

Önismeret és pszichodráma

*„Az önismeret a lét egyik nagy kalandja. Titokzatos
ösvényeken vezet, váratlan fordulatokat ígér.
Nem lehet tudni, hogy a keresztúton milyen rém
vagy milyen felmentés vár az utazóra.”
(Mérei, 1987)*

1.

Önmagunk megismerésének igénye, létünk definiálása szemé-
lyiségünk fejlődésének kitüntetett állomása. A többféle „jó út”
közül itt egy önismereti és pszichoterápiás csoportmódszert mu-
tatunk be. A pszichodráma kitalálója Jacob Levy Moreno 1889-
ben Bukarestben született és 85 évesen Beaconban (New York
állam) 1974-ben halt meg. Alkotása egy bátor és rendkívül kre-
atív ember világméreteken gondolkodó álma. Elsőként kiadott
műve, a *Who Shall Survive? (Ki éli túl?, 1934)* kezdő mondata:
„Egy valóban hasznos eljárás célpontja nem lehet kevesebb, mint
az emberiség egésze.” Sírfeliratát maga fogalmazta: „Az ember,
aki örömet és nevetést hozott a pszichiátriába.” És valóban, ha a
világbékét még nem sikerült is a vágyak tartományából a való-
ságba áttemelni, az önismereti csoportok egymást támogató, em-
patikusan elfogadó és felszabadult légköre időről időre „kicsi-
ben” megteremti azt.

Moreno Bécsben lett orvos, pszichiáter, de munkássága és
élete az Egyesült Államokban teljesedett ki. Életrajza több helyen
olvasható, itt csak szellemiségét próbáljuk felvillantani.

Színház iránti érdeklődése fantáziájának, a mesék, történetek
kedvelésének egyenes folytatása. Medikusként megtapasztalta,
ha foglalkozik velük, mesél nekik és új megoldások keresésére
bízta őket, milyen kreatív erő rejlik a játszótéri gyerekekben.
1922 táján életre hívja a Stegreiftheatert, a Röggtönzések Szín-
házát. Igazi lakás-színház, érdeklődő-nyitott értelmiségi fiata-
lokkal. Ujsághíreket játszat el velük, s ekkor tapasztalja meg a
felvett szerepek lélektani hatását. Már New York-ban írja meg

A tanulmány első részének szerzője Frenkl Szilvia, a második részéé pedig Har-
dy Júlia, akik egymás inspirálva–kiegészítve dolgoztak.

esettanulmányát Barbaráról, akinek viselkedése a játszott szerepek függvényében képes volt tartósan változni. Itt dolgozza ki a pszichodráma módszerét, amelynek lényegét így összegzi: a lélek igazságát a cselekvésbe tesszük át. Sigmund Freud pszichoanalitikus verbális módszerét – amely akkor már hatalmas karriert tudhatott magáénak – „túlszárnyalva” mozgásba-cselekvésbe és csoportba hozta a gyógyulásra, lelki megújulásra vágyókat.

A pszichodráma alapvetően konfliktusorientált módszer, amely az emberi kapcsolatok minőségével, érzelmi vetületével dolgozik. József Attila önmarcangoló én-kutatásában eljut a belátásig: „Hiába füröszöd önmagadban, csak másban moshatod meg arcodat.” (1924) Igen, ez a pszichodráma, amely minket, művelőit újra és újra elragadtat, meghat és alázattal tölt el. Közlebb kerülünk a transzcendenshez, és bízunk abban, hogy sikerülhet akár jobbá is válnunk.

A pszichodráma olyan játék, amely a „mintha” valóság terében létezik. Ez azt jelenti, hogy kettős tudattal veszünk részt a folyamatban. Tudjuk, hogy játszunk, de ez a játék életünk halálosan komoly történése: a következő pillanatban a vezető segítségével ki is léphetünk belőle, és megnézhetjük „kívülről”, mi is történt velünk az előző jelenetben. Visszaléphetünk, korrigálhatunk rajta a „lélek igazsága” szerint. És a varázslat ekkor sem törik meg.

