogy X.Y. játszott. Ha fenntartja a belső fókuszot, akkor benne is zajlanak sokszor nehezen megfogható történések, merülések a tudattalan interszubjektív fantázia világába. Erről az Ogden (2018ab) által leírtak csoportszinten való megjelenéseként is gondolkodunk.

A Moreno, Mérei Ferenc és a budapesti analitikus iskola öröksége mentén kidolgozott munkamóddal úgy lehet a többiekkel együtt lenni, hogy közben a résztvevő kapcsolatban marad önmagával is. Az interperszonális fókusz és a társas, együttes élmény egyszerre van jelen, de nem mosódik össze. Így válik párhuzamosan megélhetővé az intrapszichés és az interperszonális szint, azzal a csoportos alkotással, amit hagyományosan a csoportdinamikán keresztül tudunk követni. Az ogdeni „analitikus harmadik” (Ogden, 2018b) funkcióját nálunk a csoport tölti be, amelynek természetesen a vezetők is a részei. „Ogden szerint, ha a belső tárgyvilág és a világban élő többi emberrel megélt viszony közötti folytonosság megszakad, akkor annak következménye könnyen lehet egyfajta érzelmi halálállapot. Ha azonban az átjárás a két világ között fennáll, akkor az életteliség érzet teremtő változáshoz vezet.” (Wigoder, 2018.)

Ebben a perspektívában idézzük fel Yvette játékának nyitó kérdését: „Miért nem csinálom azt, ami jó nekem?” A játékot megelőző interjúban elhangzó kérdésre, hogy ez hogyan jelenik meg most az életében, azt feleli, hogy nem tesz azért, hogy több páciense legyen. Játékának szűkszavú visszajelzésekor erre nem tér ki, csak a következő nap délutánján, valaki más játékát követő visszajelző körben említi minden hangsúly nélkül, hogy új pácienseket talált.

## Felhasznált irodalom

- Ajkay K. – Kökény V. – Mérei Zs.** (2004). Elbeszélte világ – megélt világ. Előadás a Magyar Pszichodráma Egyesület 2002-es kongresszusán Csillebércen. *Pszichodráma Újság*, 17, 27-31.
- Ajkay K. – Kökény V. – Mérei Zs.** (2007). Elbeszélte világ, megélt világ – szó és akció. In: Zseni A. (szerk.), *A pszichodráma és korunk tükröződései* (93-106). Budapest: Medicina.
- Ajkay K. – Kökény V. – Mérei Zs.** (2016). A Másik szemével látni. A pszichodráma mint a reflektív funkció gyakorlásának terepe. In: uő, *A bizalomtól a találkozásig* (360-367). Vál., szerk. Kökény Veronika. Budapest: Oriold és Társai.
- Allen, J. G. – Fonagy, P. – Bateman, A. W.** (2011). *Mentalizáció a klinikai gyakorlatban*. Ford. Bulath Máté. Budapest: Oriold és Társai.
- Anzieu, D.** (2011). The beginnings of psychodrama in France (1946-1972). *Revue de Psychotérapie Psychoanalytique de Groupe*, 56(1): 9-24.
- Bálint M.** (1994). *Az őstörés*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Buda B.** (2007). Az új évezred emberének lelki dilemmái In: Zseni A. (szerk.), *A pszichodráma és korunk tükröződései* (11-31). Budapest: Medicina.
- Holmes, P.** (1992). *The Inner World Outside: Object Relation Theory and Psychodrama*. London, New York: Routledge.
- Kernberg, O. F.** (1992). A csoportvezetői beavatkozások fontossági sorrendjének rendszerszemléletű megközelítése. In: Barcy M., Bokor L., Dévald P., Piszker Á., (szerk.), *Csoport-pszichoterápia. Szöveggyűjtemény* (244-262). Budapest: CSAKIT és Csoport-pszichoterápiás Egyesület.
- Mérei F.** (1947). *Az együttes élmény*. Budapest: Officina.
- Mérei Zs.** (2009). Egy, kettő, három, sok... Pszichodramatikus szemlélettel a verbális terápiában és egyéni terápiás szemlélettel a pszichodráma csoportban. In: Perczel E., Szőnyi G. (szerk.), *Kezdetben volt a találkozás...* (97-117). Budapest: MentalPort Kft.
- Merényi M.** (2021). Az instrukció születése a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában. In: Korbai H., Merényi M. (szerk.), *Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia* (130-143). Budapest: L'Harmattan.

- Ogden, T. H.** (2018a). A gondolkodás három formája: mágikus gondolkodás, álomgondolkodás és átalakító gondolkodás. Ford. Horgász Csaba. *Lélekelemzés*, 13(2): 105-125.
- Ogden, T. H.** (2018b). Az analitikus harmadik: munka interszubjektív klinikai tényekkel. Ford. Sarkadi Borbála. *Lélekelemzés*, 13(2): 67-87.
- Stern, D. N.** (1985). *A csecsemő személyközi világa*. Ford. Balázs-Piri Tamás. Budapest: Animula.
- Szőnyi G.** (2019). *Csoportok és csoportozók*. Budapest: Medicina.
- Vermes K.** (2012). A jelen pillanat. Felpörgött idő és terápiás jelen a posztmodern kultúrában. *Imágó Budapest*, 22(2): 47-66.  
[http://imago.mtapi.hu/a\\_folyoirat/e\\_szovegek/pdf/2\(23\)2012-2/047-66\\_Vermes-K.pdf](http://imago.mtapi.hu/a_folyoirat/e_szovegek/pdf/2(23)2012-2/047-66_Vermes-K.pdf)
- Vikár A.** (2007). *Pszichodráma – a komoly játék. Egyéni folyamatok a csoportban – csoportfolyamatok az egyénben*. Budapest: Medicina.
- Wigoder, S.** (2018). Az interszubjektív találkozástól az álommunkáig. *Lélekelemzés*, 13(2): 13-67.



**Papp-Zipernovszky Orsolya**

## **„Színváltó vagyok”: A szégyen megjelenése és kezelése az önismereti pszichodráma-csoportban**

A szégyen és a büntudat érzése – általában egymástól nem szétválasztva – megjelenik a pszichodráma eseteírásokban az átélt események kísérő érzelmeként (pl. Darida, 2019), vagy transzgenerációs keretben (Erdélyi, 2015), de elméleti áttekintés eddig tudomásom szerint nem született a játékokban előkerülő formáikról, és a dramatikus technika feldolgozási módjairól. A témával való foglalkozást ugyanakkor indokolja, hogy egyfelől 2005 után a szelfre irányuló érzelmeként kiemelt szerepet kapnak az érzelemszichológiai szakirodalomban (pl. Tracy, Robins & Tangney, 2007), másfelől pedig azokban a terápiás irányzatokban, melyekben már elkezdtek a technika felől szemügyre venni a jelenlétét (pl. pszichoanalitikusan Tiedemann, 2018), a pszichodramatikus feldolgozást hívó állítások szerepelnek. Ilyen például, hogy a szégyenélmény jelenetként idéződik fel, ami mögül korai megszegényítéshez kapcsolódó emlékek bonthatóak ki (Erdélyi, 2007). Tiedemann így foglalja össze a szégyen hatékony kezelési útját:

„Ahhoz, hogy megismerjük ennek a belsővé vált, illetve »toxikus« szégyennek az interperszonális eredetét, támogatnunk kell a pácienszt a megszegényülés érzését eredetileg előhívó, *kapcsolati szempontból fontos, interszubjektív »szcénák« tudatosítására* irányuló törekvésben. A »szégyenkötelékek« feloldásának folyamata áll a kezelés fókuszában. [...] Olyan intenzíven kell ezeket ismételtén átélni, amennyire csak lehetséges, és pedig azért, hogy a szcénában tárolódott összes érzélem felszabadítható legyen. [...] Bizonyos jeleneteket olyan értelemben kell átdolgozni, hogy aktív módon fusson le ugyanaz a folyamat, mint amelyik létrehozta őket: az *érezéstől a képi megjelenítésen át egészen a verbalizálásig.*” (Tiedemann, 2018, 124, 131, 132. Kiemelések az eredetiben.)

A hosszú idézet célja annak alátámasztása, hogy a pszichodráma módszer protagonisták-központú technikái éppen ezt az utat járják be: az aktuális szégyenérzetből kiindulva az érzelmek, a belső hangok, és az érzelmi híd felállításakor, a kiinduló esemény újrajátszásával.

## **A szégyen fogalma, típusai**

A szégyen másodlagos, ún. önértékelési érzélem, mely két-hároméves korban jelenik meg olyan összetett kognitív és szociális képességek háttéréen, mint az én és a másik megkülönböztetésének megszilárdulása, az öntudat kialakulása, az önreflexió képessége, a viselkedésre vonatkozó szabályok felismerése és internalizálása, illetve az attribúció képessége (Lewis, 2016; Vizin, 2017). Összetett érzélem, átélésekor a megalázottság és a megbélyegzettség mellett az alacsony önbecsülés és az önlékicsinylés is megjelenik (Lewis, 2016). Bereczki et al. (2017) ezt egy kettős – az én és a másik felé egyaránt irányuló – attitűddel magyarázza: a negatív önértékelést szerinte annak kivetítése követi, feltételezve, hogy mások is kritikusan tekintenek a személyre. Viselkedéses következményében a szégyen egy különösen intenzív, gyorsan generalizálódó, esetenként a cselekvőképességet is akadályozó negatív érzélem, ami az elrejtőzésre, a hiányosságok elfedésére motivál. Ennélfogva gátolja a kapcsolódásra, az örömszerzésre és a szexualitásra irányuló kedvet (Tiedemann, 2018), de egyúttal csökkenti az értékelésnek való kitettséget is (Barrett, 1995). Funkciója többnyire szociális: a társas közösségben elfogadott normák betartására ösztönöz, így fenntarthatjuk mások elfogadását (Barrett, 1995) és a kialakult hierarchiát (Robins & Schriber, 2009), miközben az egyént is védi az idő előtti kitárulkozástól (Tomcsányi, 2003).

Az érzelempszichológiai szakirodalomban a szégyen meghatározásának jelentékeny része a büntudattól való megkülönböztetésére, valamint e két érzélem további összefüggéseinek vizsgálatára fókuszál. Tracy és Robins (2004) szerint a különbség a stabil és globális szelf-aspektus megléte (szégyen esetén) vagy hiánya (büntudatnál). Vagyis szégyen esetén az ént tartósan és átfogóan értéktelennek minősíti a személy, ami gyakrabban jár együtt dühvel (Tangney és mtsai 1992), ellenségesség-érzéssel, levertséggel, csökkent empátiával és csökkent távolítási képességgel.

A pszichoanalitikus elméletekben az egyes iskolák a saját fogalomkörükhöz kötve értelmezték a szégyen jelenségét (pl. Freudnál az örömelvvel szembenálló tiltó reakció, Adlernél a kisebbségi komplexushoz kötődik, Eriksonnál pedig az autonómia kudarca és a kétely térnyerése jellemzi), egységes elméleti keretet a kötődés-alapú szelf-elméletek fogalmaztak meg mára (Vizin, 2017; Tiedemann, 2018). Ezek Kohut (2007) felfogását gondolják tovább, melyben a szégyen a szülők általi nem-kielégítő elfogadásra adott másodlagos reakció: a gyermek ki nem elégített tükrözési és idealizálási szükségletei folytán későbbi életében elrejtő szükségleteit, szégyelli kielégítésük iránti vágyait. „Az interszubjektíven orientált pszichoanalízis szempontjából szemlélve ez azokat a korai, frusztrációra ítélt gyermeki szelftárgy-szükségleteket érinti, amelyek az elismerésre, a létezés jóváhagyására, az empatikus érzelmi tükrözésre, a csodálatra irányulnak – és érinti az összes ilyen szükséglet szégyennel teli elhárítását is.” (Tiedemann, 2018, 38.) Tiedemann (2018) az interszubjektivitást középpontba helyező kapcsolati pszichoanalízis oldaláról a szégyent interszubjektív történészként közelíti, ami megmutatja, hogy az egyén hogyan viszonyul magához és másokhoz. Krónikus szégyen-érzés esetén a személynél az

emberek közti bizalom és a belső biztonságérzés is sérült, gyakori érzés az identitásvesztésre vonatkozó félelem, így a szégyen megjelenése a szelf integritását is védi.

Ez a sokféle felfogás ugyanakkor azt is tükrözi, hogy a szégyennek különböző típusai lehetnek. Tiedemann (2018) áttekintésében az egyik típusa a testi működéshez kötött (kiválasztás, genitáliák: tiltott, de örömteli testi érzések); majd a kompetenciához (gyengeség, romlottság, fogyatékoság), végül az énhatár vagy intimszféra megsértéséhez. Kaufmann (1989) az életkor és a környezeti reakció mentén különbözteti meg kisgyerekkorban a szülői harag, későbbi gyerekkorban a kontroll módja („szégyelld magad”), serdülőkorban a testi változásokra adott reakciók, felnőttkorban pedig a gyengeség, a hivatásbeli vagy kapcsolati kudarc és az öregedés nyomán kiváltott szégyent.

Már az 1970-es években, a szégyent érintő kognitív elméletek megkülönböztették egymástól a nyíltan megélt szégyent, amelynek viselkedésben és szubjektív élményben megnyilvánuló következményei vannak, az elfojtott, elkerült szégyen élményétől (Lewis 1971, id. Vizin, 2017). A mai kognitív-viselkedésközpontú elméletekben pedig hangsúlyos az akut (átmenetileg, a megszégyenítő helyzetek érzelmi reakciója) és a krónikus szégyen elkülönítése (Vizin, 2017). A terápiákban az önértékelési problémák, a túlzott kontroll-igény és a perfekcionizmus miatti – általában gyermekkori kapcsolati eredetű – krónikus szégyen, vagy a létezés egészére vonatkozó, elfojtott, ún. összégyen (valami nincs rendben velem-érzés, értéktelenség, nincs joga a létezésre, szeretetre) kezelendő. Ez utóbbira példa Darida Zsófia pszichodramatikus élménybeszámolója:

„Ezen az első pszichodráma-alkalmon a tudatlanok bátorságával vágtam bele a meghalt ikertestvérem miatti büntudat témájába. A pszichodráma-játék során komoly lépéseket tudtam afelé tenni, hogy megszabaduljak a büntudatomtól, és kirakhassam végre az életemből. Meghatározó pillanat volt a számomra, amikor a csoporttársaim alkotta kórossal együtt teli torokból kiálthattam: jogom van az életemhez, jogom van a saját életemhez! Velük közösségben azt éreztem, élek, végre alanyi jogon jár nekem a saját életem, nem én tehetek róla, hogy a testvérem meghalt. Nem kell büntudatot és szégyent éreznem a pusztá létezésem miatt.” (Darida, 2019)

## **A szégyen kialakulása és kezelése**

A pszichoanalitikus felfogások áttekintése a krónikus szégyen-élmény kialakulásában egyértelműen a szűkebb interperszonális környezetet helyezi a középpontba: egy családi titok, a szülői kötődési (gyermeki szükségletek elutasítása) és nevelési stílus (pl. túlóvás, megszégyenítő nevelés – ismételt kritikusság, megalázás, érvénytelenítés, verbális és érzelmi abúzus), a gyermek (vélt) hiányosságára adott reakciók mind állhatnak a szégyen mögött. A tágabb környezetben 14 éves kor előtti szexuális abúzus, valamint kulturális hatások jelenlétét is hangsúlyozza Vizin (2017). Bereczki et al. (2017) a krónikus szégyennel élő személyeknél a további megszégyenülés elkerülésére felépített

karakterformációkra mutat rá, mint a féltékenység, a gátlásosság, az elkerülő magatartás, leggyakrabban pedig az alárendelődés.

A szégyent a páciens magától ritkán hozza be témaként a terápiába elárasztó volta és visszahúzódsra motiváló jellege miatt. Éppen ezért terápiában az egyik legfontosabb feladat Tiedemann (2018) szerint, hogy utat találjunk hozzá (pl. titkokhoz; az állandó elmarasztaló belső hanghoz), illetve hogy a jelenbeli kapcsolatokban tetten érvük. Az első terápiás lépés a szerző szerint a szégyenérzés kontextusának feltárása és a konfliktusos tárgykapcsolatokkal való összekötése. A szégyen megjelenésekor – elárasztó jellege miatt – az összes megalázó és fontos, élettörténetileg rögzült szégyenjelenet ismét felszínre kerülhet. Eközben megragadható a személyiségen belüli megszégyenítő instancia hangja, arca, a hozzá kapcsolható helyzetek. Tiedemann (2018) amellett érvel, hogy a szégyen feldolgozását a belátásnak és a megértésnek (negatív értékelés azonosítása, önelítés elismerése, belső elítélő hang összekapcsolása a szülői hangokkal, a saját érzések és az interperszonális szükségletek kimondása, elismerése) meg kell előznie. Ez lehet az alapja a szégyenjelenetek affektív és testi átdolgozásának.

Az összégyen esetében Bereczki et al. (2017) azért is tartja fontosnak az érzések kapcsolati-történeti aspektusba helyezését, mert a személy biológiai tényként kezeli, hogy visszataszító és elfogadhatatlan, így a változás lehetőségét csak a kontextusra szűkítéssel indíthatjuk el benne.

Az összégyen és a korai kötődési kapcsolatokban keletkező szégyen esetében támogató lépések lehetnek Tiedemann (2018) szerint az interperszonális jelenetek újrarájátszásával pozitív érzellemmel töltött jelenet létrehozása, mely segít a gyermeki énképpel való identifikáció feloldásában és az interperszonális híd újraráépítésében, valamint egy olyan értékkel felruházó cselekedet, mint az elismerés.

### **Szégyen a pszichodrámaiban: Elméleti következtetések**

A protagonista-központú pszichodrámaiban a krónikus szégyennel dolgozunk, ahogy az aktuális élményben megjelenik. Majd az érzelmek és a belső hangok megjelenítésén keresztül kerülhet sor az eredeti szégyenjelenet(ek) kontextualizált felállítására, és az interperszonális történések újrarájátszására. A Tiedemann (2018) és Bereczki et al. (2017) analitikus szempontú leírásában kiemelt jelentőségű kontextualizálás, konkrét helyhez, időhöz, személyhez és történéshöz kapcsolat a protagonista-központú pszichodráma játék sajátja. A szerepcserék folyamán történhet belátás a leértékelő belső hang mögötti fontos személy megértésében. Emellett a protagonista játékban szintén gyakori, hogy a főszereplő a leértékelő tárgykapcsolati személy felé negatív és/vagy pozitív érzelmet fejez ki, ami utat nyithat a közeledéshez. Amennyiben a játékban például a valóságtöbbletben eljátszott találkozás keretében nem lehet érzelmi közeledés, akkor a protagonista pozitív tükrözése, elismerése megvalósulhat más, az életében fontos pozitív kapcsolati személyek játékba hívása révén, vagy a csoport pozitív visszatükrözésével. Az előbbieket alapján jelen dolgozat fő állítása, hogy a

pszichodramatikus technikák különösen alkalmasak a szégyen megjelenítésére és átdolgozására.

Goda (2001) a protagonista-központú pszichodráma folyamatának és vezetésének áttekintésekor arra is kísérletet tesz, hogy Riemann személyiség-elmélete mentén gondolja végig az egyes személyiségtípusok protagonistaként való vezetését. Az elfojtott büntudatot a depresszív típushoz, a szégyentől való félelmet pedig a kényszeres típushoz köti. Utóbbi esetben gyakori az ambivalencia és a perfekcionizmus. Vezetői célként a szerző „az érzések egyidejű kétféleségének elfogadását” (41.) határozza meg, majd személyekhez kötését, és az irányukban táplált érzések kiélését. Egy másik lehetséges módszer a – felnőttkorra általában már elhalványult – büntudatot kiváltó ok és a következmény összekapcsolása egy színben az akció során. A gyerekként a személy ellen elkövetett agresszióra legátolt válasz szabadítható fel így a játék során, ami megnyithatja az utat a spontaneitás újbóli megjelenéséhez.

## **A csoport**

150 órás, önismereti csoportunkat Martos Tamás kiképző pszichodráma vezetővel 2019. októberben indítottuk, és négyhetente péntekenként nyolc órában terveztük megtartani. A kezdeti célt 2020 márciusától felülírták a Covid-19 járvány következtében meghozott csoporttilalmi, majd online csoporttartásra vonatkozó intézkedések. Így 2021. májusban – több online alkalom után – személyes jelenléttel zártuk le a csoportot.

A csoport tizenegy fővel indult, a harmadik alkalmon, zárttá válásakor tíz fő vett részt. A csoport első harmadában még két fő távozott, így nyolcan mentek végig a csoportfolyamaton, és zárták sikerrel az alkalmakat. A nyolc személyből egy férfi (a kezdeti tizenegy főből még egy férfi volt, illetve az egyik csoportvezető is férfi), mindannyian felsőfokú végzettségűek (vagy képzésben levő egyetemi hallgatók), húsz és harmincöt év közöttiek, hatan magyarországi nagyvárosban élnek, ketten pedig faluban. A férfi csoporttag kivételével mindenki vagy segítő foglalkozású, vagy korábbi illetve jelenlegi képzése a segítő területhez kapcsolódik. Mindazonáltal összesen egy személy jelölte meg a módszer későbbi alkalmazásának igényét a csoportban való részvétele egyik céljaként. Az egyes csoporttagok jelentkezésének motivációját csak a részletesebben leírt játékoknál adjuk meg lábjegyzetben, fiktív nevek alatt.

A csoportot tizennyolc alkalomra terveztük, legalább egy dupla napos hétvégével. Ha az egész folyamatot a csoportalakulás–munkafázis–lezárás hármas felosztásában (Rudas, 1990) helyezük el, akkor kb. hat alkalom tartozik az egyes szakaszokhoz. A szégyen-játékok megjelenése a 8. alkalomtól kezdődött, ami a csoport munkafázisa, egyben a 2020. márciusi Covid-lezárások utáni nyári újranyitás volt a csoport életében, többnapos, intenzív alkalmakkal. Dinamikailag a szégyen tematizálását a csoport legmélyebb részének tekintjük, éppen az érzés önelrejtő jellegzetessége miatt. Ezekben a játékokban megjelent a szégyen transzgenerációs, személyiség-képző eredete

(Beáta), a szülők támogatásának hiánya (Yvonne) és kifejezett megszegyenítő viselkedésük (Petra), valamint a szegyen serdülőkori trauma nyomán fellépő formája (Xénia) is. A következő alfejezetben a szegyen-játékok kiinduló kérdését és fő irányait foglalom össze, ahogyan a csoportban megjelentek, majd egy protagonista játék részletesebb leírását adom.

### ***A csoportbeli szegyen-játékok bemutatása***

A 2020. júliusi kétnapos alkalom protagonista-játéka a „*Miért fontos nekem ennyire, hogy a körülöttem levő emberek boldogok legyenek?*”<sup>1</sup> jelenbeli kérdésével indult, és egy transzgenerációs gyász kapcsán megélt tudattalan, a személyiség (depresszív) szerkezetét is alakító bűntudat megjelenésével folytatódott. Ebben a színben a négyéves protagonista játszott hűgával nagyapja felügyeletében otthon – a család felnőtt tagjainak hangulatát a betegség miatt korán elvesztett fiuk feletti határtalan gyász uralta. A játék csúcspontja egy többlet-realitás búcsújelenet volt az elvesztett nagybátyjal, majd a saját út megtalálásával ért véget. A fenti kérdés feltételezett párhuzama a csoport aktuális állapotával a járvány okozta kihagyás miatti újra előkerült idegenség-érzés és megfelelési igény lehetnek, valamint a külső trauma. Az alkalom második felében álarc-készítésre kértük a csoporttagokat, mellyel a maszkhordásra kívántunk reflektálni, és az izolációban felerősödött önfeltárást mélyíteni az akadályok tudatosításával. Az elkészült maszkokban először mindenki szabadon körben járt egy bálban, és kapcsolatba lépett a többiekkel, majd megfogalmazták egymásnak az eközben szerzett benyomásaikat, és egyenként bemutatták a maszkot a történetével együtt. Az álarcok főleg társas megfeleléseként alakultak ki, a zárókörben ezek tudatosítását és letételét pozitívumként értékelték a legtöbben, az álarcától való jelenbeli távolságot már egyénileg élték át és fogalmazták meg.

A csoporttagok többségükben felkavartan érkeztek a másnapi folytatásra: a bejelentkezéseknél továbbment a maszk-témája, pl. Petra önismereti belátásként egy érlelődő téma formájában azt fogalmazta meg, hogy „Nem nagyon van álarc, pont az a témám, hogy én hol vagyok? Fehér, mintha nem merném a magam színét rárakni!”. Xénia<sup>2</sup> pedig a maszkhordást a trauma-elfojtás állapotával kötötte össze. Az előző alkalom játéka nyomán eszébe jutott közelmúltbeli vesztesége előtti éjszakai álma, amit a férfi vezető kísérésével protagonista játékként vittünk színre álm-játék formájában. Xénia kiinduló kérdést is kötött a játékhoz: „*Mi ez az örökös frusztráció, hogy semmi nem lesz soha rendben, mi ez a mérge?*”. A játék szimbolikája (balatoni

---

<sup>1</sup> Beáta: húszas éveiben járó nő, segítő végzettségű, a csoporttal egyidőben doktori tanulmányokat folytat, a későbbiekben gyermekekkel szeretne foglalkozni. Párjával él együtt, de gyakran látogatja elvált szüleit. Átlagos kinézetű, kissé visszahúzódo, célja a csoportban társas készségeinek javítása, szorongásának, „hipochonder hajlamának” csökkentése. Motivációként megjelenik a módszerspecifikus képzésekben elfogadott sajátélményű önismeret teljesítése is.

<sup>2</sup> Xénia: húszas éveiben járó nő bölcsész végzettséggel, a csoport ideje alatt egy multinacionális vállalatnál dolgozott. Férjével él, születési családjával jó a kapcsolata, bár egy traumatikus esemény miatt több évig járt egyéni és csoportos terápiába. Az első interjún egyszerre tűnt összeszedettnek és szorongónak. Nem jelölt meg személyes célt, a módszer mélyebb átélése motiválta a csoportba jelentkezését.

mezőn két kígyó közül az egyik váratlanul megmarja, utána ez a méreg munkálkodik a testében) egyértelműen abúzusának traumájához vitt vissza. A következő jelenetben a bántalmazások helyszíne került felállításra, egy nyaraló és a táj, amihez előtte az idilli gyerekkor kapcsolódott, ennek részei voltak az antagonisták. A játék végén ettől búcsúzott el a protagonista. Ebben a játékban tetten érhető, amit Erdélyi (2015) pszichodramatikus tapasztalatai alapján leírt a szexuális traumatizációról. A hozzá kapcsolódó megszégyenítés befolyásolja a későbbi szexuális életet, és gátolja a fantázia működését. Így a vágyfantáziák helyére gyakran tolakszik be a megszégyenítés-jelenet. Xénianál az örömteli gyermekváráskor bukkant fel az álomban szimbolikus formában a korábbi trauma.

Az alkalom utolsó részében a *Kérlek, figyelj rám!* játékkal erősítettük a csoportbeli intimitást és az egyéni határokért való kiállást, majd arra kértük őket, hogy idézzék fel azt a személyt, akivel ezt az élményt legutóbb átélték. Amikor ennek vignetta-szerű megjelenítésére hívtuk a tagokat, erős ellenállás jelent meg a csoportban, Petra kifejezett rejtőzködési igényt fogalmazott meg. Így a játék folytatása helyett arra kértük őket, hogy reflektáljanak arra, mi történt most bennük. A zárókör alapján mélynek és biztonságosnak élték meg, hogy az ellenállás is kimondható volt.

A következő, tizedik alkalmon ismét a csoport fázisának megfelelő, mély bejelentkezések voltak jellemzőek saját önismereti témákban: Petra<sup>3</sup> a bemelegítő, „teherviselős” játékban megfogalmazta saját megküzdési stratégiáját („Nem baj, ha nehéz, csak ismerni kell a technikáját...”), és felfokozott jelentéskeresési időszakát. Ő az előző alkalom óta érezte a csoportot biztonságosnak, teljesnek, ez aktuális játékkészségében is megnyilvánult. Saját értelmezésünk szerint az álarc-feladat engedte megjelenni a szégyen-játékokat, ide soroljuk Beáta, Xénia, Petra és Yvonne protagonista játékait. Petra kiinduló kérdése a „*Hol vagyok én a jó- és rosszkislány között?*” volt, a jelenben egy baráti anyánál tett látogatás jelenetével indult, majd az apai megszégyenítés életúton való elhelyezésének történeteivel folytatódott, amikre a protagonista egy antagonistá-apa jelenlétében válaszolt. Ezt a játékot választottuk részletesebb elemzésre, így a következő fejezetben visszatérünk rá. Az alkalom második felében is protagonista játék valósult meg, Yvonne<sup>4</sup> kérdése („*El tudom-e engedni a haragomat a szüleimre, hogy nem olyan szülők voltak, amilyenre vágytam?*”) mentén. A kiinduló lagzi jelenetben az édesanya túl hosszú beszéde miatt expliciten megjelenik a szégyen („Miért kell engem ilyen kínos helyzetbe hozni? Ez csak egy színjáték, amiben én sehol nem vagyok!”) és az undor érzése (az édesanyja ölelésekor: „Miért nem akkor szerettél így, amikor szükségem volt rá?”). Az érzelmi híd után egy serdülőkori jelenetet játszottunk el, amiben Yvonne nézi a szülei veszekedését. Minden szereplőnél megjelent a szégyen érzése: az anya szégyene a férje iránt („Megint erre kell hazajönnöm, ilyen állapotban vagy, és az egész utca hallja!) és a szerepekből való visszajelzésnél Yvonne felé, hogy nem volt jó szülő; ez utóbbi az apa szerepéből is elhangzott. Yvonne is szégyellte a szüleit gyerekként, akik

---

<sup>3</sup> Petra céljainak leírása a részletes protagonista szégyen-játék leírásánál szerepel.

<sup>4</sup> Yvonne: harmincas éveiben járó nő, egészségügyi végzettséggel. Átlagos kinézetű, de feltűnően mimikaszegény. Pár hónapja költözött a fővárosba vőlegényéhez, elsődleges célja, hogy házasságába már ne vigye át a családjából hozott mintákat, szüleihez kötődő fájdalmaitól megszabaduljon, meg tudjon nekik bocsátani.

veszekedés közben nem is látták, hogy ott van, nem hallották meg a hangját, nem érdekelte őket, hogy ő milyen, és senkit nem lehetett hazavinni miattuk. A zárókör visszajelzése szerint U.-n kívül mindenkit megérintett a két játék, saját szüleikről és önmagukról mint szülőkről is elgondolkodtak.

Az augusztus eleji kétnapos alkalom második napján a bejelentkezésekben folytatódott a mély családi, kötődési probléma-feltárások; nehéz lenne közös témát megragadni, megjelent a büntudat, az érintés, a megfelelési kényszer és többeknél a hordozott terhek. A második protagonista játékban Xénia fejezte ki igényét – a traumán való dolgozás után – gimnáziumi szerelmével való újratalálkozásra, büntudatának feloldására. A kezdő jelenet azonban állandó ambivalenciájának (vonzalom és rettegés) felállítására volt, ahonnan a tehetetlen bénultság érzése magzati élmények irányába mutatott. A jelenet végén a Harag és az Akarat behívásával érezte meg a kontrollt a rettegés felett.

A tizenharmadik alkalom teljes hosszában maszkban volt kötelező lenni, a bejelentkező kört az előző játékokra való reflexiók dominálták. Előtérbe került a teljesítmény és a szakmai kompetencia mint téma, illetve a Covid-járvány miatt a testi kiszolgáltatottság, korlátozottság-élmény. A csoport Beáta játékát választotta, aminek kiinduló kérdése, hogy „*Hol vesztettem el a magabiztosságomat?*” óvodai, majd iskolai jelenetekkel indult, amelyekben a túlalkalmazkodás, a személyes igények elnyomása mögött az anyát azonosította a protagonista. A játék zárásaként kimondásra került a feltétel nélküli elfogadás jogos szükséglete az anya felé.

2020. novemberben ismét online munkamódrára kellett átváltani a vírus-helyzet miatt. Ekkor még ötórás online alkalmakat lehetett tartani, így a maradék két személyes alkalom duplázódott: egyszerre készültünk már a zárásra és az utolsó játékokra. A bejelentkező körben a közös témák a csoport végével és a járvány fenyegetésével is összhangban a veszteségek, a túlélés és az integrálhatóság voltak. Sokakban volt még konkrét játék-téma. Petra jelentkezett játékokra azzal a kérdéssel, hogy „*Miért kell állandó változás az életemben, miért nem tudok megnyugodni az állandóságban?*”. A jelenetben főleg az ambivalens érzések megjelenítése, megszólaltatása történt, és a Félelem integrálása. A protagonista záró, reflektív mondata az volt, hogy „*Végignézve, ők [ezek az érzések] vannak, az eredeten nem tudok változtatni, de abban erőt érzek, hogy ez egy kompakt, egy egység.*” Ez a kijelentés a személyiséggel végzett munka integrációs fázisának is megfeleltethető, emellett az online-munkamódtól való félelem áthidalását és a csoport-zárás harmóniáját is tükrözheti.

### ***Egy protagonista szégyen-játék részletes leírása***

Petra a harmincas éveiben járó, sokgyermekes édesanyja, segítő foglalkozású, de a csoportra jelentkezéskor még legkisebb gyermekével volt otthon. Az első interjú online zajlott, mivel egy vidéki nagyváros mellett élt. Ezen laza, dinamikus személy benyomását keltette, aki meg tudta fogalmazni céljait, és részben össze tudta őket kötni a származási és a jelenbeli családjában tapasztaltakkal. A képzési célon túl a

csoport-hirdetésben a „test és az egyensúly” fontos hívószavak voltak számára a jelentkezésre. Önmaga elfogadása, női mivoltának megélése, a mások ítéletétől való függetlenedés és a munka-család egyensúlyát említette olyan (élet)területekként, amiken a csoportban a pszichodráma módszerével dolgozni szeretne. Az utolsó kivételével ezek a témák elmondása szerint az apjával és az apja révén féltestvér bátyjával való kapcsolata miatt foglalkoztatták jelenleg is. Édesapjától, szülői-nevelői attitűdje és viselkedése miatt („Idomítani kell a gyereket, megalázni”, ha nem engedelmeskedik a szülőnek) egészen kamaszkoráig testi szintű szorongást (szédülés, pánik-epizódok) is megélt, bátyja pedig lenézte, szégyellte őt, alkalmazkodott az „apai útmutatáshoz”.

Petra az első alkalomtól kezdve kedves, ráhangolódó megfigyelő volt a csoportban, megnyilvánulásaiban őszinte, de legtöbbször megtorpanó, bizonytalan abban, hogy mit is mutasson meg. A csoport első hat alkalmán, az alakuló szakaszban kereste a bizalmat, a ráhagyatkozást, miközben a többiek bizalmat sugárzó személynek tartották, kizárólag pozitív, gondoskodó kötődési személynek választották a játékaikban. Ő maga fejezte ki szerepválasztásaival, hogy személyiségének van egy kalandozó, nem elköteleződő, bizonytalanabb része, amit közösségekben együttműködéssel, alkalmazkodással fed el. Az online holding alkalmakkor lerajzolt szociális atomban is megfelelési igénye tükröződött: nem merte a teret használni, inkább mindenkit magára húzott, hogy ne lássák, ki van a rajzon közelebb hozzá. A színválasztásai pedig az alkalmazkodását mutatták: csak ő maradt fehér („Színváltó vagyok.”). A nyolcadik alkalmon az álarc témájában a „fehérséget, szín nélkülséget” vitte tovább, és megfogalmazta, hogy azért nincs álarca sem, mert pont az a témája, hogy ő hol van. Az alkalmon az intimitást adó, de határokat tisztelő párbeszéd megjelenítése ellenállást indukált benne, ami ugyanakkor új belátásra vezette: „Minden egyes dolog megkapargat bennem valamit: megéreztem a délutáni játékban, hogy vannak dolgok, amikre tudatosan zárom rá az ajtót.” Bár kezdő pszichodráma csoportvezetőként nehéz volt megélni ebben a játékban a csoport és benne Petra ellenállását, mégis többek számára fordulatot hozott, hogy mondhattak „Nem”-et, és ezzel nem kockáztatták az elutasítást. Petrának is ez volt az egyik önismereti témája, meglátásom szerint ez nagyban hozzájárult ahhoz, hogy a következő alkalommal játszott, hiszen megélte, hogy a véleményével együtt el volt fogadva.

Tizedik alkalommal felfokozott jelentés-kereséssel érkezett, már a bemelegítő játék kapcsán megfogalmazott új belátásokat az ismert terhek viselésével kapcsolatban, és kifejezte, hogy a csoportot teljesnek érzi. Amikor behúzza a székét játékra a „*Hol vagyok én a jókislány-rosszkislány között?*”, mindenki mögé állt. A sétáló promenádban a kérdést egyértelműen az apához kötötte, a női vezető mégis egy aktuális jelenetből kívánt elindulni, ahol mostanában előjött ez az érzés. A kiinduló jelenet egy baráti családnál tett látogatás volt (az apák nincsenek jelen!), amiben a vezető az érzések megszemélyesített felállítására törekedett. Megjelent az Otthonosság és a Felelősség: szerepcserében felidéztek történetüket, és megfogalmazták üzenetüket. Amikor minden antagonista egyszerre mondta a színpadon a korábban megfogalmazott üzenetét, a vezető megkérdezte a protagonistát, hogy kivel van itt dolga, így lehetőség lett volna az Otthonosság felé menni, de Petra egyértelműen a Felelősséget választotta. Mivel ez visszatérő kérdés volt a protagonista életében, a

jelenig raktuk fel azokat az epizódokat egy-egy antagonistával szimbolikusan megjelenítve, amikben ez markánsan megjelent. A vezető számára is csak ekkor derült ki, hogy a játék központi témája a szégyen, az apa általi ismételt megszégyenítés. Az egyes történetekben fejlődéslélektanilag kitüntetett életkori szakaszok jelentek meg: egy óvodáskori megszégyenítés, amelyben a túl korán hangsúlyozott felelősség okozott neki rettegést, és hogy mások megítélik a tettei miatt. Korai kamaszkorban a család előtt szégyenítette meg az apja nőiességében egy választása miatt (zene vagy sport), és vette ki a kezéből az önálló döntés lehetőségét. Az érzékenység és a gyengeség hamis terhét rakta rá emellett. A harmadik epizód a párválasztása 17 évesen, amit apja ellenzett, de végül engedte a döntését. Végül egy aktuális kapcsolatot is megjelenített, ami azzal fenyeget, hogy szétzúzza az Otthonosságot. Ő fogalmazta meg, hogy ezzel rúgta fel tudatosan a „jókislányságot”! Ennek jelenléte és a hozzá kapcsolódó büntudat gátolta meg az előző alkalmon a számára intimitást adó, és a határait tisztelő találkozás felállításában. Vezetőként bátorságot és erőt éreztem ennek a negyedik epizódnak a felállításában, így megkérdeztem, hogy amikor újra meghallgatja az epizódok összefoglalását, akkor behívhatjuk-e az apát mellé, hogy a válasza neki is szóljon a jelenből. A protagonista elfogadta ezt az ajánlatot, így egy apa-antagonistával hallgatták, és járták végig a megszégyenítés történeteit. Petra válaszaiban meg tudta fogalmazni az apának a védelem hiányát, nevelésének bántó jellegét („Amit elronthattál, azt meg is tetted lányos apaként! Nem tudom, mikor tudom ezt megbocsátani!) és következményeit („Menekülni akartam tőled. Isteni szerencse, hogy a férjem az, aki!). Az utolsó epizód kapcsán pedig iránta érzett haragját és részben a vele való azonosulását is. A lereagálások után a vezetők biztatták még Petrát, hogy mondjon ki mindent az édesapának, ami benne van, és mesélje el neki, milyen lett! Végül pedig, hogy válasszon ki egy szimbolikus tárgyat, amivel visszaadja az édesapjának a túl korán rá rakott felelősséget! Erre a protagonista egy óriási méretű babzsákot választott, amivel az apa válaszában meghallgatása nélkül kiküldte a színpadról.

A játék folytatásának, tanulságai integrálásának tekinthetjük Petra második, online játékát, amikor új munkahelye kapcsán a „*Miért kell állandó változás az életemben, miért nem tudok megnyugodni az állandóságban?*” kiinduló kérdéssel játszott. A játékban érzései ambivalenciáját jelenítette meg, azt a belső dilemmát, ami személyes protagonista játékában az Otthonosság lerombolása kapcsán is megjelent már: a meglevő állapot folytonos megkérdőjelezését, hogy jól van-e így, kinek a választása volt? A színre rakott érzelmek a Félelem, amit az Erő ellensúlyoz. Mindkettő egyszerre született meg benne az apai fenyegetés hatására, de az Erőt gyerekként nem fejezhette ki. A játékban az ellentétes érzések és személyiségtartalmak összeolvasztása, integrációja történt meg. A záróköri visszajelzésében Petra azt emelte ki, hogy megerősítést kapott abban, hogy ő az, aki irányítani tudja az életét, bízhat magában. A csoport zárása felé megfogalmazott saját érzése a csoportélmény összegzésének is tekinthető: „Negatív érzésekkel együtt is lehet jó, kerek valami!”

## **Diszkusszió**

A dolgozat célja annak bemutatása volt, hogy a pszichodráma technikák különösen alkalmasak a szégyen krónikus érzelmének átdolgozására. A csoport folyamatának középső, a kohézió és a kapcsolódás szempontjából legerősebb, legmélyebb szakaszában jelentek meg szégyen-játékok, az álarc-feladat után. Ez alátámasztja Tiedemann (2018) állítását, hogy a szégyen önelrejtésre indító, hiányosságokat elfedő jellege miatt nehezen és későn érhető tetten a terápiás folyamatban. A terapeutának szem előtt kell tartania, hogy utat találjon hozzá (pl. a titkokhoz Xénia esetében, vagy az állandó elmarasztaló belső hanghoz Petra és Beáta esetében), a jelenbeli kapcsolatokban tetten érje. A csoporttagoknak pedig elég bizalmat kell éreznük ahhoz, hogy legyőzzék a szégyen kapcsolódásra és örömszerzésre irányuló gátló hatását, és merjenek abban bízni, hogy akkor is elfogadják őket, ha hiányosságaikkal, félelmeikkel együtt mutatkoznak meg. Ez utóbbihoz egyértelműen hozzájárult egy, az intimitás átélését facilitáló játékkal kapcsolatos ellenállás kezelése a csoportvezetők által.

Szégyen-játéknak azokat tartjuk, ahol a büntudat vagy a szégyen központi érzelmként jelenik meg, a cselekvés felnőttkori gátjaként is. Beáta transzgenerációs büntudathoz és a magabiztosság elvesztésének anyai háttéréhez kapcsolódó játékát, Xénia traumához kapcsolódó játékait, Yvonne szüleihez kötődő játékait és Petra apához, valamint ambivalens érzéseivel tartozó játékait soroljuk ide. Ezekben a játékokban a szégyen eredete felfűzhető a szakirodalomban jelen levő okokra: Beáta esetében egy transzgenerációs, személyiség-képző veszteségből fakadó büntudatra (Erdélyi, 2015), Yvonne-nál a szülők támogatásának hiányára, és a gyermeki alapszükségletek elfogadásának és a pozitív visszatükrözésnek az elmaradására (Kohut, 2007; Vizin, 2017), Petránál az apai megszegyenítő nevelési stílusra és – Beátával együtt – az anyai alárendelődő mintával való azonosulásra, Xéniánál pedig a 14 éves kor körüli többszörös abúzusra (Vizin, 2017). Bár a szakirodalom feldolgozásakor túláltalánosításnak tűnt Bereczki et al. (2017) és Tiedemann (2018) azon állítása, hogy a féltékenység, gátlásossággal, az elkerülő magatartással és az alárendelődéssel jellemezhető karakterformációk mögött feltételezhetően a krónikus vagy az összégyen érzelmek rejlik, az abúzus eredetén kívül minden esetben jelen voltak ezek a felnőttkori viselkedésjegyek. Yvonne-nál és Beátánál emellett az önlekiacsinylás, önértékelési problémák (Lewis, 2016), Xéniánál, Beátánál és Petránál pedig a túlzott kontrolligény és a perfekcionizmus (Vizin, 2017) is meghatározó volt reflektált magatartásként.

A szakirodalomban ezek mellett megkülönböztetik a krónikus szégyent és az összégyent (Tiedemann, 2018). Saját feltételezésünk szerint az előbbinél az érzelmek ambivalenciája jelenik meg erőteljesebben (Petra és Xénia), így nyilvánvaló a terapeuta számára a jelenlévő erő és a gátoltság egyaránt. Petra és Xénia esetében is sérült a mások iránti bizalom és a belső biztonságérzés, Petránál ez állandó identitáskereséssel is együtt járt. Az összégyen esetében, ami a létezés egészére vonatkozó elfojtott elutasítás, depresszív erőtlenséget, kiüresedettséget (Beáta) és mindent átható negatív érzéseket, mimikaszegénységet (Yvonne) regisztráltunk.

A Félelem Petra és Xénia játékaiban gyakori érzelmi szereplő volt, így érdemes Goda (2001) alapján a félelem különböző típusai mentén leírt protagonista-típusokat felidézni: a változástól/állandóságtól féltő kényszeres/hiszteroid riemanni személyiség-típust látjuk a krónikus szegyenrel élőknel, míg az önmagává válástól és elszigetelődéstől tartó depresszív típust az összegyen esetén. Ennek mentén az első esetben a gátoltság felszabadítása és az ambivalens érzelmek integrációja lehet a fő cél, a másodikban pedig az érzelmi töltés és a pozitív visszatükrözés. A kényszeres típusnál jegyzi meg Goda (2001), hogy a bűnként bevésődött jelenet újrajátszása oldhatja a bűntudatot, amely „már régen eltűnt, mai szemmel alighanem banalitásnak, szinte nevetséges dolognak tűnne, ám a személy értelmetlen és ismétlődő »jóvátételek« sorozatával igyekszik kiköszörülni a csorbát, igyekszik megfelelni” (43). Így a protagonista ellen gyerekként elkövetett agresszióra legátolt válasz felszabadítható, ami megnyithatja az utat a spontaneitás újbóli megjelenéséhez. Ez történt Petra játékánál is, amikor színpadra tettük a megszegyenítés jeleneteit, és felnőttként, az apa-antagonista kíséretében reagált rájuk, mázsás súlyt téve le ezzel, majd fontos döntéseket hozott a mindennapi életében.

Petra szegyenérzete a közösség előtt túl korán rárakott felelősségérzetből, ugyanakkor saját döntései kigúnyolásából és megakadályozásából származott. A szegyenérzet így meggátolta autonóm cselekvését, vagy amikor aktív volt, állandó kételyként alárendelődésre készítette. Ez leginkább az eriksoni szegyen-értelmezést hívja a pszichoszociális fejlődés keretében (Tiedemann, 2018), a morenoi szerepelmélet szerint pedig az autonóm cselekvő diszfunkcionális szerepének korrekcióját (Goda, 2001). Az alárendelődő magatartással ugyanakkor Petra csökkenteni tudta az értékelésnek való kitettséget (Barrett, 1995), egyben a kialakult hierarchia elfogadásával fenntartotta mások elfogadását. Az aktív cselekvéskor megjelenő gátlás őt is védte az idő előtti kitarulkozástól (Tomcsányi, 2003); ennek explicitté válásakor erősödött meg játék-készsége.

Tiedemann (2018) a szegyenérzés kontextusának feltárásából és a konfliktusos tárgykapcsolatokkal való összekötéséből eredő megértést a szegyen átdolgozási előfeltételének tartja. Petránál ez már a csoportba jelentkezésekor ismert volt, az interjúban is rámutatott önel fogadási problémáinak háttérében az apai magatartásra. A szegyen elárasztó volta, az összes megalázó és fontos, élettörténetileg rögzült szegyenjelenet felszínre törése azonban számára is elemi erejű lehetett. Ezt a fonalat követte a női vezető, amikor az életútján egy-egy antagonistával szimbolikusan megjelenítve raktuk ki az előtört epizódokat. Az ezekre felnőttként adott reakcióiban Petra meg tudta fogalmazni a saját érzéseit (harag, kétségbeesés) és interperszonális szükségleteit (védelem, elfogadás és elismerés), a jelenbeli epizód kapcsán pedig részben az apai mintával való azonosulását is. Tiedemann (2014) az interperszonális jelenetek újrajátszásával egy pozitív érzellemmel töltött jelenet létrehozására törekszik, mely segít a gyermeki énképpel való identifikáció feloldásában és az interperszonális híd újraépítésében. Megítélésünk szerint Petránál nem jelent meg az apa felé pozitív érzelmek, viszont elutasított szükségleteinek elismerése, az apával való hasonlóságuk kimondása és második játékában negatív személyiség-részeknek (Félelem, Állandó változásra motiváló hang) integrálása segítette a szegyen feldolgozását, amihez a csoporttól érkező (erkölcsi) elfogadás is kellett.

A fentiek alapján reményeim szerint sikerült alátámasztanom, hogy a protagonista játékok vezetésében alkalmazott pszichodráma technikák – aktuális, majd az érzelmi híd megjelenésekor múltbeli eseményhez kötés, szcena felállítása, érzelmek megszemélyesített megjelenítése, személyekhez kapcsolása, érzelmek és szükségletek kimondatása, pozitív tükrözések – kifejezetten alkalmasak a szégyen feldolgozására és a személy legátolt erőinek mozgósítására.