Moreno találmánya, a szerepcseré módszere nagyon egyszerű technika, amely mélyreható változásokat képes elindítani a kapcsolatokban. „Rollentausch!” – hallom még most is, harminc év távolából Bánffy Eszter hangját. Ő volt első kiképzőnk, Innsbruckból jött és intuíciói, finom, de határozott megérzései ámulatba ejtettek minket. A szerepcseré a decentralálást, a másik szempontjának a figyelembe vételét jelenti. A „Te” Martin Buber-i átélését: kipróbálni, ha én vagyok a Másik, akkor hogyan érzek és látom önmagamot. Piaget a kisiskoláskor második részére teszi ennek a készségnek a lehetséges elsajátítási időszakát. Azaz 9–10 éves korában a gyerekeknek képessé kell válnia alapvető egocentrizmusát háttérbe szorítva, társa érvelését, véleményét, kívánságát meghallgatni, figyelembe venni, és közös játékukba, együtt töltött idejükbe beépíteni. A tapasztalat szerint erre a felnőtt ember társas lényként igen kevésbé képes. Moreno hinni akart abban, hogy a szerepcseré meg tudja változtatni az emberi kapcsolatok devianciáit, s az ellenségeskedést megértéssé lehet alakítani.

A protagonista berendezi a színpad terét, ahol a játék játszódni fog. Kiválasztja a segédeket, akik a jelenetben életre keltik családját, barátait, érzéseit és ellenérzéseit, félelmeit és bátorságát, kicsi gyerekkorát és rég meghalt nagyanyját. Az első jelenet rendszerint a közelmúlt traumáját mutatja be az antagonistá segítségével. Ő a konfliktus hordozója, aki egy későbbi képből egész más „ruhában” is felbukkanhat. Ahhoz, hogy a protagonista hiteles legyen a színpadi jelenében, múltjában és sokszor jövőjében

is, bemelegítő, ráhangoló állapotba kell hozni őt és a csoportot egyaránt. Mindezt többféle technikával érhetjük el, de talán a legfontosabb a bizalom légkörének megteremtése. A játék sebet gyógyító hatása csak akkor érvényesülhet, ha a csoportot áthatja az egymás másságának és hasonlóságának értékelése. Ha a protagonistát nem gátolja a „mit szólnak majd ehhez” kimondatlan félelme. Ha a csoporttagok megtapasztalják, hogy bajaik, sérüléseik emberiek, konfliktusaik létükből fakadnak, akkor bekövetkezhet a katarzis és a kiengesztelődés is. A protagonista és a csoport katarzisa, az érzelmek felszabadulása a jónak, a gyógyítónak fontos részei. Yalom és Blatner szerint a gyógyító hatás nem elsősorban ebből származik, hanem a „lélek azon részeinek újraegyesüléséből, amelyek addig elváltak”. Buda Béla megfogalmazásában a katarzis érzelmi-indulati élményvalóság, de egyben szimbolikus megújulás, a múlt terheinek letétele, a változást munkáló megnyílás és kiürülés eszköze.

A pszichodráma színpadán ugyanis a múlt, a régen történt veszteségek is átélhetőek, de a második már nem ugyanaz, mint a traumatikus első, hiszen itt már aktív, nem pedig tehetetlen és kiszolgáltatott szereplőjévé válik a protagonista saját életének. Elbúcsúzhat attól, akitől akkor nem tudott; megkérdezheti: szeretsz engem, haragszol rám? És a csoport együtterző és körülölelő csendjében megtörténik a csoda, a találkozás két lélek között.

A mai kudarcok a *sur plus reality* mintha valóságában megmutatják a képzelet erejével a siker felé elvezető utat, amely a protagonista saját erőforrása, érzelmi tartaléka, mozgósítható kreativitása. Rizikó nélkül próbálhat ki módokat, spontaneitását fejlesztve. A drámajáték lehetőséget nyújt a gyermeki spontaneitás újrafelfedezéséhez, amellyel a kreativitás elásott képessége is aktivizálható. A spontaneitás a szorongás ellentéte, a bátor kezdeményezés, a változtatás lehetőségét hordozó akcióéhség, szemben a mindig óvatoskodó, bajt szimatoló és védekező mechanizmus aktiválóival.