## Felhasznált irodalom

- Barrett, K. C.** (1995). A functionalist approach to shame and guilt. In: Tangney J. P., Fischer K. W. (ed.), *Self-conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride* (25-63). New York, London: The Guilford Press.
- Bereczki É. – Campos J. A. – Droppa Sz. – Flaskay G. – Ledniczki I. – Szócs I. – Szóke K.** (2017). A szégyen a pszichoanalitikus terápiában: Összefoglaló áttekintés. *Lélekelemzés*, 12(1): 73-89.
- Darida Zs.** (2019). <https://www.kongresszus.pszichodrama.hu/post/buntudat-es-a-szegyen-nelkul-elni> (Letöltve: 2021. június 13.)
- Erdélyi I.** (2007). Erőszak és szégyen pszichoterápiás szcénái. *Lélekelemzés*, 2(2): 78-87.
- Erdélyi I.** (2015). *A lélek színháza: A pszichodráma és az önismere útjai*. Budapest: Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó – TIT Kossuth Klub.
- Goda Gy.** (2001). A protagonista vezetése. In: Simon P. Gy. (szerk.), *A ház tovább épül. Pszichodráma a gyakorlatban IV.* (9-55). Budapest: Animula.
- Kohut, H.** (2007). *A szelf helyreállítása*. Ford. Balázs-Piri Tamás. Budapest: Animula.
- Lewis, M.** (2016). The Emergence of Human Emotions. In: L. F. Barrett, M. Lewis, J. M. Haviland-Jones (eds.), *Handbook of Emotion* (272-292). New York, London: The Guilford Press.
- Robins, R. W. – Schriber, R. A.** (2009). The Self-Conscious Emotions: How are they Experienced, Expressed, and Assessed? *Social and Personality Psychology Compass*, 3(6): 887-898.
- Tangney, J. P. – Wagner, P. – Gramzow, R.** (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3): 469.
- Tracy, J. L. – Robins, R. W. – Tangney, J. P.** (eds.) (2007). *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*. New York, London: The Guilford Press.
- Tiedemann, J. L.** (2018). *Szégyen*. Ford. Szegő Andrea. Budapest: Oriold és Társai Kiadó.
- Tomcsányi T.** (2003). Bűn, büntudat, szégyen. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 58(1): 153-186.

- Tóth Á.** (1998). Jégtánc. A bizalom témája egy pszichodráma csoportban. In: Zseni A. (szerk.), *Téglánként a házat. Pszichodráma a gyakorlatban III.* (24-46). Budapest: Animula.
- Vizin G.** (2017). *A szégyen szerepe a mentális zavarokban.* Doktori értekezés. Budapest: Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola.



*Erdélyi Ildikó*

## **A pszichodráma megszületésének története és a pszichodráma gyakorlata – személyes tükörben**

A következőkben azt szeretném röviden bemutatni, hogyan született a pszichodráma módszer, amelynek eredete Jacob Moreno saját élettörténete volt. Időben később jött ugyan létre, mégis Moreno mellé helyezem el Mérei Ferenc iskoláját Budapesten, és az általa megkomponált, csoportdinamikára épülő pszichodramát.

### **Jacob L. Moreno és Zerka Moreno**

Moreno közismert élettörténeti mítoszát saját maga alkotta meg, izgalmas újjászületési motívumokkal látta el a történetét, amelyben sok a fantáziált elem, ahogyan a valóságos élettörténete is bővelkedett ebben. Azt mondhatjuk, hogy ő maga teremtette meg saját élettörténete mítoszát, ugyanakkor segített azoknak is, akik kezüket kinyújtották felé (lásd Marineau, 1989).

Moreno saját maga alkotta narratívája szerint egy tengeren jött világra, és három ország is igyekezett lakói közé besorolni, valójában pedig Bukarest egyik külvárosi utcájában vált külön az anyai testtől. Családjában ő volt az elsőszülött, de testvérei sorsát is a szíven viselte. Ő maga találta ki, merrefelé induljon el, és merre küldje fivéreit. Bécsben végezte el az orvosi egyetemet, és a közeli parkokban tanította az egyetemistákat, főleg azokat, akik mellé szegődtek. Dramatikus munkamódjával sikereket aratott. A bécsi park-terápiából alakult ki az a pszichoterápiás módszer, melyet később pszichodramának nevezett el élettársával, Zerka Morenóval együtt. A pszichodráma-játék központi szerepet kapott ebben a módszerben már Moreno munkássága elején. Barbara esete volt az első, amelyre gyakran hivatkoznak mindazok, akik róla vagy magáról a pszichodramáról írnak. Az eset közismert lett, annál is inkább, mert Barbara megtestesítette a „rossz életű”, utcán nevelkedő szegény lány történetét, aki a nagyváros peremén él, és kénytelen eladni testét, hogy éhen ne haljon. Moreno talált fogást rajta, és a játékos foglalkozások megkönnyítették a fiatal nő életét, legalábbis találkozásaik elején. Barbara után még próbálkozott Moreno két másik fiatal nővel is, akiken átmenetileg szintén segített a dramatikus módszer, de

életmódváltozást ezek a próbálkozások még nem igazán tudtak garantálni, mert mindehhez Zerka éleslátása is szükséges volt.

A zsidóüldözések idején Moreno Amerikában találta meg azt a helyet, ahol alkotni tudott, és több párkapcsolat, házasság után Zerkában találta meg azt a nőt, aki társa lett a munkában is, és akit jelen sorok írója is megismert Amerikában egy egész héten át zajló pszichodráma során, melyet Teszáry Judith, Zerka tanítványa szervezett. Zerka kidolgozta Moreno nyomán azt a pszichodramát, amely már tanítható is lett, s ezt férje halála után is folytatta.

## **Találkozás Méreivel**

A hetvenes években Magyarországon, Budapesten Mérei Ferenc pszichológus körül is létezett két kiscsoport; az egyikbe azok tartoztak, akik a beszélgető módot választották, a másikba pedig olyan tanítványok kerültek, akikkel Mérei lassanként kidolgozta azt a pszichodramát, amely főként a csoportdinamikára épül. Az utóbbi csoportnak lettem tagja én magam is, miután Párizsból hétéves távollét után hazatértem. Párizsban rátaláltam először a pszichoanalitikus pszichodramára, itthon pedig később Mérei Ferencre. Budapestre érkezésem után hamar elhatároztam, hogy felkeresem Méreit, hiszen a párizsi lét megtanított arra, hogy merészen kezdeményező legyek, ha tapasztalatszerzésről volt szó. El is tévedtem először, amikor Budán a Lipótmező irányába elindultam.

Megérkezésem után a portán mondták, hogy az első emeleten találom a Pszichológiai Laboratóriumban Mérei tanár urat, még az ajtószámot is közölték. Felfutottam az emeletre, és éreztem, hogy végre odataláltam, ahová menni akartam.

– Jó napot – köszöntem, de szívem a torkomban dobogott. – Mérei tanár úrhoz jöttem. Párizsból érkeztem, és csak pár napja vagyok Budapesten.

– Jó napot, kedves, miben segíthetek? Én vagyok Mérei Ferenc – és rámutatott egy székre. – Üljön le, és meséljen Párizsról, én is éltem ott, nagyon jó város. Henry Wallon tanítványa voltam. Mit tanult? Mert valami miatt onnan jövet idetalált hozzánk.

– Pszichológiát tanultam, Serge Moscovici professzor volt a tanárom, izgalmas korszakon vagyok túl, de talán előttem áll egy másik izgalmas életszakasz.

– Hallom, nagy divat most kipróbálni a különböző csoportmódszereket, ismer ilyet?

Ekkor elmeséltem, milyenfajta csoportmódszereket próbáltam ki.

– Várjon egy kicsit, behívom Bagdy Emőkét, aki a munkatársam.

Ekkor láttuk egymást először Emőkével, és azóta is működik a szövetségünk.

– Emőke, drágám, bemutatok egy új kollégát, épp mostanában érkezett Párizsból. Sok új csoporttechnikát hozott haza. Arra gondoltam, meghívhatnánk a közös csoportba, ahol mindnyájan pszichológusok vagytok, ugye?

- Ha Tanár Úr úgy gondolja, persze.
- Akkor gyere kedden a Pasaréti útra, és majd mesélsz nekünk mindarról, amit Párizsban tanultál, tapasztaltál. Mi itt tegeződünk, illetve én, a tanár, tegezek mindenkit, de engem nem tegez vissza közülük senki. Talán így van rám szükségük. Apára vágynak, és én megadom ezt nekik
- Tanár Úr, nekünk így a jó, szólt Emőke, majd körbevezetett az emeleti részlegen.

## **Mérei a Pasaréten**

A csoportüléseket Mérei lakásán tartották, majd a későbbiekben mondhattam, hogy „tartottuk”. Ez lett idővel a Műhely-csoport, azaz az MCS.

A vörös fotel a Tanár Úr helye maradt mindig, ő velünk szemben ült, és várta, hogy kezdjem a mesét a párizsi tanulmányokról. Miután elmeséltem, hogy milyen csoportos terápiákba jártam, minden résztvevő és a Tanár Úr is azt kérték, hogy mutassam be, mi mindent tanultam, tapasztaltam. Említettem a Gestalt-csoportterápiát is többek közt, és annak bemutatását kérték először. A Gestalt-csoportterápia az azonosulásra épül, és kerestem, mivel tudnék a leginkább azonosulni Mérei szobájában. A falióra hangjára figyeltem fel, és ahogy tanultam, igyekeztem óra lenni, és úgy viselkedni, mint egy óra, úgy beszélni, mintha óra lennék:

- Messze vidékről jövök, régi házban laktam, és arra vártam, hogy megtaláljon valaki. Ez most megtörtént. Megnézem, kik vannak körülöttem, és várom, hogy szólítsanak meg.

- Honnan jössz, Óra? – tette fel az első kérdést a Tanár Úr.

- Egy nagy városból, és szeretnék beszélgetni a többiekkel. Egyedül megnémulok, azaz megállok.

Régóta szerettem volna magam is csoportban lenni, és most Mérei Ferenc meghívott abba a csoportjába, amelyben különböző csoportmódszereket kerestünk együtt, és meg is találtunk közülük néhányat, majd ezeket igyekeztünk ki is próbálni.

A következő találkozáskor meséltem a csoportos pszichoanalitikus pszichodrámról, amivel Párizsban ismerkedtem meg. Egy éven át hetente este 9-kor kezdődtek a két óra hosszát tartó ülések szinte a sötétben, ahol csupán egy letakart lámpa pislákkolt. Ott előfordult, hogy senki sem szólt, és a szorongás eluralkodott minden résztvevőn. Amikor végre valaki megszólalt, ez utóbbi személy lett a protagonista, azaz a főszereplő. Egy nő és egy férfi szakember vezették a csoportot, és kivárták hosszan, hogy valaki elkezdjen beszélni, aki a csend nyomasztását már nem bírta tovább.

Így került egyszer rám is sor Párizsban a pszichoanalitikusan orientáltnak nevezhető csoportban. Egyik este jelentkeztem, hogy játszani szeretnék. A férfi vezető, aki spanyol akcentussal beszélt franciául, ekkor mellém állt, hogy jelezze, ő lesz a játékvezetőm. A férfi-nő kapcsolat és a „csábítás” volt a téma, és az, hogy ezt milyen

nehéz megfelelő módon közvetíteni a partner felé. A spanyol pszichoterapeuta játékvezető jelezte, hogy majd ő lesz a férfi, Pablo, aki ezt a csábítást egy pszichodráma-jelenetben kipróbálja. Delejezett a tekintetével a férfi-szerepben, és várta, hogy bedőljek neki, és sikerült zavarba hoznia. Nem nevettem el magam, és nem léptem ki a jelenetből, komoly maradtam, de izgatott, hogy mi fog most itt a játékban történni. Egy első találkozást rögtönzött a férfi-terapeuta egy orvosi rendelő kijárati ajtaja előtt. A férfi épp kijött onnan, a nő pedig befelé igyekezett, mert ugyanabban a házban lakott, mint az orvos. A férfi meghívta a nőt egy „café noir”-ra. A nő elfogadta, de csak másnapra ígérkezett a kávézáshoz. A visszajelzéskor a játék után a férfi-terapeuta csak annyit mondott, hogy „Ön a komolyságával hódít”.

Párizsban sokféle módszert kipróbálhattam az ott töltött hét év alatt, többek között az abban az időben újdonságnak számító encounter-módszert (találkozás-csoport) is, valamint a már említett Gestalt-terápián kívül a bioenergetikai módszer csoportos változatát.

Mérei intett, hogy akkor kezdjem el, mutassam be ezt is, és ekkor felálltam, és láthatták a rogyadozó térdeken állás mutatványát. A Műhely Csoportban mindenki kipróbálta. Csoportosan gyakoroltuk a „majom-állást”, aminek a lényege a testünk átélését jelentette, majd az élményeinket megosztottuk egymással.

A Mérei-féle pszichodráma során az interjú helyett a kezdeti csoportos beszélgetésből emeljük ki azt a témát, ami a csoporttagok megszólalásai révén fókuszba kerül a csoport „itt és most” helyzetében. A Mérei-féle pszichodráma sajátossága, hogy a fókuszba kerülő probléma már tartalmazza a csoport aktuális állapotát, sőt a közös témát is, valamint a szándékot a közös játék megalkotására. A csoporttagok a felajánlott témákból azt fogják kiválasztani, ami aktuálisan leginkább érdekli őket, és ebben többnyire benne rejlik a csoport és a csoporttagok aktuális helyzete, sorsa egyéni és csoportszinten egyaránt. A játékba kerülő probléma eljátszása szerepekre bontva történik, és a pszichodráma-játék hatására a feszültség oldódik, a probléma megoldása megjelenik a láthatáron. A játék dinamikáját a feszültséget okozó helyzet, majd a feszültségoldás lejátszása rajzolja ki. Mérei Ferencet az a csoportdinamika bővülte el, ami már magában hordta azt a témát, melynek lejátszása nemegyszer katartikus hatást váltott ki a főszereplőben, sőt a csoportban is.

## **Zerka Moreno és Teszáry Judith**

Nagy előrelépést jelentett nekünk, nekem, hogy a Svédországban élő Teszáry Judith megszervezett számunkra egy képzést, majd egy látogatást Amerikába, és arra a helyre vezetett el bennünket, ahol valaha Moreno is dolgozott. Láttuk Moreno színházát, és ehhez közel várt minket Zerka Moreno, akivel egy hetet dolgoztunk együtt. Annak ellenére, hogy egy rákos betegség miatt Zerka elveszítette a jobb kezét, megtanult vezetni a másikkal. Minden magyar csoporttag lehetőséget kapott arra, hogy Zerka legyen egy drámája vezetője. Nagy élmény volt Zerka Morenóval dolgozni. Mindenre odafigyelt a pszichodráma-játék közben, de azon kívül is. A közös munka utáni beszélgetések során nagyon figyelt minden apró történésre, és így derült ki számára

például az is, hogy a hazautazáshoz nem tudok csatlakozni egyetlen kollégához sem. Megértette szavak nélkül is, minthogy magyarul beszélgettünk egymás között a kollégákkal, hogy New York-ban fogok találkozni egy angol barátnőmmel, aki az USA-ban él. Minthogy elég nagy távolságra voltunk minden tömegközlekedési eszköz állomásától, felajánlotta, hogy kocsival elvisz New York egy bizonyos kertnegyedébe. Amikor húzódoztam, hogy elfogadhatom-e ezt a szívességet, a jelen lévő tanítványai szünetben megkerestek azzal, hogy „fogadd el, Zerka soha nem tesz semmit, ami neki áldozat. Ha ő hív, menj vele”, és én elfogadtam. Közös nyelvünk a francia lett, mivel nekem kényelmesebb volt, mint az angol. Zerka, lévén európai zsidó születésű nő, több nyelven is beszélt.

Zerkával a többórás autós utazás nagy élmény maradt számomra. Elmesélte, hogy került Amerikába a zsidóüldözések idején, és talált rá Morenóra. Mindketten üldözöttek lettek volna, ha Európában maradnak, ők viszont akkor még külön-külön, de élni és alkotni akartak.

Az autós utazás kezdetén kerestük, hogy mi bennünk a közös, és találtunk a pszichodráma mellett egy másféle hasonlóságot is, ami a múlt és jelen határvidéke felé vezetett. Az Osztrák-Magyar Monarchia és a zsidóüldözés mindkettőnk családját érintette, az ő családja belepusztult, az enyém zsidó tagjai megmenekültek, mert a nem zsidó családtagok segítették őket. Valahogy így sikerült egymást jobban megérteni a test-nyelv szintjén is. Egy nyelvet beszéltünk, nevezhetjük „európainak” vagy akár „zsidó-európainak” ezt a nyelvet.

Az európai zsidósághoz tartozás átívelte nemcsak Európát, de hamarosan az Egyesült Államokat is, hiszen a menekülés Amerika felé vezette az üldözöttek sokaságát. Jacob Moreno és Zerka is oda tartottak, és szerencsére otthonra is leltek Amerikában mindketten külön-külön, majd ott találkoztak később egymással is. A pár közös munkájában Zerka lett az aktívabb fél, de a kreativitás területén a férj és a feleség kiegészítették egymást. Moreno hamarabb halt meg, mint a felesége, aki átvette az aktív szerepet otthon, de szerte a világban is. Zerka tanította Moreno felfedezéseit, és kialakította a tanítás módszerét, amit volt alkalmam egy egész héten át, naponta 8-10 órában figyelemmel kíséreni. Zerka dolgozta ki a munkamódot, és tette érthetővé és követhetővé a pszichodráma előkészítését az interjúkészítéssel, ami már a pszichodráma kialakításának kezdete, ezt követi minden esetben a pszichodráma, azaz a pszichodráma-játék maga, a vége pedig mindig a megbeszélés. Moreno nyomában a pszichodráma az interjúval kezdődik, amely a játékvezető és a protagonista/főszereplő összjátéka révén jön létre.

### **A saját út megtalálása. Eszter pszichodramája: Nagyanyám nyomában**

Protagonista központú pszichodráma. Saját élményű csoport. Játékvezető a jelen cikk szerzője, vezetőtársai: kezdetben Péntes István, később Sipos Lilla.

A bemelegítő beszélgetés után szoborállítással kezdjük a mozgásos rámelegítést a játékokra. A főfalra tapadva az első vállalkozó személy megáll szoborként, a többiek mindig az utolsó szoborhoz csatlakoznak. Kooperációra serkentő mozgásos csoportos

játék, amibe néhány kontakttánc-elem is belevegyült, mivel a jelen dráma vezetője ismeri és alkalmazza is a kontakt-táncot, illetve egyéb mozgásterápiás formákat.

Pszichodráma játékokra többek között Eszter is jelentkezik, és a csoport az ő témáját választja ki. A választás lényege: a játékvezető felszólítja a tagokat, hogy álljanak annak a játékokra jelentkezőnek a háta mögé, akinek a témáját választják. Eszter mögé állnak legtöbbször a jelen esetben, tehát ő lesz a protagonista.

A téma az órajárással ellenkező irányú körbesétálás folyamán alakul ki, amikor a protagonista Eszter és a játékvezető kéz a kézben róják a köröket, és beszélgetnek. A főszereplő Eszter legelőször saját anyja (Gabi) szerepét alakítja, ezt követi a nagyanya (Helga) megjelenítése, majd rálátunk a nagyanya és az unoka közötti kapcsolatra is. A nagymama a valóságban fiatal nőként zsidó származása miatt került fogolytáborba, és nehezen tud erről beszélni, szégyelli mindazt, amit fogvatartói tettek vele, melynek része volt az unoka sejtései szerint a szexuális erőszak is. Eszter sejtette ezt a részét nagyanyja szégyenének, amit a nagyszülő maga sohasem tett szóvá, így módon ez mindig titok maradt, soha senki a családban nem mondta ki, mi minden történhetett a náci fogolytáborban. (Eszter fantáziái közt megtalálható az is, hogy ő maga talán félig német a vérvonalát illetően.)

Az első kép a pszichodráma-játékában a család nőtagjainak bemutatása egy képen: egymás mögött állnak Eszter mögött Gabi nagyi és Gabi mögött Helga mami. Az első jelenet a nők kapcsolatrendszerét jeleníti meg, a második Eszter és nagyanyja párosát mutatja be. Mivel anyja napközben újságíróként dolgozott, ahol gyakran éjjel is igénybe vették, Eszter több időt töltött nagyanyja társaságában, mint az éjjel-nappal dolgozó anyjával, aki elvált asszony volt. Eszter nők között nőtt fel, sokáig nem volt a közelében férfi a családon belül, sőt még az iskolában sem. Férfijére sokáig úgy gondol, mint egy odavetődött idegenre. Pszichodráma-játékai főként párkapcsolatáról és a kisfiáról szólnak. A jelen esetben azonban női felmenői lettek pszichodráma hősei. Eszter talán ez után a drámája után jut el oda, hogy a csoportokkal történő munkát választja főfoglalkozásnak.

## Felhasznált irodalom

**Erdélyi I.** (2015). *A lélek színháza. A pszichodráma és az önismeret útjai*. Budapest: Károli Gáspár Református Egyetem, L'Harmattan.

**Greenberg, I. A.** (1974). *Psychodrama: Theory and Therapy*. New York: Behavioral Publications.

**Marineau, R.** (1989). *J. L. Moreno et la troisième révolution psychiatrique*. Paris: Métailié.



*Ita Mariann*

## **Az intimitás fogalmi változásai a kapcsolati pszichoanalízis tükrében**

### **Bevezetés**

Tanulmányomban arra vállalkozom, hogy az intimitás fogalomváltozásait, illetve az intimitás koncepciójának tartalmi formálódását a kapcsolati pszichoanalízis szemléleti perspektíváján és teoretikus megközelítésein keresztül vizsgáljam. Bár az intimitás nem kizárólagosan pszichológiai koncepció – szociológiai, filozófiai, társadalom- és kritikaelméleti, antropológiai tudományterületeken is gyakran tárgyalják –, s nem tartozik a pszichoanalízis legalapvetőbb, hagyományos elméleti talapzatához sem, a fogalom ezen, eredetileg marginális jelentősége azonban egyre inkább megváltozni látszik. Mindebben társadalmi-kulturális folyamatoknak, főként a hetvenes évektől felerősödő különféle tendenciáknak lehet szerepe, amelyek a pszichoanalízis területén is kifejtették hatásukat, hozzájárulva a kapcsolati pszichoanalízis megszületéséhez, szemléleti térnyeréséhez (Nemas, 2017). Miután ezen irányzat a terapeuta és a páciens viszonyrendszerét, érintkezéseik dinamikáit, interperszonális kapcsolódásuk formálódását is hangsúlyosan kezeli a pszichoanalízis során, így okvetlenül figyelmet fordít az intimitás jelenségére, annak teoretikus megragadására, értelmezésére. A kapcsolati pszichoanalízis tehát reflexív és kritikai beállítódást javasol, amennyiben felismeri, hogy a pszichoanalízis, habár szeretné magát neutrálisnak, időtől és tértől függetlennek láttatni, valójában se nem apolitikus, se nem ahistorikus, nem objektív, és végképp nem független a társadalmi-kulturális hatásoktól, változásoktól (Mcknight – Movahedi, 2019). A pszichoanalízis teoretikus pluralizálódása mindenképpen visszaköszön abban, hogy az intimitás egyre több pszichoanalitikus tartalmú folyóiratcikkben jelenik meg. Nemas (2017) 1964-től követi nyomon a fogalom e konjunktúráját, hangsúlyozva, hogy a hatvanas évek átfogó társadalmi, kulturális és gazdasági változásai, melyek hatottak a nemi szerepekről szóló narratívákra és ideológiákra, főként Nyugat-Európában és Észak-Amerikában, bizonyosan közrejátszottak abban, hogy az intimitás kérdésével foglalkozó tanulmányok hirtelen megsokasodtak a pszichoanalitikus folyóiratokban.

Írásomban tehát arra próbálok rámutatni, hogy a hatvanas-hetvenes évek néhány, átfogó jellegű társadalmi folyamata milyen változást hozott az intimitás terén, e

fejlemény pedig miként járult hozzá a kapcsolati pszichoanalízis irányzatának kialakulásához, szemléleti megközelítése elfogadásához és alkalmazásához. Ezt az összefüggést azonban kölcsönhatásként értelmezem, mivel azt szándékozom bemutatni, hogy az intimitás újszerű dinamikáit leginkább a kapcsolati pszichoanalízis elméleti érvrendszerain keresztül lehet megragadni. Ilyen formán tehát az intimitás megélésében bekövetkező változások révén lendületet nyerő kapcsolati pszichoanalízis termékenyen hozzájárult magának az intimitásnak a fogalomtörténeti jelentőségű újradefiniálásához, illetve azon keresztül általában az intim kapcsolatokról való közgondolkodás alakulásához. Vagyis azoknak a mélyreható változásoknak, amelyek ezen évtizedekben érték az intim relációkat, különösen azok párkapcsolati formáit, csak az után sikerült pontosabb jelentést adni, hogy terapeuta és páciens viszonyrendszere is – éppen e változások hatására – új fénybe került. Tanulmányomban hat olyan, a kapcsolati pszichoanalízis szemléleti megközelítése szerint újragondolt aspektusát emelem ki terapeuta és páciens intim viszonyának, amelyek általánosabban a párkapcsolati, illetve még szélesebb értelemben, mindenfajta intim relációra érvényesen vonatkoztathatók. Ezen aspektusok sorában tárgyalom, miként teoretizálta a kapcsolati pszichoanalízis a makro-mikro összefüggések dinamikáit, a negatív érzések jelentőségét, a sérülékenység fel- és elismerésének fontosságát, a közelség jelentését, a tudattalan hatások relevanciáját, valamint a szelf és a Másik idegenségének kölcsönösségét az intimitás szempontjából.

## **A kapcsolati pszichoanalízis születése**

A kapcsolati pszichoanalízis olyan szemléleti keretrendszer, amely elsősorban az intra- és interperszonális kapcsolatot helyezi a terápiás folyamat középpontjába. Kidolgozott elmélet és meghatározott módszerek helyett inkább olyasfajta szemléletmódot, megközelítést jelent, amely több tekintetben kihívást intéz a hagyományos pszichoanalízis rögzített status quo-ja ellen (Malone, 2017). A kapcsolati analízis az 1980-as, '90-es években jelent meg. Jay Greenberg és Stephen Mitchell 1983-ban elsőként írták le a kapcsolati pszichoanalízis fogalmát *Object Relations in Psychoanalytic Theory* című könyvükben (Greenberg – Mitchell, 1983).

A kapcsolati irányzat különbözik más elméleti iskoláktól a tekintetben, hogy hiányoznak azok az egyéni elméletalkotók, akik nevéhez kidolgozott modellek és elkötelezett követők kapcsolódnának, ellentétben például a freudianus, kleiniánus tanokkal és azok alkalmazóival. Ennek eredményeképpen nincs egyetlen, egységes kapcsolati elmélet. Ehelyett a kapcsolati pszichoanalízis olyan keretrendszert nyújt, amely segít újraértékelni a kapcsolatok jelentőségét. A múlt, jelen és jövő, külső és belső világ, fantázia és realitás dinamikus egymásra hatását igyekszik megérteni. Az ebben a szemléletben dolgozó pszichoanalitikus nem csupán páciensére, a kettejük közötti kapcsolatra, hanem saját belső pszichés tapasztalataira is reflektál párhuzamosan, szem előtt tartva, hogy ő maga is aktív hatással van a terápiás folyamatra (Harris, 2017).

Az irányzat nem csupán a pszichoanalízis felé intéz kihívást, hanem a tekintélyelvű rendszerekkel szemben általában is. Az analitikus kapcsolatban folytatott küzdelem az autonómiáért, a kapcsolódásért egy lehetséges modellt kínál a társadalmi elnyomás elleni fellépéshez. A kapcsolati megközelítés térnyerése a pszichoanalízisben megfelel a feminista látásmódnak, sőt, részben abból fakad, hiszen megkérdőjelezi a rögzített nemi szerepeket, azok társadalmi jelentéstartalmát és nyelvi kifejezését, valamint a mindezekből következő mintákat, értékeket, normákat, konvenciókat, viselkedésformákat és elvárásokat (e témára részletesen a későbbiekben térek ki). A kapcsolati irányzat emellett erősen támaszkodik a kritikai pszichológia és a szociális konstruktivizmus megközelítéseire is. A kritikai pszichológia szélesebb perspektívát nyit a társadalmi-kulturális folyamatokra, vagyis arra, ahogyan az egyén tapasztalatát befolyásolja annak társadalmi-kulturális közege (Parker, 2015). E megközelítés szerint a mainstream pszichológia megteremtette az alapot az individualista szemlélet számára, elhanyagolva a társadalmi hatások jelentőségét az egyéni szenvedésben. A kritikai pszichológia továbbá megkérdőjelezi a terapeuta neutralitását, értéksemlegességét.<sup>1</sup>

A szociális konstruktivizmus irányzata szerint nem létezik objektív tapasztalat, egyetlen igazság – ehelyett a szubjektív élmény és vélekedés kerül a középpontba (Malone, 2017). A valóság maga is relatív, az adott társadalom alakította keretek között jelenik meg (vö. Berger – Luckmann, 1998).

Tág értelemben véve, minden olyan elméletalkotó a kapcsolati pszichoanalízis előfutárának tekinthető, akinél terapeuta és páciens kapcsolata kiemelt helyet kap a terápiában. Ilyen például Ferenczi, Bálint Mihály, Winnicott, Klein, Bion, Kohut és Loewald, akik mind úgy vélik, hogy az emberi psziché jelenségeit csak kapcsolati kontextusban lehet értelmezni. Ferenczi hangsúlyozza a tapintat mint beleélési képesség jelentőségét, valamint a terapeuta viszontáttételi érzéseinek meghatározó szerepét a terápia során (1997). Bálint Mihályt szintén foglalkoztatta az analitikus szerepe és maga a terápiás kapcsolat. Az első pszichoanalitikusok között beszélt a viszontáttételi érzések fontosságáról (2015). Míg korábban a terapeuta szubjektív érzéseit kiiktatandónak tartották, mint ami megzavarja a terápia sikerét, az analitikus objektív látásmódját, addig később kulcsfontosságúvá váltak ezen emóciók. Kohut (1959) *Introspection, Empathy, and Psychoanalysis* című művében az empátiát nevezi meg egyetlen lehetséges módszerként, amelynek segítségével egy másik ember lelkiállapota hozzáférhetővé válik a megfigyelő számára.

„There is no such a thing as an infant” – Winnicott híres mondása jól megragadja e gondolkodásmód lényegét, hiszen nem csupán arra utal, a kisgyermek képtelen túlélni szülői gondoskodás nélkül, hanem arra is, hogy nem alakulhat ki az énje a társas környezet nélkül, azaz önmagában nem létezhet, nem létezik (Winnicott, 1960).

A kölcsönös, kétirányú kapcsolódást fejezi ki az is, ahogyan Bion újraértelmezi a projektív identifikáció fogalmát, mondván, nem csupán egyirányú folyamatról van szó, amelynek során a páciens a terapeutára kivetített érzésekkel eléri, hogy az a projekciónak megfelelően érezzen, viselkedjen. Inkább olyan kölcsönös folyamat zajlik, amelynek kialakulásában a terapeuta szerepe is kiemelt jelentőségű (pl. a

---

<sup>1</sup> A kritikai pszichológia jelentőségéről Máriási és Vida (2015) vitaindító írása ad rövid és tartalmas áttekintést.

terapeuta sérülékenysége, személyes múltbéli tapasztalatai, melyek felületet adnak az ilyen típusú bevonódásra) (Seligman, 1999). Szintén itt kell megemlíteni Ronald Fairbairn nevét, aki megkérdőjelezi a freudi állítást, miszerint az ember alapvetően örömkereső lény. A szerző kritikus érvelése szerint, amíg az egyén szándékait, lelki életét ebben a motivációs rendszerben próbáljuk feltárni, addig megértésünk felszínes, hiányos, torzult marad. Ehelyett azt állítja, hogy az ember alapvetően kapcsolatkereső (*object-seeking*) lény, ezzel hangsúlyozza a kapcsolatok életünkben betöltött alapvető, lényegi szervező jelentőségét (Fairbairn, 1952).

Magát a pszichoanalízist gyakran úgy tekintik, mint az intimitás tudományát (Jordan-Moore, 1994). Ebből következően, amikor a pszichoanalízis paradigmáinak változását vesszük górcső alá, akkor egyúttal az intimitás fogalmi jelentésének alakulását, formálódását is vizsgáljuk. Éppen ezért a pszichoanalízis imént összefoglalt, hangsúlyos szemléletváltásait a következőkben az intimitás fogalmának lencséjén keresztül bontom ki.

Elsőként, szélesebb perspektívát nyitva a sérülékenység társadalmi szintű vetületeire, az intimitás individuális megélésének és a társadalmi folyamatoknak az egymásra hatását vizsgálom, azaz az mikro- és makroszint kölcsönhatását. Ezt követően olyan elméleti érveléseket mutatok be a pszichoterápiás tapasztalatok tükrében, amelyek az intimitás élményét, az azt kísérő pozitív érzéseken túl, negatív érzelmi töltetű lelki folyamatokkal is gazdagítják, vagyis „jó” és „rossz” dinamikus váltakozásaival, egymást kiegészítő összetartozásával láttatják azt. Majd a pszichoterápiás térben megjelenő áttételi és viszontáttételi érzésekről, valamint a terapeuta és páciens oldaláról egyaránt fontos sérülékenység felismeréséről is szó lesz, hangsúlyozva az intimitás élményében a tudattalan működési módok megjelenését, érvényesülését.

## **Intimitás és társadalmi keret**

Az évtizedek során a pszichoanalitikus elmélet és gyakorlat drasztikus változásokon ment keresztül, reagálva különböző társadalmi és kulturális átalakulásokra a családi struktúrán és a párkapcsolaton belül. Az apa- és ödipális központú elmélet helyett az anya szerepe és a preödipális folyamatok kerültek középpontba (Cancian, 1986). A terapeuta mint anya az anya-gyermek kapcsolatot helyezi fókuszba, feminizálja a pszichoanalízist, az analitikus fókuszról átkerül a figyelem a kapcsolati mátrixra, ezzel eltávolodik az izolált individuум mítoszától (Cancian, 1987). Az intimitás feminizálódása azt jelenti, hogy az interperszonális kommunikáció feminin minőséget ölt, amely jelenségben a társadalom és a pszichoanalízis kölcsönös egymásra hatását figyelhetjük meg (Cancian – Gordon, 1988). A pszichoanalízis ebben a tekintetben sokkal inkább tűnik egyfajta művészi performansznak adott szociokulturális környezetben belül, semmint tér-idő és társadalmi hatásoktól független, örök érvényű tudománynak. A pszichoanalitikus elmélet – csakúgy, mint a szubjektum – változik, reagál a történelmi feltételekre, ezzel hatást gyakorol a szubjektum formálódására is.

Az 1950-es évek Amerikájának kulturális normái megerősítik az érvényes nemi szerepmodelleket, meghatározva férfi és nő, illetve férj és feleség feladatait. A *Ladies Home* című újság tanácsadó rovatának címe: „Megmenthető-e ez a házasság?” (Can This Marriage Be Saved?). Az 1953-ban indult rovatban Ann Landers kapcsolati tanácsadó válaszolja meg a házassági problémákra irányuló olvasói levelekben felvetett kérdéseket. Alistair McKnight és Siamak Movahedi (2019) egyfajta archívumként tekint a levelekre, és szisztematikusan vizsgálja a rovat tartalmát a kezdetektől egészen 2002-ig. 588, jellemzően nők által írt levelet elemezve kutadják a szerelem és intimitás változását, figyelembe véve a közben dinamikus alakuló kulturális kontextus hatásait. Az elemzésből kirajzolódik egyfajta fejlődési ív kapcsolati modellben az 1950-es, '60-as évek társadalmilag rögzített nemiszerepmo-delljeitől az 1980-as, '90-es évek párkapcsolati ideáljáig, ahol központi jelentőségűvé válik az egyenlőség és a kölcsönös tisztelet a partnerek között. A házasság intézménye a társadalmi rendet volt hivatott fenntartani, és olyan erkölcsi értékeket hirdetett, melyek a kódolt nemi identitásokon keresztül érvényesültek. Ilyen érték például a nők képessége az önfeláldozásra és a férfiak egyedüli kenyérkeresőként, családfenntartóként való szolgálata. Azt a nőt, aki többet szeretett volna elérni annál, mint amit az implicit társadalmi szerződés alapján megengedhetett magának, önzőnek bélyegezték. Az a férfi pedig, aki nem volt hajlandó dolgozni azért, hogy a családját támogassa, lustának tűnt a kollektív társadalmi moralitás tükrében (vö. Beck – Beck-Gernsheim, 1995). Ez idő tájt tehát a nőket abban támogatták, hogy tagadják meg az ágenciájukat, az aktivitásra vonatkozó szükségletüket egy passzív, függő helyzettel megbékélve, míg a férfiakkal szembeni elvárás éppen az volt, hogy utasítsák el a passzivitásra, függőségre vonatkozó szükségletüket. Aztán az 1960-as években, a második feminista hullám hatására az intimitás új ideálja jelent meg, amely a pszichológiai diskurzusban a kommunikáció és a szelf-aktualizáció fontosságát helyezte a középpontba.

Ennek hatására az intimitás kulturális narratívái az emberek cselekedeteinek viselkedéses megértésétől elmozdultak két ember belső érzelmi élményei felé. A kapcsolati konfliktus nem egy ember megoldandó problémája többé, hanem két egyenlő partner relációjában értelmeződik. Habár az 1950-es évek folyamán is számos levélben fejezik ki nők az érzelmi fájdalmukat, melyet férjük viselkedése okoz számukra, Landers nem hallotta meg ezeket a hangokat, az esetek többségében nem reagált rájuk. Példaként alább kiemelek néhány, az 1950-es, '60-as évekből származó olvasói levelet.

Egy női olvasó arra panaszodik, hogy férje túl sokat jár el inni az ismerőseivel, mire Landers megerősíti a tényt, hogy férjének muszáj elmennie a barátaival, gyakorolva ezzel a férjet megillető jogokat. Ezt meg kell értenie egy feleségnek – folytatja a tanácsadó –, továbbá kompromisszumként javasolja, hogy a nő ajánlja fel: hetente csak kétszer menjen el a férje otthonról, cserébe pedig ő kedvenc sörével és zenéjével várja haza. Egy másik női olvasó tanácsot kér férjével kapcsolatban, aki egyáltalán nem jár el vele otthonról, nem hajlandó beszélgetni, munka után csak lazít, tévét néz, ignorálja feleségét. Landers antiszociálisnak minősíti a férfit, és azt tanácsolja a nőnek – alkalmazkodva férje otthonülő természetéhez –, hívja át magukhoz a barátnőit, akikkel beszélgethet. Megint másik esetben egy magát frigidnek

tartó nő megvallja, fárasztó számára, hogy Landers egysíkúan válaszol a hasonló problémákkal küzdő nők leveleire. Csupán a nőket hibáztatja, fel sem vetve a másik oldal, azaz a férfiak felelősségét, akik nem mutatnak valódi érzéseket, érzékenységet feleségeik felé. Egy férfi olvasói levélben arra panaszkodik, hogy felesége az apjától kér pénzt a háztartási költségek kiegészítéséhez. Landers elismeri a férfi jogát, hogy egyedüli családfenntartói szerepét megőrizze. Mivel ekkor a kulturális normák még ezt diktálták, s a kétkeresős háztartások kevéssé voltak elfogadottak, így az anyagi segítségkérés indokolt esetben is hagyományokba ütköző volt.

E levelek hatásosan érzékeltetik azt, Landers milyen mértékben fogalmazta meg válaszait az adott kor érvényes kulturális mintái, referenciái, narratívái szerint. Míg korábban egyértelműen a válás ellen volt, az 1970-es években teszi fel először a kérdést: „Vele vagy nélküle érzed magad jobban?” A változó társadalmi-kulturális tendenciák tehát annak megfelelő, újszerű reflexiókat váltottak ki Landersből, aki így a kultúrát ismerő, annak a társas viszonyokra való hatásait kommentálni tudó párkapcsolati szakértőként egyúttal a kulturális progresszió reprezentánsa is. Fokozódó érzékenységet mutat a nők elnyomása iránt, melyet feltehetően a hetvenes években bekövetkező válása is ösztönöz. Nem arról van tehát szó, hogy az 1960-as évek előtt, amikortól a nők kollektív hangja egyre nagyobb teret kapott széles társadalmi szinten is, senki sem beszélt volna a nőként megélt szenvedéseiről. Egyszerűen az amerikai kultúra maga – ez esetben Ann Landers megtestesüléseként – képtelen volt meghallani őket, legalábbis nem reagált rájuk.

A társadalmi átalakulásokhoz hasonló változást figyelhetünk meg a pszichoanalitikus diskurzusban is. A pszichoanalízis már nem patriarchális, hanem anyaközpontú, a nemi egyenlőség és a feminizmus virágzásnak indul.

Annak, ahogy a társadalmi folyamatok minduntalan, akár erőszakosan is betörnek az egyén intim terébe, szemléletes leírását adja Adrienne Harris (2017) „Tank in Bedroom” című tanulmányában. Érzékletesen fejezi ki azt, hogy az intimitásra nem tekinthetünk úgy, mint olyasvalamire, ami kizárólag személyes szinten jelenik meg, és független a tágabb intézményi, társadalmi, történelmi kontextustól. Az intimitás értelmezését, megélését ugyanis különböző domináns, erőszakos vagy akár csábító erők hatják át. Harris saját gondolkodási keretét a kortárs kapcsolati analízisen belül helyezi el, mely a személyes és társadalmi folyamatokat dinamikus egymásra hatásként ábrázolja, így ahogyan az egyén mint szubjektum nem lehet független a közösségtől, úgy az általa megélt, személyesnek ható élményt mint intim tapasztalatot sem lehet csupán individuális szinten vizsgálni. A címben megjelenő szimbolikus képet Konrád György író ihlette, aki elmesél egy történetet egy hentesről, aki a falujukban élt. A hentes felesége otthon éppen ágyneműt cserélt, amikor egy tank egyszer csak betört a hálószobájuk falán, mert kint az út jeges és csúszós volt. Amikor Konrád legközelebb találkozott a hentesrel, megkérdezte mi történt, mire a hentes így felelt: „A történelem eljött hozzánk.” A tank tehát a történelmet, a hálószoba pedig a személyes szinten megélt intimitást jelképezi. A példa visszatükrözi, ahogy a társadalom minden szövetét átjáró absztrakt hatalom (vö. Foucault, 1991) leér – ez esetben nagyon is hirtelen és erőszakosan behatol – az egyén társas érintkezéseibe, inter- és intraperszonális élményeibe, tudatos és tudattalan tartalmaiba, mélyen formálva annak legbensőbb lelki tapasztalatait.

Harris e konstellációban külön foglalkozik a szégyen értelmezésével, amely lényegi jelentőségű az intimitás megértésében. A szégyen ugyanis az egyik legbosszantóbb, de mégis legintimebb érzelmünk, amely alapvetően társas-társadalmi hatások következménye. A szerző Erving Goffman 1963-as *Stigma* című könyvéből idézve emlékeztet, hogy a teljesen szégyenmentes férfi Amerikában fehér, fiatal, házas, városi, északi, heteroszexuális, protestáns, apa, tanult, teljes állásban foglalkoztatott, sportos (Goffman, 1963). Aki mindezen tulajdonságokkal nem bír, az könnyen szégyenteljes helyzetben találhatja magát. Vagyis, visszautalva Harris fenti tanulmányának címére, az a bizonyos szimbolikus tank, a hatalom társadalmi mintákban és elvárásokban, illetve intézményesített, eszmei, ideológiai és narratív struktúrákban megtestesülő tankja igen sok ponton betörhet intim terünkbe, megzavarva legprivátabbnak hitt személyes szféránkat.

### **Örömkeresés helyett tárgykeresés az intimitásban**

Habár Melanie Klein nem használta az intimitás kifejezést, a tárgykapcsolat-elmélet olyan konceptuális keretet ad, amelyben tárgyalhatóvá válik az intimitás mint komplex, dinamikus érzelmi világ, kapcsolódási mód, átfogva külső és belső megfigyeléseket a szelf és a másik között, a „jót” és „rosszat” egyaránt. Stromberg (2018) a kleini koncepciót párhuzamba állítja Diotima beszédével, ahol a jó és rossz érzések nem kizárólagosak. Platón *A lakoma* című művében Diotimától származtatja Szókratész gondolatainak tartalmi eredetét. A bölcs papnő, Diotima egy fiatal filozófusnak ad tanácsot. Úgy érvel, beismerni azt, hogy a szeretet nem jó és nem szép, nem ok arra, hogy azt gondoljuk, a szerelem rossz és csúnya. A szeretet nem statikus, hanem dinamikus, oszcilláció a hasítás és az integráció között, mely folyamat során a jó és rossz nem elkülöníthetők. Stromberg szerint, ahogy a filozófusok számára megszívlelendők Diotima szavai, úgy a pszichoanalitikusok számára is megfontolandóak a kleini tanítások. A jó és rossz éles szeparációja helyett a megértő kapacitás növelése lenne fontos, intellektuálisan és érzelmileg egyaránt. Ugyanis mind az egyoldalú hasítás, mind pedig a kizárólagos integráció veszélyeket rejt magában. Bármelyik oldal túlhangsúlyozása az érzelmi komplexitás, a szeretet élményének sematizálásához, a tudattalan elemek tagadásához, ezen keresztül pedig patológiához vezethet. Stromberg szerint Klein ugyan nem használja az intimitás kifejezést, mégis a szeretet természetét tárgyalva annak alapvető vonását ragadja meg. Ha az intimitás tárgyalásakor csupán a pozitív elemeket erősítjük meg, akkor ezen érzelmekre korlátozzuk a szeretetet/szerelmet, mindez pedig az intimitás fogalmának deformációjához vezet.

A korábban már tárgyalt Fairbairn-féle megközelítés, miszerint az emberek elsősorban kapcsolatkeresők és nem örömkeresők, plasztikus és tömör kifejezését adja a kleini, szókratészi gondolatoknak, amelyek jelentősége ma is rendkívül aktuális. Az emberi lélek legmélyebb motivációi nem érthetők meg, ha csupán az örömkereső keretrendszerben gondolkodunk. Korunk giddensi „tiszta kapcsolataiban”, ahol a feleket nem kötik intézményi rendszerek, külső nyomás (házasság, anyagi kiszolgáltatottság), bármikor könnyedén felbonthatják a párkapcsolatot, amikor azt

már nem érzik kölcsönösen kielégítőnek (Giddens, 1991). Sik Domonkos szociológus így ír a tiszta kapcsolatokban megjelenő intimitásról:

„Egyrészt a kapcsolat esetleges nehézségeiért, kudarcaiért a felek viselik a felelősséget, így azok révén identitásukban érintettek. Másrészt a kapcsolat stabilitását – külsődleges kényszerek híján – magán a kapcsolaton belül kell biztosítani az elköteleződés révén. [...] Ennek az elköteleződésnek a felépítése és folyamatos fenntartása nagyban függ az intimitás megteremtésétől. Az intimitás egyfajta egyensúlyi állapotként értelmezhető, melyben egyaránt lehetőség van a megmutatkozásra, a közös valóság kialakítására, az elismerésre és az autonómiára – ezek egyike sem dominálja a többit. Erre csakis abban az esetben nyílik mód, ha a feleknek sikerül egymás iránt kölcsönös bizalmat kialakítaniuk. Az intimitáson alapuló tiszta kapcsolatok ebben az értelemben a késő modernitás kulcsfontosságú társadalmi helyei. Miután a formális hétköznapi viszonyokat az egzisztenciális szorongás és a bizalmi deficit jellemzi, elsősorban a tiszta kapcsolatokban alapozható meg az ontológiai biztonság, a másokba, a világba és az önmagunkba vetett bizalom.” (Sik, 2013, 134.)

Láthatjuk, hogy az intimitást ebben a szociológiai értelmezési keretben kizárólagosan pozitív jelenségként határozzák meg, tehát különösen nagy nyomás alá kerül, hiszen a kapcsolati biztonság alapját kell adnia, mégpedig harmonikusság, kiegyensúlyozottság révén. Mintha a giddensi „tiszta kapcsolatban” csupán egy kilúgozott, dinamizmusától, negatív oldalától megfosztott „tiszta intimitás” lenne megengedhető. Ilyen körülmények között talán minden korábbinál nehezebb megfelelő módon integrálni a szerelem pozitív és negatív elemeit, megtartva a dinamikus oszcillációt, hiszen az intimitás biztonságos egyensúlyi állapottal való azonosítása homlokegyenest szembemegy a kleini koncepcióval. Ebből következően maga az intimitás fogalma is torzul; „fecsegő érzelmesség” (Fáber, 2021), „reflexív érzelemmenedzsment” lesz (Fáber, 2019) messze távolodva eredeti jelentésétől.

Egy további példát látunk az intimitás komplexitásának leegyszerűsítésére és ezzel torzulására Esther Perel népszerű pszichoanalitikus *Szeretkezés fogságban* című önéletrajvi könyvében, melynek egyik fejezetcíme: „Több intimitás, kevesebb szex” (Perel, 2021, 43-65). Ebben a felfogásban az intimitás egyenlővé válik a duálunió megteremtésével, a túlzott közelséggel, az együttéléstől eredő megszokással, mely idővel az izgalom megszűnéséhez, a szexuális együttélétek csökkenéséhez vezet. Azaz Perel értelmezésében az intimitás és a szexualitás egymást kizáró fogalmakká válnak. A szerző sokféle receptet kínál, melyben az állandó közelség mellett érzelmi, fizikai távolsághoz juthatnak a felek, így megteremtve, újratemtve a szerelem dinamikáját.

Waren Wilner (1975) hangsúlyozza, hogy a pszichoanalitikus orientációjú intimitásfogalom meghatározásakor elengedhetetlenül fontos a tudattalan tapasztalat figyelembevétele. Éppen ezért – szemben Perel megközelítésével – a „közelséget” elsősorban a saját tudattalan tartalmakhoz való közelségként írja le, illetve interperszonális helyzetben e tudattalan tartalmak megoszthatóságát hangsúlyozza. A tudattalan komponens bevonása pedig teljesen más fénytörésbe helyezi a „közelség” jelentését. Míg Perelnél a közelség a megszokás, az unalom veszélyét hordozza magában, addig a pszichoanalitikus intimitás-fogalomban rejlő közelség az új, az

idegen, a meglepő, sőt, az ijesztő tapasztalat megjelenését implikálja. Az intimitásban rejlő paradoxon miatt minél intimebbé válik a kapcsolódás a saját pszichés tartalmakhoz, illetve a másik emberhez, annál ismeretlenebbnek tűnik fel az egyén önmaga számára, miként a másik ember is idegenné lesz. Sullivan *Interpersonal Theory* (1953) című művében leírja, hogy az egyén legintimebb részével való találkozásakor mintha a „nem-én” személyesülne meg. E tapasztalatot nyugtalanító, akár hátborzongató érzések kísérik. Megjelenhet szorongás, pánik, undor vagy rémület, bizonyos fokú disszociáció az ismeretlentől való félelem következtében. Wilner az „*uncanny emotion*” kifejezést használja, amelyről eszünkbe juthat Freud „kísérteties” fogalma (Freud, 1919), melynek megtapasztalásakor mindaz, ami addig otthonos és ismerős volt, idegennek, ismeretlennek, fenyegetőnek tűnhet fel. Azért, hogy az intimitás tapasztalatával járó szorongást az egyén képes legyen elviselni, az új élmények felé való nyitottságra, bizonyos fokú szorongástűrésre van szüksége. Ennek következtében, mintegy a kellemetlenség jutalmaként – írja Wilner –, ahogy az ellenállás oldódik, a kreativitás növekszik, a tudatosság kiterjed korábban átvilágítatlan területekre, új reakcióminták, önészlelési, ön- és viláértelmezési gondolati struktúrák, ideák jönnek létre.

Habár Wilner hangsúlyozza az intimitáshoz kapcsolódó negatív érzéseket, és ezzel árnyalja, mélyíti, sőt új megvilágításba helyezi a szociológiában vagy a mainstream pszichológiában használatos, a tudattalan komponens teljesen figyelmen kívül hagyó intimitásfogalmat, mégis, mintha mindezek a kellemetlenségeken túl kellene (lehetne?) jutni annak érdekében, hogy egy, a korábbinál letisztultabb, rendezettebb, kreatívabb, tudatosabb helyzethez érkezzünk meg. Azaz felfogása szerint úgy tűnik, az intimitást kísérő negatív érzések nem inherensen részei az emberek közötti intim kapcsolódás tapasztalatának, csupán átmenetileg szükséges szembenéznünk velük és elviselnünk azokat. Így arra a következtetésre juthatunk, hogy Wilner, habár kiemeli az intim kapcsolódással járó fájdalmas érzéseket, alapvetően megmarad az örömkereső gondolkodási keretrendszeren belül.

Egy másik nehézséget jelent az intimitást övező ellentmondásosság terén az intim tapasztalat hatására bekövetkező tudatosság kiterjedése. Wilner ezt a folyamatot egy feloldhatatlan ellentétként értelmezi, hiszen amennyiben definíciója nyomán az intimitás a „legbensőbb”, „legszubjektívebb” én-részt jelenti, továbbá gondolatmenete tükrében elfogadjuk, hogy intim tapasztalat során e tudatosság nőttön-nő, terjed, akkor mindez épp az én legbensőbb bensőjének hígulásához, felszámolásához vezet, hiszen az egyre láthatóbbá, egyre könnyebben kifejezhetőbbé válik. Ebből a perspektívából jobban megérthető az az éles kritika az intimitással kapcsolatban, amelyet Byung-Chul Han filozófus fogalmaz meg *A transzparencia társadalma* című könyvének „Az intimitás társadalma” című fejezetében. Han megközelítésében az intimitás egyenlő a transzparenciával, pontosabban: „Az intimitás a transzparencia pszichológiai formulája” (Han, 2020, 67). Ebből az azonosításból pedig számos ilyesféle következtetés születik: „A világ ma nem színház, ahol cselekményeket és érzéseket ábrázolnak és olvasnak, hanem piac, ahol intimitásokat állítanak ki, árulnak és fogyasztanak” (uo., 66). „A lélek transzparenciáját vélik elérni azzal, hogy kinyilvánítják az intim érzelmeket és lecsupaszítják a lelket” (uo., 67). „Az intimitás zsarnoksága mindent átpszichologizál és személyessé tesz” (uo., 68). „A világháló

intimszférává vagy komfortzónává változik, melyből eltávolítottak minden távolit” (uo., 66).

Amikor tehát Han a felszínes kapcsolódás mögött a valódi kapcsolódás hiányát fogalmazza meg, a valódi megnyílás helyett a lecsupaszított transzparenciát, akkor lehetséges, hogy épp azokra a veszélyekre igyekszik felhívni a figyelmet, amelyeket Melanie Klein is sugall: a túlzott hasításhoz hasonlóan a túlzott integráció is a tudattalan elemek tagadásához, az intimitás fogalmának torzulásához vezethet.

### **Sérülékeny páciens, sérülékeny analitikus a kapcsolati pszichoanalízisben**

A kapcsolati pszichoanalízis fontos terápiás kulcsfogalmai többek között az szelf-állapotok és az én sokfélesége (*self-states, multiplicity of the self*). Attól függően, hogy kivel kerül kapcsolatba az egyén, más-más én-részek aktiválódhatnak (Malone, 2017). Sullivan (1964) szerint minden embernek annyi személyisége van, ahány interperszonális kapcsolata. Az, hogy a különböző én-részek mennyire koherensek, integráltak, vagy mennyire hasítottak, egyénileg eltérő. A kapcsolati pszichoanalízis szerint minden szelf-állapotban jelen van a szubjektív realitás tapasztalata, és az analitikus feladata, hogy segítsen kapcsolatot teremteni az erősen disszociált én-részek között. A kapcsolati analitikus nem csupán a páciens énjének sokféleségéről gondolkodik, hanem a sajátjáról is. Célja, hogy belépjen a páciens valóságaiba, megismerje annak belső tájképét, és saját magán tapasztalja a másik hatásait. Például a páciens haragjának hatására a terapeuta kapcsolatba léphet saját tapasztalatával arról, hogy milyen bántva lenni és félni. Ez alapján gondolkozva a pácienséről, felmerülhet, hasonlít-e az valamire a páciens történetében. E tapasztalatot, amelynek során a terapeuta bepillant saját belső világába, legtöbbször nem osztja meg páciensével, de segít neki abban, hogy megértse őt.

Noelle Burton (2012) pszichoanalitikus a különböző szelf-állapotok közti intimitás kialakulását mutatja be egy esettanulmányán keresztül, melyben személyes tapasztalatát osztja meg. Az, ahogyan a terapeuta saját szelf-állapottaihoz képes volt empatikus módon viszonyulni, elősegítette a pácienssel való intim kapcsolódást is. Amíg ez nem történt meg, addig az analitikus személyes traumája, saját vetélése felett érzett akut gyásza gátolta a páciensével szembeni empátia érzését. Amint a terapeuta saját sérülékenységét megmutatta a páciense számára is, az képes volt ráhangolódni önnön sérülékenységére, mely, míg korábban a szégyen kontextusában jelenthetett csak meg, most vitalizáló hatásúvá vált.

Az elsődleges ok, amiért elkerüljük a sérülékenységet és az abból fakadó intimitás érzését, alapvető emberi természetünkben gyökerezik, hiszen ösztönösen tartózkodunk a nyugtalanító, ijesztő élményektől. Vagyis azon tapasztalásoktól, melyek a tudattalannal való találkozáshoz vezetnek. Munkája során az analitikusnak ezért – a kapcsolati irányból szemlélve – sokkal több bizonytalanságot kell elviselnie. Richard Billow pszichoanalitikus őszinte vallomásában feltárja önnön merev, szigorú szelf-állapotát, amely nem elég rugalmas ahhoz, hogy hatékonyan foglalkozzon azzal az érzelmi tartalommal, ami a pszichoanalízis intim környezetében megjelenik. Mint

mondja: „Mi, terapeuták félünk az ismeretlentől, magunkban csakúgy, mint pácienseinkben, idegenkedünk a tudattalan, csakúgy, mint a tudatos érzelmi tudás befogadásától. Rettegünk az alapvető érzelmektől (pl. a szeretet, gyűlölet megjelenésétől, a tudás, főként az érzelmi tudás keresésétől). Ellenállunk és kizárjuk a fejlődést, valamint a felfedezés következményeit.” (Billow, 2000, 422.)

Felismerve a terapeuták intimitástól való félelmét, amelynek része az is, hogy a páciens felfedez bennük valami szégyenleteset, számos kortárs szerző ösztönöz a nagyobb érzelmi rizikó vállalására a pácienssel. Ilyesféle okfejtések találhatók meg az alábbi kulcsszavak mentén a témában a következő szerzőknél: Aron (1996) – *kölcsönösség*; Davies (1996, 1998, 1999, 2004) – *munka a szelf-állapotokkal*; Ehrenberg (1992) – *intimitási küszöb*; Hoffman (1998) – *rituálé és spontaneitás*; Slavin és Kriegman (1998) – *a pszichoanalitikusnak változnia kell*.

Warren Poland (2017) pszichoanalitikus, szintén a kapcsolati perspektívából megközelítve, *Intimacy and Separateness* című könyvének egyik fejezetében a terapeuta félelmét, korlátait veszi számba. Ilyen például a terapeuta bizonytalansága azzal kapcsolatban, hogy pontosan mi is történik, merre halad a terápia. A félelmet okozhatják viszontáttételi érzések, melyeket a páciens vált ki, lehetnek személyes szorongások, melyek a terapeutából erednek, akár a pszichoanalitikus folyamathoz kapcsolódva. A szerző külön fejezetet szentel az empátia korlátainak, melynek tárgyalásával már nem az a célja, hogy ösztönözze a terapeutát saját én-részeivel való kapcsolatra, s így elősegítse a minél teljesebb empátiát. Ehelyett egy olyan álláspontot kínál, amelyben az analitikus szabadon fel- és elismerheti, hogy senki sem fogja igazán tudni soha, hogy mit érez a másik ember, ezért az empátia csak akkor lehet valóban érvényes, ha a terapeuta elismeri páciense másságát, tőle való különállóságát. Poland hangsúlyozza a tanú szerepét a terapeuta jelenlétében, figyelmében. Olyan tanúét, aki nem próbál meg úgy tenni, mintha pontosan tudná, mit érez a másik, de fenntartva aktív, figyelmes jelenlétét, interpretációkkal segíti elő a terápiás folyamatot. Az elkülönülés nemhogy nem zárja ki az intimitást, hanem része annak. Az „intim elkülönülés” (*intimate separation*) a pszichoanalitikus alapszituáció lényege. Az elkülönülésben a terapeuta tiszteli páciense autentikus énjét, felismeri benne a különleges másikat. Tudja, hogy ő maga is elkülönült, szubjektív én, nem páciense „szellemképe”, áttételi tárgya. A páciens megérzi saját kívülállását, azt, hogy a terapeuta számára ő egy másik, és viszont. Ez a kívülállóság emlékeztetheti legmélyebb félelmeire, a harmónia hiányát idézheti benne, ugyanakkor mégis ebből a pozícióból tapasztalhatja meg az élő, értő, elfogadó kapcsolatot a terapeutával. Poland szerint a kívülállóság és az ebből eredő fájdalom érzése mindig meg fog maradni, ám a kívülállóságtól való félelem érzése közben csökkenhet. Konklúziója szerint, bár minden analitikusnak és páciensnek az a célja, hogy közelebb kerüljenek egymáshoz, és jobban megértsék a másikat, ezt úgy tehetik meg érvényes módon, ha megvédik és tiszteletben tartják az elkülönültség végső, áthidalhatatlan szakadékát, amelynek határán mindannyian élünk.

Összehasonlítva Burton és Poland megközelítéseit a terápiás kapcsolódás szempontjából, valamint figyelembe véve Stromberg kleini modelljének értelmezését az intimitás tekintetében, számomra Poland megközelítése képviseli a komplexitás azon szintjét, amely magában foglalja az integrációra való törekvés és az elkülönülés

dinamikus egységét, a pozitív és negatív érzések közti egyensúlyt. Burton az integrációt mint végcél hangsúlyozza, egy olyan folyamat során, ahol a diszharmóniából a harmóniába jut páciens és terapeuta, a negatív érzések legyőzésén keresztül tehát a pozitív érzések kerekednek felül, a hasítás legyűrése az idealizált integráció felé vezető út. A terapeuta feladata e folyamat során – hogy állandó, párhuzamos, reflexív kapcsolatban legyen saját és páciense elkülönült én-részeivel – érzelmileg olyannyira megterhelő lehet, mely a napi praxissal nem feltétlenül egyeztethető össze. Talán ennek eredménye is, hogy egyre-másra jelennek meg különféle szerzők írásai a terapeutát nagyobb érzelmi rizikóvállalásra buzdítva. A tény, miszerint ilyen fokú ösztönzésre van szükség, már önmagban jelezheti, hogy valami olyasmit várnak a terapeutától, ami nem autentikus, mindezt pedig – paradox módon – épp az autentikusság kívánalmainak zászlaja alatt teszik.

### **Befejezés – az intimitás küszöbén**

E tanulmány betekintést kívánt nyújtani az intimitás fogalmi változásának alakulásába, valamint e folyamat többretegűségét hangsúlyozta az egyéni szinttől egészen a társadalmi hatásokig, a pszichológia mellett szociológiai, filozófiai értelmezési kereteket is bevonva. Noha úgy tűnhet, hogy az intimitás fogalmának letisztultabb értelmezésétől egyre távolodunk e sokszempontú megközelítés következtében, mégis fontosnak tartom e bizonytalanság elviselését a fogalmi komplexitás tényleges megragadása érdekében. Mindez nem csupán elméleti irányultságú megfontolás, hanem egészen gyakorlatias célokat is szolgál. Ha ugyanis a fogalomról alkotott képünk túlságosan behatárolt, akkor a mindennapi élményeink megértése is behatárolttá válik, és ez különösen igaz a gyakran oly nehezen megfogható intim tapasztalataink esetében. Az olyan egyszerű, és az intimitás fogalmának megértésében kulcsszerepet játszó fogalmak, mint a közelség, távolság vagy az önfeltárás jelentése is változik attól függően, hogy pontosan milyen górcső alá vesszük. A kapcsolati közelség vezethet unalomhoz, megszokáshoz a hagyományos megközelítésben, míg ugyanez a fogalom pszichoanalitikus szemléletben jelentheti az ismeretlenhez, a radikálisan idegenhez való közelséget, melyet felkavaró érzések kísérnek. Hasonlóképpen a távolság jelenthet emocionális elhidegülést, empátiahiányt, de létrehozhat egy olyan jótékony távolságot is, melynek mentén valóságos(abb) kapcsolódás jöhet létre, hiszen képesek lesznek az egyének a másikat annak másságában szemlélni. A transzparencia értelmezhető nyitottságként, önfeltárásként, de más szempontból mindez csupán varázstalanított, lecsupaszított átlátszóság.

A mindennapi élet tapasztalatai és a fogalmi gondolkodás kapcsolódásánál maradván megfogalmazódhatnak a következő kérdések: Intim kapcsolatban lehet-e a terapeuta páciensével, akit bizonyos szempontból idegennek lát, és nem érzi át pontosan annak érzéseit? Megélhet-e intimitást egy kapcsolatban valaki, aki nem teszi lelkileg „átlátszóvá” önmagát, és nem kéri ugyanezt a másiktól? Létrejöhét-e az intimitás élménye, amikor alapvető és áthidalhatatlan szakadékot éreznek a felek egymás között? Intim tapasztalat-e az is, amikor az ismerős másik időnként ismeretlennek, sőt ijesztőnek tűnik fel? Úgy vélem, ha a fent említett sokszempontú

megközelítést figyelmen kívül hagynánk, könnyen támadna az az érzésünk, hogy a fenti kérdésekre nemmel válaszoljunk, ezzel elszegényítve, kizárva az intim élmény köréből magát a tapasztalatot az intimitás vélt kritériumainak való megfeleléskényszer nyomása alatt. Kár lenne az intimitást (azaz: az intimitás zsarnokságáról szóló érveléseket) vádolni, talán inkább érdemes a fogalmat, ezen keresztül pedig magát a megélt élményt rehabilitálni.

## **Felhasznált irodalom**

- Aron, L.** (1996). *A Meeting of Minds: Mutuality in Psychoanalysis*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Bálint M.** (2015). *Elsődleges szeretet és pszichoanalitikus technika (I–II)*. Budapest: Animula.
- Beck, U. – Beck-Gernsheim, E.** (1995). *The Normal Chaos of Love*. Cambridge: Polity Press.
- Berger, P. L. – Luckmann, T.** (1998). *A valóság társadalmi felépítése*. Budapest: Jósöveg Műhely.
- Billow, R.** (2000). Bion's Passion. The Analyst's Pain. *Contemporary Psychoanalysis*, 36(3): 411–426.
- Burton, N.** (2012). Getting Personal: Thoughts on Therapeutic Action through the Interplay of Intimacy, Affect, and Consciousness. *Psychoanalytic Dialogues*, 22(6): 662–678.
- Cancian, F. M.** (1986). The Feminization of Love. *Signs*, 11(4): 692–709.
- Cancian, F. M.** (1987). *Love in America: Gender and Self-Development*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Cancian, F. M. – Gordon, S. L.** (1988). Changing emotion norms in marriage: Love and anger in Women's US Magazines since 1900. *Gender and Society*, 2(3): 308–342.
- Han, B.-C.** (2000). *A transzparencia társadalma*. Budapest: Ráció Kiadó.
- Davies, J. M.** (1996). Linking the “Pre-Analytic” with the Postclassical: Integration, Dissociation, and the Multiplicity of Unconscious Process. *Contemporary Psychoanalysis*, 32(4): 553–576.
- Davies, J. M.** (1998). Multiple Perspectives on Multiplicity. *Psychoanalytic Dialogues*, 8(2): 195–206.
- Davies, J. M.** (1999). Getting Cold Feet, Defining “Safe-enough” Borders: Dissociation, Multiplicity, and Integration in the Analyst's Experience. *The Psychoanalytic Quarterly*, 68(2): 184–208.
- Davies, J. M.** (2004). Whose Bad Objects are We Anyway? Repetition and Our Elusive Love Affair with Evil. *Psychoanalytic Dialogues*, 14(6): 711–732.

- Ehrenberg, D. B.** (1992). *The Intimate Edge*. New York: Norton.
- Fáber Á.** (2019). Az autotelikus párkapcsolat és a gyerekvállalás mint „metaprojekt”. *Replika*, 110: 95–133.
- Fáber Á.** (2021). Párkapcsolati nehézségek – történeti és társadalomkritikai nézőpontból. *Új Egyenlőség*, letöltve: <https://ujegyenloseg.hu/parkapcsolati-nehezsegek-torteneti-es-tarsadalomkritikai-nezopontbol> Letöltés dátuma: 2022. május 20.
- Fairbairn, W. R. D.** (1952). *Psychoanalytic Studies of the Personality*. London: Tavistock Publications.
- Ferenczi S.** (1997 [1928]). A pszichoanalitikus technika rugalmassága. In: Ferenczi S., *Technikai írások*. Budapest: Animula.
- Foucault, M.** (1991), Governmentality. In: G. Burchell, C. Gordon, P. Miller (eds.), *The Foucault Effect* (87–104). Chicago: Chicago University Press.
- Freud, S.** (1919). A kísérteties. Ford. Bókay Antal és Erős Ferenc. In: S. Freud: *Művészeti írások* (245–281). Budapest: Filum.
- Giddens, A.** (1991). *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity.
- Goffman, E.** (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. New York: Simon and Schuster.
- Greenberg, J. R. – Mitchell, S. A.** (1983). *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Harris, A.** (2017). Intimacy: The Tank in the Bedroom. *International Journal of Psychoanalysis*, 98(3): 895–907.
- Hoffman, I. Z.** (1998). *Ritual and Spontaneity in the Psychoanalytic Process: A Dialectical Constructivist View*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Jordan-Moore, J. F.** (1994). Intimacy and Science: The Publication of Clinical Facts in Psychoanalysis. *The International Journal of Psychoanalysis*, 75(5-6): 1251–1266.
- Kohut, H.** (1956). Introspection, Empathy, and Psychoanalysis. An Examination of the Relationship between Mode of Observation and Theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 7(3): 459–483.
- Malone, J. C.** (2017). Relational Psychoanalysis: Not a Theory but a Framework. In: M., Charles (ed.), *Introduction to Contemporary Psychoanalysis*. London: Routledge.
- Máriási, D. – Vida, K.** (2015). Kritikai pszichológiát! A pszichológia intézményrendszere a kritikai pszichológia perspektívájából. [http://imagobudapest.hu/images/lapszamok/2015\\_2\\_Egyeni\\_szocialis\\_problema\\_s\\_zam/02\\_Mariasi-Dora\\_Vida-Katalin\\_Kritikai\\_pszichologiat.pdf](http://imagobudapest.hu/images/lapszamok/2015_2_Egyeni_szocialis_problema_s_zam/02_Mariasi-Dora_Vida-Katalin_Kritikai_pszichologiat.pdf) Letöltés dátuma: 2022. október 15.

- Mcknight, A. – Movahedi, S.** (2019). The Evolution of the Notion of Intimacy in Psychoanalysis and Culture. *American Imago*, 76(4): 589–621.
- Nemas, C.** (2017). Panel Report, IPA Congress Buenos Aires 2017: How Do We Understand Intimacy from an Intrapsychic Model: Where is the Unconscious in the Concept of Intimacy? *International Journal of Psychoanalysis*, 98(6): 1763–1766.
- Parker, I.** (2015). *Handbook of Critical Psychology*. London: Routledge.
- Perel, E.** (2021). *Szeretkezés fogságban*. Budapest: Cor Leonis.
- Poland, W.** (2018). *Intimacy and Separateness in Psychoanalysis*. New York: Routledge.
- Seligman, S.** (1999). Integrating Kleinian Theory and Intersubjective Infant Research Observing Projective Identification. *Psychoanalytic Dialogues*, 9(2): 129–159.
- Sik D.** (2013). Giddens modernitáselmélete: identitás és intimitás. *Replika*, 82: 131–144.
- Slavin, M. O. – Kriegman, D.** (1998). Why the Analyst Needs to Change: Toward a Theory of Conflict, Negotiation, and Mutual Influence in the Therapeutic Process. *Psychoanalytic Dialogues*, 8(2): 247–284.
- Stromberg, D.** (2018). Good and Bad: Love and Intimacy from Plato to Melanie Klein. *American Journal of Psychoanalysis*, 78(2): 159–181
- Sullivan, H. S.** (1950 [1964]). The Illusion of Personal Individuality. In: H. S. Sullivan (ed.), *The Fusion of Psychiatry and Social Science* (198–228). New York: W. W. Norton.
- Wilner, W.** (1975). The Nature of Intimacy. *Contemporary Psychoanalysis*, 11(2): 206–226.
- Winnicott, D. W.** (1960). The Theory of the Parent-Infant Relationship. *International Journal of Psychoanalysis*, 41: 585–595.



*Szatmári Zsolt*

## **Kísérlet a bioni csoport-alapfeltevések és a jungi archetípusok összeegyeztetésére**

A pszichológiai kiscsoportok történetének kiemelkedő alakja Wilfred Bion pszichoanalitikus, akinek nemrégiben a *Lélekelemzés* folyóirat különszámot is szentelt (Sinkovics et al., 2021). Bion munkásságának egyik szakaszában intenzíven foglalkozott csoportokkal. Az úgynevezett northfieldi kísérlet során a northfieldi katonai kórházat átszervezte, és a pácienseket bevonó döntési rendszert vezetett be. A kialakított rendszer központi eleme volt a verbális csoport, amely során, a mai terápiás csoportokhoz hasonlóan, a páciensek és a csoport vezetője körben ülve beszélgettek. Fogalmai közül egyik legismertebb a tudattalan vágyak által mozgatott alapfeltevés csoport (Szőnyi, 2019), mely a csoportokban kialakuló jellegzetes viselkedésmintázatokra és az ezen mintázatok mögött húzódó tudattalan feltevésekre utal. Ezek az alapfeltevések aláássák a csoport azon törekvését, hogy az munkacsoportként funkcionálva, a tudatosan vállalt célt szem előtt tartva dolgozzon.

Bion számára a kiscsoport csoportmentalitása abban áll, hogy a csoporttagok implicit, tudattalan módon belerakják a közösbe érzéseiket, impulzusaikat és egyéb hozzájárulásait. Ilyen módon kialakulhat például kimondottan ellenséges légkör úgy, hogy külön-külön minden csoporttag tagadja, hogy ellenséges volna (Miller, 1998). Megfigyelései szerint a csoportok viselkedése rendszerint sajátos visszatérő mintákba rendeződik, melyeket tudattalan, úgynevezett alapfeltevések mozgatnak: a támadás vagy védekezés alapfeltevése szerint a csoportvezető vagy megtestesíti mindazt, ami rossz, vagy más esetben azt az erőt, amivel a rosszat le lehet győzni. Máskor, a függőség alapfeltevése alapján a csoport kitermel egy vezetőt, akitől gondoskodást remélhet, vagy magától a csoportegészről függ. A párképzés alapfeltevése esetén a csoport egy pártól, két csoporttagtól reméli, hogy a szimbolikus utódot, a megoldást létrehozzák (Bion, 1961/2004).

A bioni modellt többen próbálták már kiterjeszteni, más megfigyelt alapfeltevésekkel kiegészíteni. Ezeket de Felice és munkatársai (2018) szisztematikusan összegyűjtötték. Terjedelmi korlátok miatt jelen munkában nem részletezem, azonban kiderül, hogy ezek a három bioni alapfeltevés aleteinek tekinthetőek. Bionnak többnyire igaza lehetett abban, hogy a három eredetileg

megfigyelt alapfeltevés tényleg alapvetőnek mondható, ezért igen találó a kifejezés választása (Miller, 1998).

Egy másik fontos gondolkodót és egyben gyakorló szakembert találunk Jung személyében. Bár Bion és Jung felfogása és érdeklődési területe látszólag sokban különbözött, ha mélyebben megvizsgáljuk kettejük munkásságát, sok hasonlóság tűnik szembe. Így pl. ők ketten voltak azok, akik ahelyett, hogy racionalizálni próbálták volna a személyiség transzcendens komponensét, lényegi módon beépítették azt emberképükbe és elméletükbe. Bion O-fogalma (Symington & Symington, 1999) és Jung Selbst-fogalma is párhuzamba állítható. Ezen párhuzamok összehasonlítására (pl. Culbert-Koehn, 1997) és összeegyeztetésére (pl. Winborn, 2017; Sullivan, 2009) történtek már sikeres kísérletek. Ehhez a megkezdett szintetizáló munkához kívánok hozzájárulni a bioni csoport-alapfeltevések és bizonyos jungi archetípusok közötti potenciális hasonlóságok azonosításával. Hipotézisem szerint az alapfeltevések jungi értelemben vett archetipikus struktúrákba ágyazódhatnak be, illetve archetípusok csoport szintű projekcióiként is felfoghatók. Így a támadás vagy menekülés alapfeltevése mögött az árnyék archetípusát mint az el nem fogadható szelfrészek projekcióját feltételezem. A függőség alapfeltevése mögött egy szülői alak sejlett fel, míg a párképzés alapfeltevése a megváltó megoldás messianisztikus várásával a puer, azaz a gyermek archetípusára emlékeztet. Továbbgondolva, hipotézisem szerint az alapfeltevések jungi értelemben vett archetipikus struktúrákba ágyazódhatnak be, illetve archetípusok csoportszintű projekcióiként is felfoghatók. Ennek megfelelően dolgozatom célkitűzése a két fogalomrendszer összeegyeztetése, és amennyiben lehetséges, közös elméleti keretbe foglalása.

Freud és Jung nagy viharokat kavarázó szakítása óta sokan még ma is nagy szakadékot érzelenek a pszichoanalitikus gondolkodás és a jungi analitikus pszichológia között. Azonban a szakadék nem is olyan nagy; ami azt illeti, Jung sok mindenben megelőzte korát. Samuels (2003, 9-11.) tizenöt „jungit” gondolatot sorakoztat fel, melyek már nem tűnnek idegennek egy mai pszichoanalitikus számára. Így például a velünk született pszichés struktúrák szerepe, a viszontáttétel klinikai használata, annak hangsúlyozása, hogy a tünetek nem csupán kauzális-reduktív módon értelmezendők, hanem jelentéssel bírnak a páciens számára, vagy éppen annak felismerése, hogy a szülők közötti problémák kifejeződnek a gyermekben, elég csak a családterápiára gondolni.

Ezen túlmenően, konkrét dialógus is volt a poszt-bioni és jungi gondolkodás között (Winborn, 2017). Sajnálatos módon Bion ritkán jelölte meg hivatkozásait, de van okunk azt hinni, hogy közvetlen módon is hatott rá Jung: többek közt részt vett Jung egy tavistocki előadásán (Culbert-Koehn, 1997), sőt még Samuel Beckettet, akkori páciensét is elvitte rá. Emellett személyes könyvtárában fellelhető volt egy Bion saját széljegyzeteivel ellátott példány Jung *Emlékek, álmok, gondolatok* kötetéből.

Jung maga erősen kritikus volt a csoportokkal, a csoportos pszichoterápiával szemben. Ennek ellenére későbbi követői közül vannak, akik ellentétes álláspontra helyezkedtek: mivel a csoport felszínre hozza mind a kollektív, mind a személyes tudattalan tartalmait, könnyen elképzelhető, hogy a jungi szemlélet értékes adalékot tud szolgáltatni a csoportterápiához (lásd pl. Illing, 1957; Ettin, 1995; Hecht, 2011).

## **Az archetípusokról**

Jung szerint az ember már újszülöttként veleszületett prediszpozíciókkal, ösztönös mintázatokkal bír, melyek a filogenetikus evolúció során alakultak ki. Ezek nem valamiféle tudattalan képzetek, azaz nem konkrét, meghatározott tartalmakat jelölnek. Tartalmat csak azáltal és akkor nyernek, ha a tapasztalattal találkozva tudatossá válnak, formailag azonban eleve léteznek: Jung egy kristály tengelyrendszeréhez hasonlítja az archetípusokat, mely így előre formálja a kristályképződést anélkül, hogy anyagi léte lenne (pl. Jung, 1938/2019, 155. §). Valójában a jelentésmagnak sosem volt, és nem is lesz tudatos a jelentése, ezért csak értelmezni lehet, törekedve arra, hogy valamennyire megközelítésük a rejtett jelentést (Jung, 1940/2019, 266-267. §).

Természetesen lehetetlen vállalkozás volna kiragadni a lélek szövetéből egy-egy archetípust, hiszen összefonódásban léteznek. Ennek ellenére azonban mégis pszichológiai intuícióval felfogható egységeknek tekinthetőek. Bár sokszor érdemes az archetípusoknak nevet adni, de ez könnyen félrevezető is lehet. Ezért, Sullivan (2009) megfogalmazása szerint, célszerű fejben tartani azt is, hogy végső soron egy veleszületett archetipikus belső világról van szó, mely fluid univerzumként működik, melyben megnevezett és meg nem nevezett archetípusok alakulnak folyamatosan egymásba, konstellálva így emberi viselkedésünket.

A jungi archetípusok természetesen – legalábbis a klasszikus elmélet szerint – veleszületettek. Ennek okán, ha jelen munka közösen kívánja azokat tárgyalni a bioni alapfeltevésekkel, érdemes kitérni arra, hogy ez a bioni alapfeltevésekre is igaz lehet-e. Bion saját maga határozatlan volt a kérdésben. Egyrészt az inaktív csoport-alapfeltevések magyarázatának érdekében posztulálja az úgynevezett protomentális rendszer létezését. Ez egy olyan mély, ugyanakkor ontogenetikusan elsődleges rétege a személyiségnek, melyben a fizikai és a mentális aktivitás még nem differenciálódott (Bion, 1961/2004, 154.). Ezzel egyúttal implikálja a biogenetikus öröklődést. Ugyanakkor úgy folytatja gondolatmenetét, a kleini tradíció szellemében, hogy mégiscsak gyermekkori formációról van szó – bár később, részben kleini hatásra, aki nem nézte túl jó szemmel a csoportozást, meggondolta magát a kérdésben (Miller, 1998). Bion egy nyilvános szemináriumi előadásán határozottan úgy beszélt a primordiális elméről, mint örökségünk hordozójáról. Egy érdeklődő kérdésére, hogy ez hasonlít-e Jung archetípus koncepciójához, így felelt: „Azt gondolom, ugyanerről beszélt ő is. Létezik egy fundamentális elme, valami, ami változatlan marad mindannyiunkban” (Bion, 2000, 247).

## **Jung és Bion: metszéspontok**

Shaumbaugh (1985) a bioni alapfeltevés csoportok mitikus struktúrájáról ír, talán meglepő módon nem téve említést a jungi életműről. Az emberiséget érintő szimbólumoknak szerinte öt szintje van: egyéni (ideértve a tudatos és tudattalan fantáziákat, álmokat); kiscsoport (az alapfeltevés csoportok ide sorolandók); nagycsoport; szociális mítoszok (mítoszok és rituálék); és végül a szimbólumok tisztán

spirituális szintje. Akármennyire is különböznek formában és tartalmukban, ezek a szintek egymásnak megfeleltethetők, amennyiben a lényegi motívum ugyanaz marad. Ha a különböző szinteket ilyen módon összevetjük, a jelentések komplementer módon gazdagítják egymást. Ezek a megfeleltetések ugyanakkor lehetővé teszik az alacsonyabb és magasabb szinteket leíró elméletek közötti értelmes átjárást. Jelen dolgozat célkitűzése is lényegében ebben áll.

Fordham, poszt-jungi gondolkodó deintegrációs-reintegrációs modelljére (Fordham, 1985 in Urban, 2005) szignifikáns hatást gyakorolt Bion későbbi, gondolkodásról szóló elmélete (Winborn, 2017), melyet később még bővebben kifejtek. Fordham elmélete szerint a Selbst fejlődése során folyamatosan dezintegrálódik, így dezintegrált részek alakulnak ki. Ez ahhoz hasonlítható, mint amikor egy amóba külső hatásokra karokat növeszt. Ez után, korábbi hasonló tapasztalatok alapján egy integráció következik be, stabilabb struktúrák, archetipikus formák alakulnak ki. Ide sorolható magának az egónak a gyermekkori kialakulása is. Ezek összekötésben maradnak a Selbsttel, amiből kialakultak (Urban, 2005).

Ugyanakkor Fordham modellje analóg Bion elképzelésével, amit Miller (1998) részletesebben kidolgoz: eszerint a csoport kétszeres küzdelem színtere: a csoport maga küzd az alapfeltevések általi homogenizáció és a munkacsoport működés szerinti racionális együttműködés között, miközben az egyes egyének is a kötődés és a szeparáció, saját egyéniségük megélése között vívódnak. Ugyanakkor paradox módon éppen a látszólag destruktív alapfeltevésekből eredő élmények szolgáltatják az alapot ahhoz, hogy a munkacsoport később reflektálni tudjon saját magára, és a tapasztalatok integrálásával valódi fejlődést éljen meg (Pines, 1987).

## **Első kísérlet az egyesítésre**

Ezen ponton érdemes felidézni Bion későbbi (1962) elméletét a gondolkodásról. Elgondolása szerint az ingerek először úgynevezett beta elemekként, megemésztetlen, jelentés nélküli töredékeként vannak jelen. Ezeket, amennyiben az úgynevezett alfa függvények a személyiségben kellő mennyiségben jelen vannak, azok képesek átalakítani alfa elemekké, megélhető gondolatokká, érzésekké. Ez utóbbiak lehetnek ugyan fájdalmasak, de van jelentésük, el lehet szenvedni azokat. Ha ez nem történik meg, maradnak beta elemek, melyek nem tudatosak, nem hordoznak jelentést, „gondolatok gondolkodó nélkül”, ezért elfojtani sem lehet őket, hiszen nincs mit. Azonban ha feltorlódnak, érzelmi viharként törnek ki, és pusztító erejük a személyiség, illetve annak valósággal való kapcsolata ellen is irányul, ez lényegében a pszichózis.

Az anya-gyermek interakcióban létrejövő tartalmazás bioni értelmezése a következő: az élményt és a feldolgozatlan és feldolgozhatatlan beta elemeket a csecsemő kiadja magából, az anya, a tartalmazó (a kleini „jó mell”), aki már rendelkezik elegendő alfa funkcióval, feldolgozza és átalakítja, majd visszaadja a feldolgozott alfa elemeket (Dehing, 1994). „Jól van, semmi baj. A haláltól rettegsz, de csupán éhes vagy. Itt vagyok és táplállak, és nem csodálatos mégis, hogy élni akarsz?” (Sullivan, 2009, 81.)

Hasonló történik egyéni terápiában, és csoportban is: a csoportban ezek az érzések megtapasztalhatóak, átélhetőek, a cserbenhagyás élménye integrálható. Amikor a régóta cipelt, feldolgozatlan érzelmek (beta-elem) újra megjelenik a csoportban, az egyéni terápiával ellentétben egy egész csoport jelen van. Ebből következik, hogy a csoport minden tagja kicsit más aspektusát éli meg az eredeti élménynek, a saját személyiségének megfelelően. Az eredeti élmény, a szenvedés és a distressz több kisebb, elviselhetőbb adagra darabolódik, amiket könnyebb feldolgozni, majd az eredeti hordozónak visszaadva asszimilálni (Noack, 2020).

Bion munkáját gyakran két, élesen különválasztható résznek tekintik, így Bion csoporttal és egyéni pszichoanalízissel foglalkozó munkássága között viszonylag kevés az átjárás. Bion maga is hasonlóan gondolkodott kezdetben, de később már egységében tekintette a munkáját (Bion, 1970 in Hafsi, 1998). A kleini tradíció szellemében az alapfeltevéseket a korai mentális pozíciókból adódó szorongásoktól való védelmekként értelmezte. Hafsi (1998) egy másik értelmezéssel is szolgált: a munkacsoport működés a gondolkodás fejlődéséből fakad, ami a gondolatok és az ezek kezelésére hivatott gondolkodó apparátus fejlődését jelenti. Ez a kettős fejlődés a csoporttapasztalattal kapcsolatos prekonceptiók és az ennek megfelelő, pozitív realizáció eredője. Másrészt viszont, ha a realizáció negatív, nem felel meg a prekonceptiónak, frusztrációt eredményez. Ekkor még mindig kialakulhat munkacsoport, a csoporttagok frusztrációtűrésétől függően. Ha az utóbbi elégtelen, a „hiányzó”, prekonceptiónak nem megfelelő csoport (vö. kleini hiányzó mell) rossz tárggyá (vö. rossz mell) változik, az ebből fakadó feszültséget a projektív identifikáció, és végső soron alapfeltevések révén az egyén és a csoport megszüntetni kénytelen. Amennyiben azonban a frusztrációtűrés elégséges, gondolatok jönnek létre, illetve létrejön maga a gondolkodáshoz szükséges apparátus. A frusztráció csökken, annak toleranciájára való képesség növekszik, bioni terminológiában munkacsoportot figyelhetünk meg (Hafsi, 1998).

## **Bion elmélete a gondolkodásról és a jungi archetípusok**

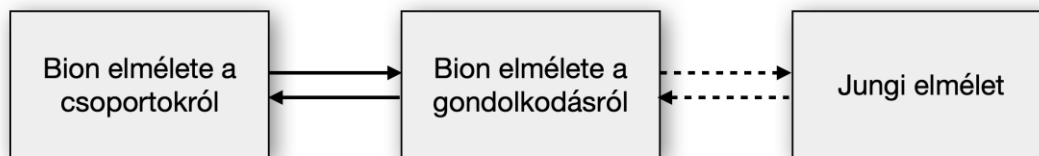
A kései bioni elmélet szerint a személyiségben velünk született mintázatok, „prekonceptiók” vannak jelen, melyek akkor válnak koncepcióvá, amikor a prekonceptió találkozik a beta elemekkel, amelyeket a külső inger kelt a személyben. Így a prekonceptió tartalmazó edénnyé válik a külső inger számára, mely során az formát és alakot ölt. Ez nagyon hasonlít Jung archetípus fogalmára. És valóban, úgy tűnik, Jung elmélete az archetípusokról és Bion elmélete a gondolkodásról könnyen összeegyeztethető (Dehing, 1994), és kölcsönösen gazdagítónak tudnak egymásra hatni (lásd még pl. Sullivan, 2009; Winborn, 2017).

Az archetípusok „gyenge pontja”, hogy az ego mediálására van szükségük ahhoz, hogy pszichikus létezéshez jussanak, ehhez a mediáláshoz pedig egy másik emberi lényre. Ennek a mediációnak a prototípusa a fentebb leírt módon fellelhető az anyagyermek interakcióban. Így tehát két tartalmazó van, egy belső és egy külső, melyek kölcsönösen egymást tartalmazzák: így a kapcsolat tartalmazza, formát ad az

archetípusnak, míg a veleszületett archetípus tartalmazást ad az ingereknek, ideértve a kapcsolatban megélt ingereket. Így viszont beszélhetünk magának a tartalmazásnak mint ösztönösen létrejövő folyamatnak velünk született, archetipikus voltáról (Dehing, 1994), mely felnőttkori kapcsolatainkban is fontos szerepet kap.

A tartalmazó funkció három aspektusra, egyúttal fázisra osztható: a projektált érzések recepciója (Bion *reverie* fogalma), ezek detoxikálása és jelentéssel felruházása (alfa funkció), illetve az alfa elemek visszaadása. Ennek megfelelően a tartalmazó személy – vagy csoport – három módon tudja nem betölteni a feladatát (Mitrani, 1993): lehet, hogy saját defenzív magatartása miatt nem fogadja el a projektív identifikációt. Lehet, hogy képtelen megemészteni és detoxikálni a kapott beta elemeket, sőt még az is lehet, hogy a saját félelmeivel terheli meg azokat. Ezen túlmenően lehetséges, hogy a feldolgozott elemeket megtartja magának, depresszív vagy birtokló attitűdjével összefüggésben – ami esetleg épp a csoportvezető tudattalan nárcizmusából (Battegay, 2001) adódik.

Így tehát egyrészt az alapfeltevések levezethetők Bion gondolkodásról alkotott elméletéből. Másrészt viszont, Bion elmélete a gondolkodásról és a jungi archetipikus elmélet közös keretben tárgyalható, nevezetesen, a jungi elmélet komplexusai, illetve azok projekciói mögötti mechanizmus Dehing (1994) alapján szépen magyarázhatók a kései bioni keretben. Sematikusan a három elmélet közötti összefüggést az 1. számú ábrán szemléltettem.



1. ábra: A bioni és a jungi elméletek kapcsolódási lehetősége

### **baD – a függőség alapfeltevése mint az anya negatív oldala**

Egy tipikus függőség alapfeltevéés-csoportban (pl. Hinshelwood, 2001) nem sok valódi kapcsolódás történik a csoporttagok között. Egymásra nem figyelve, rengeteg beszéddel, igazi találkozás nélkül beszélgetnek el egymás mellett. A kapcsolódás felszínes marad, a manifeszt tartalmi szintre korlátozódik. Érzelmi értelemben mindegyikük elszigetelődik az előtte szólótól, illetve a csoportegésztől. Az érzelmi elakadás elpusztítja a csoportszintű jelentést, az együttlét bármilyen koherens élménye nullára redukálódik. Nem is veszik észre egymást mint érző, elmével rendelkező lényeket, a dialógus széttöredezett jelentés-töredékekből állt (Hinshelwood, 2001). Az egész csoportot áthatja egy függőségi légkör. Senki nem érzi úgy, hogy tennie kéne bármit. A tematika a konkrét körül összpontosul, olykor úgy érződik, mintha a kisgyermek szintjén ragadna meg az egyébként felnőtt emberekből álló csoport. Ezen túlmenően a kapcsolatok aktív szétszerelése történik, a csoporttagok megszűntek egyének lenni. Ehelyett egy olyan csoport tagjaivá váltak, amelyben a valódi érintkezések összeomlottak. Az inkoherencia ellenére egy különös homogenitás hatja

át a csoportot. Egy közös, tudattalan megegyezés arra, hogy maradjanak ebben a kényelmes, inkohérens állapotban. Paradox módon az egyének nagyon is kooperálnak abban, hogy olyan csoportot hozzanak létre, amiben a további kooperáció lehetetlen. Tehát egy olyan állapot áll fenn, amelyben egyszerre két módon működnek az egyének: egyénenként képesek mentálisan kohérens módon funkcionálni, olyan jelentéssel, amit saját maguk alakítottak és fejeztek ki. Ugyanakkor csoporttagként szétszerelik a csoport közös jelentését, a jelentés és a kapcsolódás összeomlásához vezetve. Magukat a jelentés hordozására képes szavakat használják fel a csoport jelentésének megsemmisítésére.

Jung szerint az anya archetípusának jellemző tulajdonságai többek között a bölcsesség, az értelmet meghaladó szellemi magasságok, a jóságos, gondozó, megtartó, tápláló, növekedést, gyarapodást, újjászületést segítő, ugyanakkor a titokzatos, rejtett, sötét dolgok, ami körülfon, félrevezet és megmérgez. Összefoglalóan szerető és rettenetes anyának nevezhető az anya archetípus két oldala. Jung korlátozott jelentőséget tulajdonít a személyes, biológiai vagy gondozó anyának, azaz a pszichoanalitikus irodalomban leírt hatásokat nem csak a személyes anyának tulajdonítja, hanem épp ellenkezőleg, az anyára vetített archetípust ruházza fel mitológiai háttérrel, ezáltal autoritást, sőt numinozitást kölcsönözve neki (Jung, 1938/2019, 158-159. §). Ezt a kivetítést az egyén nemcsak a személyes anyával, hanem a csoporttal is meg tudja tenni, így valósulhat meg az anya archetípus hordozójaként a bioni alapfeltevés csoport.

Máshol Jung (1950/2018, 419-463. §) hosszan, mitológiai párhuzamokban gazdagon részletezi az anyától való megszabadulásért folytatott küzdelmet, mely korántsem egyszerű életfeladat. Ennek központi motívuma az élettől való félelem, melynek révén az ember a valóságtól való folyamatos visszariadás által kizárja saját magát a tényleges életből (Jung, 1950/2018, 457. §). Így az előre igyekvő libidó az anyától való elválást követeli, de ezzel szemben áll a gyermek anyja utáni vágya, mely kifejeződik például az élettől való félelemben. Minél inkább meghátrál valaki az alkalmazkodási feladattól, ördögi körként egyre nagyobbra nő a félelme és az ebből fakadó gátlása. Ennek okát a személy általában a külső körülményekre vetíti, vagy saját tehetetlensége elismerése helyett a szüleit kárhóztatja (Jung, 1950/2018, 456. §). Az anya a regrediáló libidót befogadja és magában tartja, aminek a csoport nyelvén szólva konstruktív csoportfolyamat, újjászületés helyett „halál”, változatlanúság lesz az eredménye (Jung, 1950/2018, 511. §). Párhuzamként említem, hogy az élettől való félelem gondolata jellegzetesen megjelenik még az egzisztencialistáknál is (lásd pl. Yalom, 1980/2003).

## **baF – a támadás vagy menekülés alapfeltevése mint az árnyék**

Megesik, hogy a csoport megkísérli megvédeni magát a saját félelme és dühe által kiváltott szorongástól. Ez a támadás vagy menekülés alapfeltevéseinek kifejeződése. Szerencsésebb esetben a terapeutát, más esetben az egyik csoporttagot veszélyforrásnak kijelölve a csoport az ellenségességét kivetítheti. Az is megeshet,

hogy egy másik tagot felhasznál a veszély legyőzőjének szerepére, így a többiek látszólag ártatlan bábátkodóként hátradőlhetnek. Ha a legyőző szerepre kijelölt egyénnek ez a feladat nem sikerül, a csoportegész öellene fordulhat. Majd implicit módon gratulálhat a csoport saját magának az egységes fellépésért (Eisold, 1985).

Jungi szempontból nézve ez a fajta viselkedés – hipotézisem szerint – megfelel az árnyék projekciójának. A személy, aki a saját elfogadhatatlan tulajdonságait másik személybe vagy személyekbe projektálja, meg van győződve arról, hogy igazából a másik az, aki ezeket birtokolja, ők tévednek, és ellenük kell küzdeni. Másrészt nézve, az a személy, aki a világ terhének egy részét sikeresen, annak felelősségét vállalva a saját vállára veszi, komoly problémává válik saját maga számára (Casement, 2006).

Jung hangsúlyozta az árnyék tudatba való, valamilyen mértékű asszimilálásának fontosságát. Ezen a módon lehetőség van tudatosan kezelni, korrigálni a hibákat. Amennyiben azonban az árnyék tudattalan marad, azaz a tudatostól elszigetelten működik, a legjobb szándékú tervek is rosszul sülnhetnek el: így az árnyék elfojtása nem megoldás (Jung, 1959, 16-18. §). Az árnyékkal való tudatos együttélés embermivoltunk mélységeihez fűződő tiszteletteljes alázathoz vezet. A tudatlanság és az árnyék problémájának elhanyagolása az, ami a veszélyeket hordozza.

Az árnyék felismerése magával vonja a személyiség neurotikus szakadását. Így az ember kénytelen látni, hogy valójában saját magával áll harcban. Ez magával hozza az önmagunkkal szembeni megbocsájtás szükségességét. Azonban Jung figyelmeztet arra, hogy ezt ne tekintsük valami egyszerű dolognak: az árnyék elfogadása azt jelenti, hogy meg kell békélnünk saját magunkban mindazzal, ami ésszerűtlen, érzéketlen, vagy akár egyenesen gonosz. Ennek ellenére ennek az emberfeletti küzdelemnek az elhanyagolása még veszélyesebb, mert egy gyenge ego azonosulhat a Selbsttel. Ebben az esetben az ego a mindentudás és mindenhatóság képzeletével duzzad fel, inflálódik – ami egy lehetséges út az örület felé (Casement, 2006).

Mindazonáltal a fentiek véleményem szerint azt jelentik, hogy a bioni értelmezéshez a jungi sokat hozzá is adhat. Nevezetesen, az alapfeltevések nem csak kvázi-véletlenszerűen tűnnek fel a csoportban, hanem komoly belső munka zajlik a háttérben. Ez a munka a csoportvezető megfelelő irányítása mellett az individuáció felé vezető út fontos részévé válhat.

Gyakran az árnyék aspektusai ellenállnak annak, hogy a tudatosságba lehessen integrálni őket, mert az erejük más személyekbe, helyzetekbe projektálódik. Így a személy a saját árnyékát a projekcióin keresztül éli át, vagyis a külső világ változik át a személy ismeretlen oldalának replikájává (Casement, 2006). Bár a másik két alapfeltevés esetén is csoportszintű projekcióra gondolok, ez, legalábbis elméleti szempontból, az árnyék esetén a legközvetlenebbül megfogható. Ilyenkor az egyes csoporttagok árnyékprojekcióját a többi csoporttag tudattalanul érzékelve, ugyanazt a tárgyat választja, pozitív visszacsatolás által létrejövő öngerjesztő folyamat révén erősítve egymást ebben.

A csoport bűnbakot képez, mely jungi fogalmak mentén az árnyék megtagadásaként és projektálásaként értelmezhető. Azok, akiket a csoport kinevez

bűnbaknak, hordozzák az elfogadhatatlan árnyék minőségeket. Amennyiben a bűnbak a csoporton belül található, az azonosul vele, és kisebbrendűnek, visszautasítottnak érzi magát. A csoport maradék része egésznek és hibátlannak érezheti magát (Colman, 1995 in Monrad, 2016). Effajta kollektív projektív identifikáció által az a személy, aki tudattalanul vállalja a többi csoporttagban is jelenlevő, általuk nem tudomásul vett kvalitásokat, ezért a csoport árnyékának hordozója, túlterheltnek, zavarodottnak, elkeseredettnak érezheti magát (Gemmill & Krauss, 1988). Természetesen az árnyék ilyen lehasításával mind a csoport, mind a csoportot képező egyének akadályoztatva vannak a fejlődésben. Mivel az árnyék integrálása szükséges része az individuációs folyamatnak, amíg bűnbakok vannak jelen, az árnyék integrációja illúzió marad (Colman, 1995 in Monrad, 2016). Biont és a jungi elméletet olvasva látható tehát, hogy mindkettő hasonló jelenségről beszél. Ezzel együtt itt jogos lehet gondolatmenetem azon kritikája, hogy az árnyék nem kizárólag a támadás vagy menekülés alapfeltevéshez köthető, hanem a többihez is, erre jelen tanulmány későbbi részében még visszatérek.

### **baP – a párképzés alapfeltevése mint a puer aeternus archetípusa**

Csoportban előfordul, hogy az egész beszélgetést egy férfi és egy nő sajátítja ki. A többi csoporttag közötti pillantásokból ki lehet következtetni, hogy olyan, mintha valamiféle szerelmes viszonyulás lenne a két főszereplő között, habár a beszélgetés tartalmát tekintve nem nagyon különbözik a korábbi diskurzusoktól. Amit Bion igazán lenyűgözőnek talált, az azonban az volt, hogy a többi csoporttag nem nagyon zavartatja magát. Remény és várankozástelenség légré uralkodik, lényegesen különbözik a gyakori frusztrációktól, amit a csoport egyébként megél (Bion, 1961/2004, 151.).

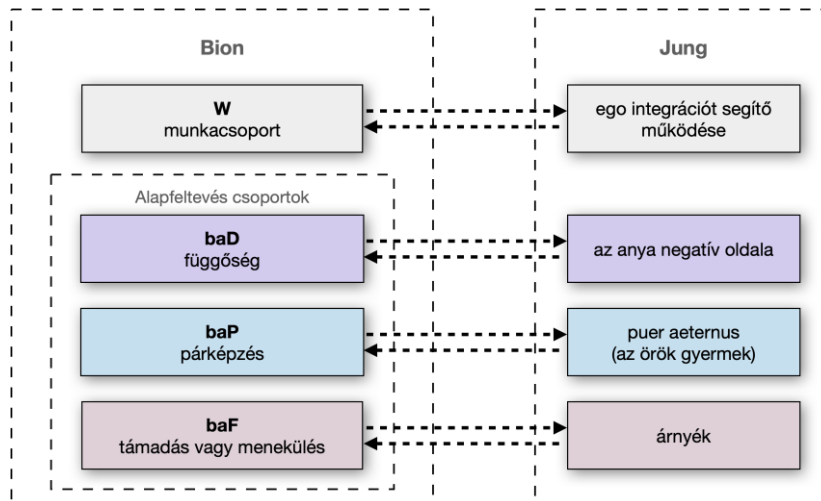
Később világossá vált Bion számára, hogy a pár tagjainak valóságos neme nem nagyon számít. Hasonló alkalmakkor olyan jellegű témák uralkodnak, mint például, hogy egy házasság megoldaná a neurotikus problémákat, vagy a közelgő következő évszak megkönnyíti az együttműködést, vagy éppen egy újfajta közösség (egy továbbfejlesztett csoport) kialakulása volna inkább a jó irány. Általában a figyelem egy elképzelt jövőbeli eseményre terelődik. A csoport számára, az elhárító mechanizmus szemszögéből nézve fontos azonban, hogy a csoport „vezetője”, a Messiás, a személy vagy ötlet, akit a pár „nemz”, és aki vagy ami megmenti a csoportot, valójában soha ne szülessen meg. Így a remény soha nem teljesedik be, de nem is kell benne csalódnia, így a reménykedés fenntartható, a gyűlöletet, destruktivitást, elkeseredést, amit a csoport saját maga vagy kifelé érez tudattalanul, valójában soha nem kell megélnie. Röviden szólva, csak akkor tartható fenn a remény, ha ténylegesen csupán remény marad, és nem több.

Sejthető, hogy a bioni párképzés alapfeltevés megfelelője a jungi elméletben valami módon összefügg az anima és animus találkozásával. Ahogy Jung (1959, 30. §) leírja, a férfi animájának és a nő animusának találkozásakor az animus előhúzza erejének kardját, míg az anima kibocsájtja illúzióinak és csábításának mérget. A

kimenetel lehet negatív vagy pozitív is, utóbbi a szerelembe esés esete, annak minden uniformitásával együtt. Szinte banálisan kollektív a helyzet, melyet számtalan variációban és formában elmeséltek már mítoszokban, mesékben.

Röviden kitérve Bion azon megfigyelésére, hogy a pár tagjainak neme nem nagyon számít, ez Jung eredeti elgondolásával nehezen összeegyeztethető, hiszen ő a férfiben élő animát és a nőben élő animust hangsúlyozta. Nagyon is egybevág azonban azon poszt-jungi felfogással, amely elveti az anima és animus nem-specifikusságát, és azt hangsúlyozza, hogy mind az anima, mind az animus archetípusa a férfi és a nő számára is jelentőséggel bír. A klinikai munkában egyaránt fellelhetőek mindkét nem esetén anima és animus képek is (Hillman, 1985 in Kast, 2006; Boyd, 1989; Kast, 2006). Ez a nézet egyben társadalmilag inkluzívabb felfogást eredményez.

Ahogy az ego rálép a hős útjára, teljes erejével, sőt örömmel támadja meg a külső valóság által útjába gördített akadályokat, bizalommal telve, hogy a leselkedő veszélyekkel meg tud küzdeni, el tudja azokat hárítani. Szembesül vele azonban, hogy a terep tele van munkával, adókkal, felelősséggel, testi betegségekkel, mások szemében megítélt kudarccal, problémákkal, világos és egyértelmű megoldás nélkül. Ez a valóság az Édenkerten kívül. Azonban sokszor a hős meg sem érkezik a helyszínre, az ego nem azonosul a hős alakjával és energiájával: a képzelt vagy valós gondoskodó és tartalmazó környezettől való függőség hosszú ideig, felnőtt, sőt akár időskorig fennmarad. A puer aeternus, az örök gyermek valósul meg (Stein, 2006), aki mindig csak lelkesen tervez, de soha nem visz véghez semmit. Ez rímel a Bion által leírt, kialakuló helyzetre, a csoportban a csoporttagok közös projekciója révén játszódik le az archetipikus történet. Bion alapfeltevés csoportjainak és a jungi archetípusoknak vázolt összefüggéseit a 2. ábrán szemléltettem.



2. ábra: A bioni alapfeltevés csoportok és a jungi archetípusok egymással való lehetséges megfeleltetése

## Második kísérlet az egyesítésre

A jungi analitikus pszichológia keretein belül minden pszichés jelenségnek, illetve minden archetípusnak egyaránt van pozitív és negatív oldala, és így árnyéka is (lásd pl. Jung, 1959; Antalfai, 2007). Így első modellem egyik problémája, hogy ez a szimmetria nem érvényesül kellőképpen, az árnyék kidogozottabb, mint a nem árnyékban levő aspektusok. A másik problematika az árnyékhoz kapcsolódó fogalmi zavar, illetve szükségtelen hierarchia: a támadás és menekülés (**baF**) alapfeltevést közvetlenül az árnyékhoz kötöttem, míg a másik kettő (**baD** és **baP**) alapfeltevést az anya, illetve a gyermek árnyékos oldalához. Valószínűleg szerencsésebb lenne úgy módosítani a modellt, hogy az alapfeltevések az árnyék különböző aspektusait jelenítsék meg, vagy másképpen: különböző aspektusok árnyékait.

A bioni kép hiányossága ugyanakkor, hogy véleményem szerint homályos, elnagyolt választ ad arra, tulajdonképpen miért is az egyes alapfeltevések aktiválódnak. Bevezeti ugyan a valencia fogalmát (Bion, 1961/2004, 153.), ami kifejezi az individuum szintjén, hogy milyen alapfeltevésekre hajlamosak, és a csoportban uralkodó alapfeltevés ezek dinamikájából alakul ki, de ez elnagyolt marad.

## Beebe modellje

Itt érdemes segítségül hívni Beebe (1992) poszt-jungi gondolkodó és terapeuta elméletét, illetve módszerét, amely kapcsolatot teremt a jungi típusok és az archetípusok között: Beebe szerint az egyes archetipikus komplexusok kötődnek a négy tudati funkcióhoz, a tapasztalatok feldolgozásának különböző módjaihoz, melyek mindenkiben más pozíciót foglalnak el. Az *érzékelő* funkció a valóságot valóságként dolgozza fel, míg a *gondolkodó* funkcióval tudjuk meghatározni, hogy mi az, amit érzékelünk. Értéket is kell társítanunk az érzékelt és megnevezett (külső vagy belső) dologhoz az *érző* funkció által. Végül meg kell sejtenuünk, mik az adott dologhoz kapcsolódó lehetőségek vagy következmények, ez az *intuitív* funkció sajátja. A gondolkodó és az érző képezik a racionális funkciók tengelyét, míg az intuitív és érzékelő alkotják az irracionális funkciókat (Beebe, 2006).

Minden ember számára egyes funkciók tudatosak és differenciáltabbak, míg mások tudattalanok, és rendszerint az árnyékban maradnak. Az, hogy melyek ezek a funkciók, egyénenként változik, hiszen különböző módokon dolgozzuk fel a belső és külső eseményeket. Az elsődleges funkció viszonylag differenciált, míg ellenpólusa, az inferior funkció a legkevésbé az. Fontos még a másodlagos funkció, mely másik tengelyen helyezkedik el, azaz, ha az elsődleges és az inferior funkció racionális, akkor a másodlagos és a harmadlagos irracionális, és fordítva (Beebe, 2006). Beebe ezen túlmenően dinamikai leírást is próbál adni két személy kapcsolódásáról, ahogy egyes komplexusaik egymást aktiválják, illetve egymással kölcsönhatásba lépnek. Hangsúlyozza (Beebe, 2004), hogy a pszichológiai funkciók értelmezése szerint nem a személyek osztályzására és skatulyázásra valók, hanem terápiás anyag – pl. tünetek, projekciók, álomszereplők – jellegének felismerésére és egymással való kapcsolatának

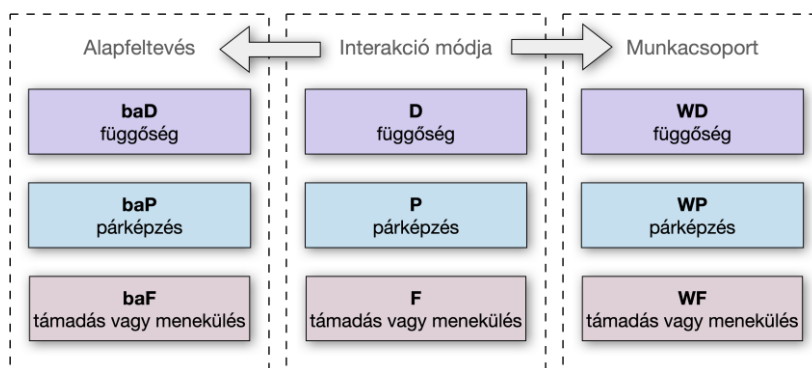
meghatározására. Ezt Jung is fontosnak tartotta (sajnos csak utólag) kiemelni, például a *Lélektani típusok* argentin kiadásának előszavában (Jung, 1921/1976).

Így tehát az egyes megfeleltések Beebe szerint:

- az elsődleges funkció megfelel a hősnek,
- a másodlagos funkció a szülőnek,
- a harmadlagos funkció a gyermeknek,
- az inferior funkció az animának, illetve animusnak.

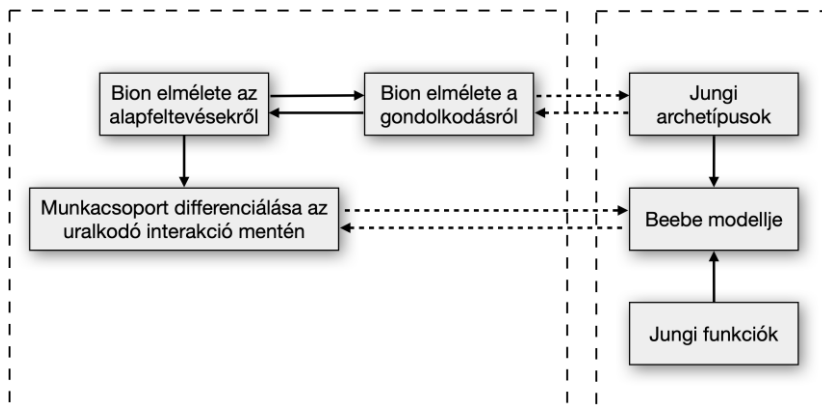
## A szimmetria felé

French és Simpson (2010) arról ír, hogy a bioni modell kibontja ugyan az alapfeltevések különböző típusait, ugyanakkor feltűnő módon keveset ír a munkacsoportról. Saját csoportmegfigyeléseikkel összhangban olyan kiterjesztését javasolják a bioni modellnek, mely túllép ezen az aszimmetrián. Az alapfeltevések fő jellemzője, a reflektivitás hiánya ugyanis nem következik egyenesen az interakció tipikus módjából. Így tehát a párképzés mint interakciós forma a fentiek szerint lehet a párképzés alapfeltevéseinek (**baP**) alapja, de lehet a munkacsoportnak is párképzés munkamódja (**WP**), melynek dominanciája esetén egy vezető páros baráti közegben, közösen és hatékonyan gondolkodik együtt. Hasonlóan, a függőség mint interakciós forma lényege, hogy egy vezető vezeti a csoporttagokat, ami a mindentudó vezető idealizálása esetén a függőség alapfeltevést jelenti (**baD**), de kellő reflektivitás, világos szerepelvárások esetén a munkacsoport függőség munkamódja (**WD**) is kialakulhat, mely egy konstruktív folyamat a problémák megoldására. Végezetül, a támadás vagy menekülés alapfeltevéseinek (**baF**) lényege a konfliktus, de ebből szintén nem következik az alapfeltevés viselkedés. Egy valóban létező kihívás leküzdése, vagy a különbözőségekkel való aktív foglalkozás révén működhet a csoport a munkacsoport támadás vagy menekülés módja (**WF**) szerint. Szemléletesen a bioni modell ilyen kiterjesztése a 3. számú ábra alapján ragadható meg.



3. ábra: A jungi és bioni modellek kapcsolódási lehetősége, kibővített változat

French és Simpson (2010) megközelítését épp Bion (1961/2004) alapozza meg, illetve támasztja alá, aki szerint az alapfeltevés csoportoknak vannak „szofisztikált” előfordulásai. Így az egyház a függőség, a katonaság a támadás vagy menekülés, illetve az arisztokrácia a párképzés alapfeltevésével él. Ezekre jellemző a stabil intézményi háttér megléte, amely képes tartalmazni az alapfeltevésekkel összefüggésben jelentkező szorongásokat. A modellek kapcsolódási lehetőségeit kibővítve a 4. számú ábrán ábrázoltam.



4. ábra: A jungi és bioni modellek kapcsolódási lehetősége, kibővített változat

## A modellek összekapcsolása

Egy módosított modell tehát a fentieket egybevetve a következő:

**Tézis baP/WP:** A párképzés alapfeltevése és a megfelelő munkacsoport működési mód a harmadlagos funkción keresztül megfeleltethető a puer aeternusnak, és a gyermek pozitív aspektusának.

**Tézis baD/WD:** A függőség alapfeltevése és a megfelelő munkacsoport működési mód a másodlagos funkción keresztül megfeleltethető a jó és rossz szülőnek.

**Tézis baF/WF:** A támadás vagy menekülés alapfeltevése és a megfelelő munkacsoport működési mód az elsődleges funkción keresztül megfeleltethető a hős archetípusának és annak árnyékának.

Módosított téziseim alapján látható, hogy a módosítás után már nem jelenik meg az inferior funkció valamelyik bioni alapfeltevéssel való közvetlen megfeleltetése. Beebe (2006) az inferior funkciónak az animát/animust felelteti meg, de inkább úgy tűnik, hogy az anima/animus működés nem rendelhető bioni alapfeltevéshez, hanem az egész csoportműködést alapvetően áthatja. Ahogy Beebe fogalmaz, az inferior funkció olyan módon jelenik meg bennünk, hogy az anima, a bennünk lakozó „másik” mélyen felháborodik, amikor az alapvető(nek tűnő) elvárásaink nem teljesülnek, vagy megfoghatatlan módon együttműködik vagy lelkesedést mutat, amikor igen. Von Franz (von Franz és Hillman, 1971 in Beebe, 2004) az inferior funkció különleges szerepét emeli ki. Megfogalmazása szerint a tudatunk olyan, mint egy világ négy ajtóval. A negyedik, tehát az inferior funkción keresztül jön be az árnyék, az anima,

illetve animus, majd a Selbst megszemélyesítése.

**Tézis A:** Mind a három interakcióból eredő alapfeltevés, illetve munkacsoport működésmódot áthatja az anima/animus archetípusa, azzal együtt kell értelmezni azokat.

Boyd (1989) behatóan foglalkozott az anima, illetve animus csoportban való megjelenésével, a különféle anima, illetve animus karakterek kvalitatív leírásával. A cikk folytatásában (Boyd, Kondrat & Rannels, 1989) csoportpéldákat is hoz az anima, illetve animus működésekre. Ezek jellemzően egy-egy csoporttag viselkedését elemzik, ambivalensek, nem utalnak alapfeltevés-jellegű, kollektív viselkedésre. Ezekben a példákban az anima, illetve az animus a csoportdinamika fontos mozgatójának bizonyul, ezért a teljes képhez mindenképpen hozzátartoznak. Egyúttal arra is példákat ad, ahogyan a csoportvezető vagy az egész csoport archetipikus projekciójává válik.

Az anima és az animus archetípusa a legtágabb értelemben vett kapcsolatokat szabályozza, ideértve a szerelmi és szexuális kapcsolatokat, de az ego és az egyén belső fantáziavilágának kapcsolatát is. Szokták nevezni még a kapcsolat és a kötődés archetípusának, sőt szervének is. Egyben az anima és az animus érzelmi szinten provokál a változás irányába (Kast, 2006). Csoportban, különösen kiscsoportban kapcsolatokat élünk meg, így nézve természetes módon jön a feltételezés, hogy az anima/animus szabályozza a csoportban megélt élményeket.

A módosított modellben tehát a fentiek értelmében az alapfeltevés csoportok a jungi árnyék különböző aspektusainak felelnek meg. Így a támadás vagy menekülés alapfeltevése nem az árnyéknak magának, hanem a hős árnyékának. A párképzés alapfeltevése pedig marad annyiban a puer aeternus, hogy azt a gyermek árnyékának tekinthetjük. Az alábbiakban a munkacsoport különböző aspektusaira térek ki.

## **WP – a munkacsoport párképzés munkamódja mint a gyermek pozitív oldala**

A gyermek motívumának felbukkanása rendszerint a jövőbeli fejlődés elővételezését jelenti, egyben az ellentéteket egyesítő szimbólumként értelmezhető (Jung, 1940/2019, 278. §), ideértve mind a fent vázolt tudattalan-tudatos ellentét, mind az anima és animus szintézisét. Ebben az értelemben tehát az anima/animus kapcsolatban állnak a puer pozitív oldalával. Fontos még a gyermek ifjú hős aspektusa, mely magában foglalja az istenit, de az emberi lényt is, így a tudattalan és a tudat szintézise által kapcsolatot jelent a munkacsoport **WP** és **WF** aspektusa között.

A tudat nem képes az ellentéteket összeegyeztetni, nem lát harmadik utat, azonban az ellentétekből fakadó feszültség leküzdésére, az ellentétek egyesítésére a tudat is vágyik, valahogyan megsejti a jelentéssel bíró, teremtő erőt. Ebből adódik a gyermek numinozitása: a jelentős, de ismeretlen tartalom megigézi a tudatot. Azonban senki nem örül a tényleges újszülöttnek, ezért hajlamos alapfeltevésként (**baP**), titokban létezni, annak ellenére, hogy a jövőt illetően a természet legfontosabb gyümölcsét jelenti (Jung, 1940/2019, 285-286. §).

Jung szerint pszichológiai alapelv, hogy egy tudatról leszakadt lélek rész csak látszólag veszíti el az aktivitását, a valóságban azonban a személyiség tudattalan megszállásához vezet, így a tudatos célkitűzést a lehasadt lélek rész céljai meghamisítják. Életképes haladást csak akkor lehet elérni, ha a tudat és a tudattalan archetípus együttműködik egymással (Jung, 1940/2019, 277. §). Értelmezésem szerint az előbbi történik párképzés alapfeltevés csoport (**baP**) esetén, míg utóbbi akkor valósulhat meg, ha a párképzés nem csupán rejtetten működik, hanem a párt alkotó két személy tudatosan is, illetve a csoport többi tagja által szintén tudatosan támogatottan törekszik az együttműködésre abban, hogy valami újat hozzanak létre közösen.

### **WD – a munkacsoport függőség munkamódja mint a szülő pozitív oldala**

A csoporthoz mint szimbolikus anyához (pl. Scheidlinger, 1974) való regresszió szükségképpen az anyát mint tápláló forrást idézi fel. Az éhség újra és újra az anyjához hajtja vissza gyermekét. Aki feladja a külső valósághoz való alkalmazkodást és anyja ölébe regrediál, az melengetést és táplálást vár el. Ez lehet infantilis jellegű (mint a **baD** alapfeltevés esetében). Ha azonban a regresszió csak látszólagos, konstruktív folyamatok indulhatnak el (Jung, 1950/2018, 519. §).

A terápianak valamilyen mértékben támogatnia is kell a regressziót, mert az „anya” imágó nagyon fontos tudattalan tartalmak őrzője. Ezen túlmenően az anya az anima első inkarnációjaként megszemélyesíti a teljes tudattalant is. A regresszió az anyán mint kapun keresztül a tudattalanba vezet, így a tudatos személyiségét a tudattalan befolyásának veti alá. A tudattalan sötétjében pedig valamilyen rejtett érték, nehezen megszerezhető kincs lapul (Jung, 1950/2018, 509-510. §).

Az internalizált apával függ össze az öreg bölcs archetípusa, mely az értelem és a szellem megtestesülése. A hős apja gyakran ügyes ács vagy valamilyen más művész (Jung, 1950/2018, 515. §), ahogy az a bibliai Jézus esetében is szembeűnő. De így van ez például Hermész apjával, Héphaisztossal is, aki művészi építész és szobrász. Ha a csoportra akarjuk ezt alkalmazni, mondhatjuk, hogy a munkacsoport (**WD**) bölcsességéből meríthetünk, mely adott esetben túl is szárnyalhatja az egyének által meghozható döntések minőségét. Emellett Jung mitológiai elemzése alapján az anima és az öreg bölcs mindig leány-apa viszonyban áll egymással (Jung 1950/2018, 515. §).

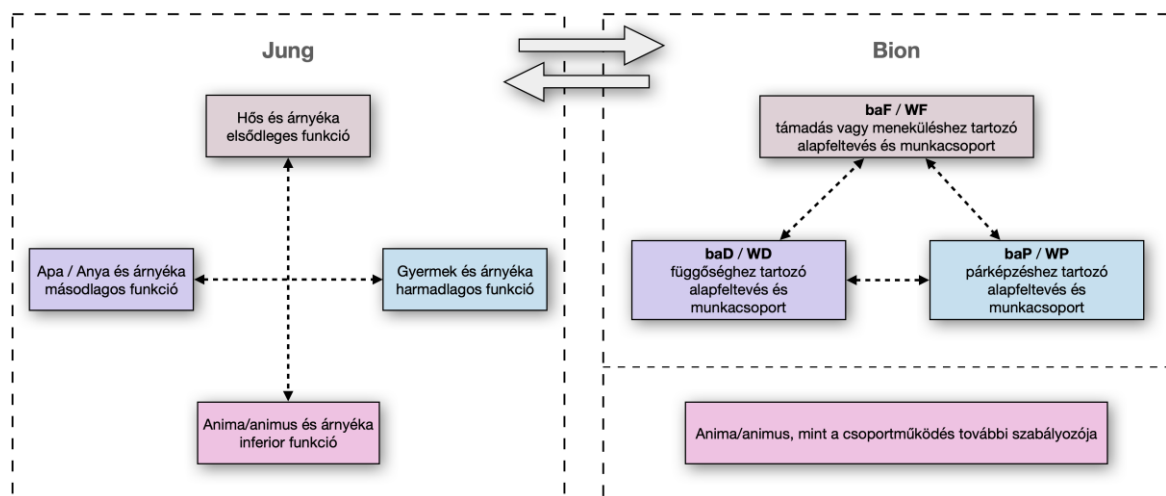
### **WF – a munkacsoport támadás vagy menekülés munkamódja mint a hős archetípusa**

Természetesen a hős mítosza projekciókban érhető tetten, Platón barlanghasonlatának megfelelően (Jung, 1950/2018, 612. §), amihez a csoport kiváló terepet nyújt. A hős legnagyobb tette a sötétség szörnyének legyőzése, ez egyben a tudat győzelme a tudattalan fölött. A tudatosulás, azaz a tudattalan kényszerítő erejének legyőzése a legerősebb, ősidőkből származó élményünk, amelynek során világunk létrejött, ezért különös jelentőséggel bír (Jung, 1940/2019, 284. §).

A mítoszokban a hős győzi le a sárkányt – azaz a megoldandó problémát –, és nem a sárkány falja fel őt. Ő az, aki vállalta a kockázatot, ő találhatja meg a kincset, ő nyerheti el a jutalmat. Ezáltal joggal bízhat abban egy belső bizonyosságot elnyerve, hogy más jövőbeli fenyegetésekkel is hasonlóképp győzedelmesen szembe tud szállni (Jung, 1956, 756. §), vagyis a csoport és egyben a csoporttagok énerőre, önbizalomra tesznek szert.

Lélektanilag a női karakterhez, funkcióhoz tartozik az elutasítás mint elemi anyai funkció. Csak az elutasítás révén válik lehetővé, még ha feszültséggel jár is, hogy a hős az anyai gondozás kényelméből (**baP**) eljusson az önállóságig (Antalfai, 2007; Neumann, 1974/2005), és megvívja harcait. Minden olyan akadály, mely a hős elé tornyosul, a félelmetes anyára emlékeztet, aki megbénítja életkedvét, minden győzelem azonban újra előhívja a mosolygó, szeretetet és életet adó anyát (Jung, 1950/2018, 447. §). Mindez egyébként megint egybevág French és Simpson (2010) fentebb említett megfontolásával, hogy adott interakción alapuló alapfeltevést jellemzően egy másik interakció munkacsoport módjára lehet felváltani.

Mindemellett a Hős szimbolizálja a nagyrészt tudattalan Selbstet, így tulajdonképpen az összes archetípus összege és megtestesülése, ő az apa és a bölcs öreg is. Így a Hős a saját apja és nemzője is egyúttal (Jung 1950/2018, 516. §). Az egyesítésre vonatkozó elképzelésemet az 5. számú ábrán foglalom össze.



5. ábra: A bioni alapfeltevés csoportok és a jungi archetípusok lehetséges megfeleltetése, a modellek idevágó módosításait is figyelembe véve. A megfeleltetések értelmezését szinkódok is segítik.

## Konklúzió

Az alapfeltevések látszólag negatív megnyilvánulásai és a munkacsoport működésmód között feszülő ellentét a szintézis, integráció lehetőségét teremti meg: Bion szerint bármilyen pszichológiai fejlődés, amit a csoporttag a csoportnak köszönhet, abból fakad, hogy a munkacsoport felismeri saját kettészakadt mivoltát a magasabb rendű funkciók és az alapfeltevések között, melyek az előbbieket aláássák. Amennyiben az

alapfeltevések szorításából meg lehet szabadítani a csoportot, a csoporttagok felismerik saját egyediségüket, és el tudják kezdeni használni a csoportot a saját problémáikon való munkára (Pines, 1987). Ez egyben a bioni csoport paradoxona: az alapfeltevés működésmód látszólag hátráltatja a terápiás munkacsoport azon működését, hogy megérthesse önmagát, de az alapfeltevések megjelenése nélkül nem is volna igazi lehetőség a reflexióra.

Jungi szempontból nézve, ahogyan az ego, azaz a tudatos énünk az individuáció során közelebb kerül a Selbst teljességéhez, megérthetjük a külső és a belső valóság mély komplexitását, annak ellentmondásaival együtt, azokon transzcendálva, felülemelkedve. A folyamat hajtóereje a Selbst, de fontos szerepe van az egónak, illetve kulcsfontosságú, hogy az mit bír el (Jung, 1921/1976, 824-828. §). Látható tehát, hogy a két szemléletben eltérő fogalomrendszerrel ugyan, de közös, hogy éppen a saját destruktív tendenciáinkkal való szembenézés teremti meg a szintézis, az integráció és így a fejlődés lehetőségét.

Kellő jártassággal a bioni alapfeltevések felismerése egy terápiás csoportban viszonylag könnyű. Metaelméletem fő hozadéka, hogy keretet biztosít az alapfeltevések magyarázására jungi fogalmakkal. A csoportanalitikus Foulkes (1964 in Roberts, 1982) és követői (pl. Roberts, 1982) mindig is hangsúlyozták, hogy egyszerre kell fókuszálni magára a csoportra és az egyénekre is. A csoporttagok megfigyelésével, behatóbb ismeretével hipotéziseket lehet generálni a csoporttagok elsődleges, másodlagos, harmadlagos és inferior funkcióinak mibenlétére, amivel így megpróbálhatjuk magyarázni a kialakuló bioni alapfeltevéseket. Ez olyan, korábban nem alkalmazott értelmezésekre adhat lehetőséget, amelyek egy egységes metapszichológiában kezelik a csoporttagok és az egész csoport működését.

Így dolgozatom, a bioni elméleten keresztül, a jungi elmélet felől hidat képez a csoportterápia fogalomrendszeréhez. Reményeim szerint így egy lépést tettem abban az irányban, hogy Jung, illetve a poszt-jungi gondolkodók tapasztalatai megközelíthetővé és felhasználhatóvá válhassanak csoportterápiás kontextusban, egyúttal az így nyert tapasztalatok a jövőben tovább gazdagíthassák a jungi elméletet is.

## **Felhasznált irodalom**

**Antalfai M.** (2007). Személyiség és archetípusok Jung analitikus pszichológiájában. In: Gyöngyösiné Kiss E., Oláh A. (szerk.), *Vázlatok a személyiségről* (166-190). Budapest: Új Mandátum.

**Beebe, J.** (1992). Psychological types in transference, countertransference, and the therapeutic interaction. In: R. K. Papadopoulos (szerk.), *Carl Gustav Jung, Critical Assessments, Volume 2* (67-80). New York: Routledge.

**Beebe, J.** (2004). Understanding consciousness through the theory of psychological types. In: J. Cambray, L. Carter (szerk.), *Analytical Psychology: Contemporary Perspectives in Jungian Analysis* (83-115). New York: Routledge.

- Beebe, J.** (2006). Psychological types. In: R. K. Papadopoulos (szerk.), *The Handbook of Jungian Psychology: Theory, Practice and Applications*. New York: Routledge.
- Bion, W.** (1962). The Psycho-Analytic Study of Thinking. A Theory of Thinking. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 43: 306-310.
- Bion, W. R.** (1970). *Attention and Interpretation*. London: Karnac.
- Bion, W. R.** (1976). Evidence. In: F. Bion (szerk.), *Clinical Seminars and Four Papers* (239-246). Abingon: Fleetwood Press, 1987.
- Bion, W. R.** (2000). *Clinical Seminars and Other Works*. London: Karnac.
- Bion, W. R.** (1961). *Experiences in Groups and Other Papers*. New York: Routledge, 2004.
- Boyd, R. D.** (1989). The developmental stages of the anima and animus in small groups I. *Group Analysis*, 22(2): 135-147.
- Boyd, R. D. – Kondrat, M. E. – Rannells, J. S.** (1989). The Developmental Stages of the Anima and Animus in Small Groups II. *Group Analysis*, 22(2): 149-159.
- Casement, A.** (2006). The shadow. In: R. K. Papadopoulos (szerk.), *The Handbook of Jungian Psychology: Theory, Practice and Applications*. New York: Routledge.
- Colman, A. D.** (1995). *Up from Scapegoating: Awakening Consciousness in Groups*. Wilmette: Chiron Publications.
- Culbert-Koehn, J.** (1997). Between Bion and Jung: a talk with James Grotstein. *The San Francisco Jung Institute Library Journal*, 15(4): 15-32.
- de Felice, G. – De Vita, G. – Bruni, A. – Galimberti, A. – Paoloni, G. – Andreassi, S. – Giuliani, A.** (2019). Group, basic assumptions and complexity science. *Group Analysis*, 52(1): 3-22.
- Dehing, J.** (1994). Containment-an Archetype?: Meaning of madness in Jung and Bion. *Journal of Analytical Psychology*, 39(4): 419-461.
- Ettin, M. F.** (1995). The spirit of Jungian group psychotherapy: From taboo to totem. *International Journal of Group Psychotherapy*, 45(4): 449-470.
- Eisold, K.** (1985). Recovering Bion's contributions to group analysis. *The American Journal of Psychoanalysis*, 45(4): 327-340.
- Fordham, M.** (1985). *Explorations into the Self*. London: Academic Press.
- Foulkes, S. H.** (1964). *Therapeutic Group Analysis*. London: George Allen and Unwin.
- French, R. B. – Simpson, P.** (2010). The 'work group': Redressing the balance in Bion's Experiences in Groups. *Human Relations*, 63(12): 1859-1878.
- Freud, S.** (1921). Tömegpszichológia és én-analízis. Ford. Szalai István. In: S. Freud: *Tömegpszichológia. Társadalomlélektani írások* (185-248). Budapest: Cserépfalvi, 1995.
- Gemmill, G. – Kraus, G.** (1988). Dynamics of covert role analysis: Small groups.

- Small Group Behavior*, 19(3): 299-311.
- Hafsi, M.** (1998). Bion's theory on thinking and its application to groups: Basic assumptions as forms of evasion. *Thinking and Groups*. Nara University, Faculty of Social Research (27): 93-106.
- Hecht, J. B.** (2011). Becoming who we are in groups: One Jungian's approach to group psychotherapy. *Group*, 35(2): 151-165.
- Hillman, J.** (1985). *Anima: An Anatomy of a Personified Notion*. Dallas: Spring.
- Hinshelwood, R. D.** (2001). Group Mentality and "Having a Mind": Reflections on Bion's work on groups and on psychosis. *Psyche Matters*, 1-13.
- Illing, H. A.** (1957). Jung's Theory of the Group as a Tool in Therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 7(4): 392-397.
- Jung, C. G.** (1950). *C. G. Jung összegyűjtött munkái, 5.: Az átalakulás szimbólumai*. Ford. Sára Balázs. Szerk. Kis Kós Antal. Budapest: Scolar, 2018.
- Jung, C. G.** (1938). Az anyaarchetípus lélektani aspektusai. In: *C. G. Jung összegyűjtött munkái, 9(i): Az archetípusok és a kollektív tudattalan*. Ford. Turóczi Attila. Szerk. Kis Kós Antal. Budapest: Scolar, 2019.
- Jung, C. G.** (1940). A gyermek archetípusának pszichológiájához. In: *C. G. Jung összegyűjtött munkái, 9(i): Az archetípusok és a kollektív tudattalan*. Ford. Turóczi Attila. Szerk. Kis Kós Antal. Budapest: Scolar, 2019.
- Jung, C. G.** (1921). *The Collected Works of C. G. Jung. Volume 6: Psychological Types*. Szerk. H. Read, M. Fordham, G. Adler, W. McGuire. Princeton: Princeton University Press, 1976.
- Jung, C. G.** (1956). *The Collected Works of C. G. Jung. Volume 14: Mysterium Coniunctionis*. Szerk. H. Read, M. Fordham, G. Adler, W. McGuire. New York: Pantheon.
- Jung, C. G.** (1959). *The Collected Works of C. G. Jung. Volume 9(ii): Aion*. Ford. H. Read. Szerk. M. Fordham, G. Adler, W. McGuire. New York: Pantheon.
- Kast, V.** (2006). Anima/animus. In: R. K. Papadopoulos. (szerk.), *The Handbook of Jungian Psychology: Theory, Practice and Applications*. New York: Routledge.
- Lélekelemzés különszám*. 2021, 16(1).
- Miller, E.** (1998). A note on the protomental system and "groupishness": Bion's basic assumptions revisited. *Human Relations*, 51(12): 1495-1508.
- Mitrani, J. L.** (1993). "Unmentalized" experience in the etiology and treatment of psychosomatic asthma. *Contemporary Psychoanalysis*, 29(2): 314-342.
- Monrad, L.** (2016). *When it is difficult to be in the group. Unconscious group processes, family complexes and unreleased potential in a therapeutic study group*. Chicago. <https://www.jungforalle.dk/wp-content/uploads/Lilla-Monad-paper-final-dec-17-2.pdf>
- Neumann, E.** (1974) *A Nagy Anya: A Magna Mater archetípusa a jungi*

- pszichológiában*. Ford. Turóczi Attila. Budapest: Ursus Libris, 2005.
- Noack, A.** (2020). Working with psychotic anxieties in the group. *Group Analysis*, 53(3): 309-326.
- Papadopoulos, R. K.** (szerk.) (2006). *The Handbook of Jungian Psychology: Theory, Practice and Applications*. New York: Routledge.
- Pines, M.** (1987). Bion: a group-analytic appreciation. *Group Analysis*, 20(3): 251-262.
- Roberts, J. P.** (1982). Foulkes' concept of the matrix. *Group Analysis*, 15(2): 111-126.
- Samuels, A.** (2003). *Jung and the Post-Jungians*. New York: Routledge.
- Scheidlinger, S.** (1974). On the concept of the „mother-group”. *International Journal of Group Psychotherapy*, 24(4): 417-428.
- Sullivan, B. S.** (2009). *The Mystery of Analytical Work: Weavings from Jung and Bion*. New York: Routledge.
- Symington, J. – Symington, N.** (1999). *W. Bion klinikai munkássága*. Budapest: Animula.
- Stein, M.** (2006). Individuation. In: R. K. Papadopoulos (szerk.), *The Handbook of Jungian Psychology: Theory, Practice and Applications*. New York: Routledge.
- Szőnyi G.** (2019). Bevezetés. In: Uő: *Csoportok és csoportozók*. Budapest: Medicina.
- Urban, E.** (2005). Fordham, Jung and the self: a re-examination of Fordham's contribution to Jung's conceptualization of the self. *Journal of Analytical Psychology*, 50(5): 571-594.
- von Franz, M.L. – Hillman, J.** (1971). *Lectures on Jung's Typology*. Zurich: Spring Publications.
- Winborn, M.** (2017). Bion and Jung: Intersecting vertices. In *Re-Encountering Jung: Analytical Psychology and Contemporary Psychoanalysis*. New York: Routledge.
- Yalom, I.** (1980). *Egzisztenciális pszichoterápia*. Ford. Adorján Zsolt. Budapest: Animula, 2003.



Megjelent a **LÉLEKELEMZÉS 2022/2-es, őszi száma**

<https://psychoanalysis.hu/lelekelemzes/20222>

## TARTALOM

CSÁKY-PALLAVICINI ZSÓFIA, KLÉGER-SIPOS ÁGNES, SCHMELOWSZKY-FORGÁCH ANNA, SZEMÁN DÉNES: Szerkesztői előszó

### PÁRHUZAMOS VALÓSÁGOK

ZANA KATALIN, BAKÓ TIHAMÉR: A trauma realitása – a realitás traumája

GYOMLAI ÉVA: Intrapaszichés és interszjektív valóságunk. Karakterek a narratívában

### IRODALOM ÉS PSZICHOANALÍZIS

VINCZE ANNA: Halott „terapeuta” egy kisváros életében – J. K. Rowling: Átmeneti üresedés (The Casual Vacancy)

PETŐ KATALIN: A hamis szelf nyomában, avagy a hasítás diadala

### KÖZÖS ÚTON

#### TANULMÁNY

SCHMELOWSZKY ÁGOSTON: Belépni a kapun: karkai elemek a pszichoanalízisben

#### DISZKUSSZIÓ

FENYVES TAMÁS: Hozzászólás Schmelowszky Ágoston: Belépni a kapun: karkai elemek a pszichoanalízisben című tanulmányához

SZÓKE KATALIN: Hozzászólás Schmelowszky Ágoston: Belépni a kapun: karkai elemek a pszichoanalízisben című tanulmányához

DANICS ZOLTÁN: Hozzászólás Schmelowszky Ágoston: Belépni a kapun: karkai elemek a pszichoanalízisben című tanulmányához

### KÉPZÉS

MEGAN VIRTUE: A kandidátusok helye egyesületeinkben: a jövő felépítése (ford. Kléger-Sipos Ágnes)

### PSZICHOANALITKUSOK NEMZETKÖZI SZEREPVÁLLALÁSA

BAKÓ TIHAMÉR, ZANA KATALIN: „A holokauszt traumájának transzgenerációs átörökítése – megelőzés és terápia” című nemzetközi program bemutatkozása

### KÖNYVISMERTETÉS

KAPÁS ISTVÁN: Pszichoanalízis, ideológia és társadalom. A magyar Freud-recepció története (Lőrök Dóra)

## MEGRENDELÉS

- A Magyar Pszichoanalitikus Egyesület honlapján keresztül: [www.psichoanalysis.hu/lelekelemzes/lelekelemzes\\_megrendeles](http://www.psichoanalysis.hu/lelekelemzes/lelekelemzes_megrendeles)
- E-mailen: [info@psychoanalysis.hu](mailto:info@psychoanalysis.hu) – megjelölve az előfizető nevét, postai és számlázási címét, valamint a példányszámot.

A 2022. évi **papír alapú** változat (tavaszi és őszi szám) előfizetési díja MPE- tagoknak és jelölteknek kedvezményesen: **4600 Ft** (az online előfizetés a tagsági díjba beépítésre került, a lap tartama regisztrációt követően hozzáférhető)

Éves előfizetési díj nyomtatott példányokra + online hozzáférésre (nem MPE-tagok részére): **6900 Ft** (1-2. szám ára és postaköltség).

Éves előfizetési díj **csak online** hozzáférésre (nem MPE tagok részére): **4200 Ft**

**Egyedi** lapszámok: **3500 Ft**/kötet (mely tartalmazza a postaköltséget is)

**Megrendeléseket az előfizetési díj átutalása után tudjuk véglegesíteni!**

A Magyar Pszichoanalitikus Egyesület számlaszáma: **11100104-19009856-38000007**

A közleményben kérjük feltüntetni: „Lélekelemzés\_2022 + előfizető neve”



## English Summaries

### Psychoanalysis and Psychodrama

#### ESSAYS

#### **RENÉ KAËS: The work of talk, play and the preconscious in group psychoanalytic psychodrama**

The author discusses the suitability of group psychodrama play for elaborating traumatic experiences, especially when words are missing: the psychodrama stage is a space where the instinctual dynamics of a neurotic or repetitive traumatic state about to erupt can take shape, even when there is no thought content or the necessary meaning-making predispositions in the personality to represent it are missing. Through its methodological characteristics, psychodrama has an effect through the re-initiation of the pre-conscious mind.

*Keywords:* group psychodrama, trauma, preconscious, play, elaboration

#### **VERONIKA KÖKÉNY: “All the world’s a stage”. Integrating the psychoanalytic theory of transitional space and layered senses of self into the theory of the psychodrama group method**

The study discusses the stage and the stage of psychodrama from a “psychotherapeutic” point of view, borrowing the concept of potential space by Donald Winnicott. This will be followed by a more detailed summary of Moreno’s psychodrama. Finally, the paper outlines Daniel Stern’s theory of layered self-development, which stems from a paradigm-shifting theory of infant development and may also serve as the scientific basis for Moreno’s view of man, his goals and method.

*Keywords:* psycho- and sociodrama, stage, transitional space, layering of the self, Winnicott, Moreno, Stern

**ZSUZSA MÉREI – ANDRÁS VIKÁR: “To be seen.” Leading a psychodrama group with a psychoanalytic background**

25 years ago, when we started working in France, we identified ourselves as the Hungarian School of Psychodrama: we developed our own practice following Moreno, integrating Ferenc Mérei’s social perspective, and the psychoanalytic tradition of the Budapest School of psychoanalysis. In the paper we describe the work in our slow, open therapeutic psychodrama group which has been running for the past 22 years. Most of the members come to this group referred by their individual therapists, and they take part as long as they find it necessary, therefore we introduce our practice of the processes of entering and leaving the group. We present our methods through the play of a patient who is the last one to have joined the group. This case illustrates the way we work: parallelly through verbal and preverbal levels; how we integrate leading and following; and how we use a montage technique as interpretation, among others.

**Keywords:** leading and following, montage technique, regression, verbal and preverbal levels

**ORSOLYA PAPP-ZIPERNOVSZKY: “I’m a colour changer”: The appearance and treatment of shame in the self-awareness psychodrama group**

The phenomenon of shame was explored thoroughly in the last two decades in the field of affective psychology. Nevertheless, both therapy-focused and theoretically-driven papers have only been published by psychoanalysts. A close reading of these papers regarding the appearance, origin and cure of shame leads to the assumption of the present paper that protagonist-centered techniques in psychodrama (relating the present feeling of shame to a concrete, contextualized life-scene, to certain important persons in life, re-playing these experiences of shame, raising awareness and voicing of the emotions in these scenes, releasing blocked energies or rebuilding the positive, interpersonal relations) are particularly appropriate for working through the chronic emotion of shame. In the present paper I analysed the emergence and types of the plays of shame during the process of the psychodrama group led by myself, as well as the characteristics of the group process and warming up tasks that enabled them. I related the modes of psychodrama leading in case of the different personality types worked out by Riemann and adapted by Goda to the variations of chronic shame and primal shame. According to the analysis of the psychodrama plays the emotions of shame and repressed guilt turn up frequently in psychodrama groups, and they can be worked through efficiently by means of the existing psychodrama techniques.

**Keywords:** shame, protagonist-centered techniques in psychodrama, personality types by Riemann

## WORKSHOP

### **ILDIKÓ ERDÉLYI: The history of the birth of psychodrama and the practice of it – in a personal reflection**

The theoretical part of the study is about the great predecessors who worked on psychodrama. Jacob L. Moreno is the beginning, Zerka Moreno is the continuation, and in Hungary Ferenc Mérei is the source. The other part reveals personal experiences of the author's preparation for conducting psychodrama and presents her own working method. She had some of her personal experiences in Paris at ARIP (analytical psychodrama, Gestalt, bioenergetics), the other part she gained as a student of Ferenc Mérei in Budapest, but she also learned a lot in Judith Teszáry's groups, and then from Zerka Moreno about Moreno's way of group leadership. Throughout, the subjective voice prevails in the writing, as it also talks about a phase of the author's life. By describing the protagonist-centered psychodrama, the author tries to provide an insight into how she works with psychodrama in a group. The author thanks the work of group leaders Lilla Sipos and István Péntes, who have become her faithful companions in psychodrama leadership over the past years.

**Keywords:** psychodrama, Jacob and Zerka Moreno, Ferenc Mérei, Judith Teszáry, Paris, Budapest, New York

### **MARIANN ITA: Conceptual changes of intimacy in the light of relational psychoanalysis**

The paper examines the notion of intimacy and its reinterpretations in the theoretical perspective of relational psychoanalysis. It sheds light on the process of changes occurred to the social meaning of intimacy due to certain unfolding cultural dynamics particularly from the 1960s, and how these general social impacts have affected the role of intimacy in the context between therapist and clients, as well as the conceptualizations of intimate relations. The paper addresses in details those fundamental theoretical aspects, among them the dynamics of macro-micro interrelationships, the significance of negative emotions, the acknowledgement of vulnerability, the reconsideration of closeness, the relevancy of unconscious drives and impulses, as well as the mutual recognition of the self's and the Other's otherness, which are the main contributions of relational psychoanalysis to the more complex understanding of the notion of intimacy.

**Keywords:** intimacy, relational psychoanalysis, negative emotions, vulnerability, otherness

**ZSOLT SZATMÁRI: An attempt to bridge Bion's basic assumption groups and Jungian archetypes**

The psychoanalytic thinker Bion's observation was that small therapeutic groups tend to act demonstrating repeating patterns of behaviour. These so-called basic assumptions can be understood as defense mechanisms against unconscious anxieties, rendering meaningful work impossible. My present theoretical paper's starting point is the perceived parallels between Bion's potentially innate basic assumptions and the archetypes of the Jungian analytical psychology. My thesis consists of two subsequent efforts to establish a common ground between these two systems of thought, including more recent post-Jungian and post-Bionian advancements. Based on the resulting meta-theory, the basic assumptions can be seen as distinct aspects of the Jungian shadow, projected into the therapeutic group. This viewpoint gives a new perspective for therapeutic interpretation and intervention.

**Keywords:** Bion, Jung, group therapy, analytical psychology, archetypes, basic assumption groups

\* \* \*



## E számunk szerzői

**Bókay Antal** egyetemi tanár, Pécsi Tudományegyetem, Modern Irodalomtörténeti és Irodalomelméleti Tanszék és Elméleti Pszichoanalízis Doktori Program. E-mail: [antal.bokay@gmail.com](mailto:antal.bokay@gmail.com)

**Derrida, Jacques** (1930–2004), filozófus

**Egri Petra** doktorjelölt, Pécsi Tudományegyetem, Irodalom-és Kultúratudományi Doktori Iskola. E-mail: [epetra90@gmail.com](mailto:epetra90@gmail.com)

**Horváth Eszter** adjunktus, Budapesti Metropolitan Egyetem, Művészet és Design-elméleti Intézet. E-mail: [horveszt@yahoo.fr](mailto:horveszt@yahoo.fr)

**Horváth Lajos** adjunktus, Debreceni Egyetem, Filozófiai Intézet. E-mail: [horvath.lajos@arts.unideb.hu](mailto:horvath.lajos@arts.unideb.hu)

**Kicsák Lóránt** filozófus, egyetemi docens, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Filozófia Tanszék. E-mail: [kicsak.lorant@uni-eszterhazy.hu](mailto:kicsak.lorant@uni-eszterhazy.hu)

**Kóváry Zoltán** klinikai szakpszichológus, egyetemi docens, ELTE Pszichológiai Intézet, Klinikai Pszichológia és Addiktológia Tanszék. E-mail: [kovary.zoltan@gmail.com](mailto:kovary.zoltan@gmail.com)

**Pavlovics Zsófia** fordító-tolmács; PhD hallgató, Debreceni Egyetem, Irodalom-és Kultúratudományok Doktori Iskola. Email: [pavlovicszsofia@citromail.hu](mailto:pavlovicszsofia@citromail.hu)

**Szőke Katalin** pszichoanalitikus. E-mail: [szokatalin@gmail.com](mailto:szokatalin@gmail.com)