Meg tudjuk nézni a színpadon a menyasszony szorongó álmát, és felfejthetjük a szorongás mögött megbújó transzgenerációs traumákat, amelyek idegen testként ráakaszkoznak a családi legendáriumra. Tisztázzuk, mi a saját feladata és felelőssége az életében és mi nem az, csak szülei, nagyszülei delegálták rá. Az önismeret azt jelenti, tudjuk, nehéz helyzetekben mit várhatunk magunktól. Az önismeret ugyanis csak konfliktusokban nyilvánul meg igazán. Ekkor lesz hiteles vagy kérdőjeleződik meg önmagáról való tudásom. „Békeidőben”, ha nincs a helyzetnek zavaró kettőssége, ha nincs kihívás, nem derül ki a feldolgozatlan traumák lélek és viselkedésroncsoló hatása. A cselekvésvezérlésű megismerés, a konkrét konfliktushelyzethez kötött önismeret, ez a pszichodráma módszer alapjelensége.

A játék feldolgozó fázisában sem kritika, sem tanácsadás nem hangozhat el. Van viszont a csoport tagjainak a protagonistával és a csoporttagokkal megosztható, saját élménye, története,

amely rímel a színpadon átéltekre, és oldja a protagonista magányát. Ha elmondja, vele is történt hasonló, már nem áll egyedül, lélekben mellé állsz, fogod a kezét. Így az integrációs körben helyére kerülnek a részek, érthetőbbé válik az olykor szaggatott sors történet – és kivilágosodni látszik az égbolt is a csoport felett.

2.

Az elmúlt közel nyolcvan évben a pszichodráma gyűjtőfogalom má is vált, amely a módszerek, játékok sokféleségét olvasztotta magába. A z alábbiakban ezekből szemezgetnék a teljesség igénye nélkül.

Moreno egyik nagy találmánya a szociometria, amely láthatóvá, mérhetővé teszi az emberi kapcsolatok minőségét, vonzásait és taszításait. Ez a rendkívül kreatív gondolkodó az első világháború katonáorvosaként szembesült a kényszerűen összezárt emberek verekedésbe fajuló konfliktusaival a Vöslau-i menekülttáborban vagy már később Amerika börtöneiben. Eközben arra jött rá, ha módjuk van az embereknek rokonszenveik mentén lakótársaikat megválasztani, akkor a konfliktusok száma nagymértékben lecsökken. A szociometria segít a jelenlegi önismereti csoportokban, de munkaszervezetekben is jól használható annak érdekében, hogy egy adott közösségben elfoglalt helyünket meglássuk, illetve a magunk pozícióját a többiek véleményével összevethessük. A kiképző csoportok a félidőben, majd a képzés végén gyakran végeznek kiértékelést a tagok vagy a vezetők által kidolgozott szempontok alapján, amikor komplex módon a csoporttag, a csoport és a vezetők is értékelést, visszajelzést adnak. Gyakran az énképünk erősen különbözik attól, amilyennek mások látnak minket, és ezzel hozzá is segíthet a szociometria a pozitív, illetve negatív irányú értékelés reális korrekációjához.

Az önismereti pszichodráma csoportokban, amelyekben 150–250 órán át, vagyis 2–2,5 évig együtt dolgoznak, a fent említett komplex folyamat nagyon sok szinten megismétlődik, meghozzá nemcsak a szociometria segítségével: az egyén, a csoport és a vezetők együttesen dolgoznak azon, hogy a dramatikus minél reálisabb képet alakíthasson ki saját magáról. A „szociális atom” érdekes technikája annak a folyamatnak, amikor áttekintjük, kik azok a fontos szereplői életünknek, akik hozzájárultak énünk kialakulásához. Ezek a rajzzal, szimbólumokkal vagy a csoporttagok segítségével megjelenített emberek lesznek a többéves önismereti folyamat igazi szereplői. Az elvarratlan szálakat el lehet dolgozni; akiktől nem tudtunk időben, el lehet búcsúzni; a megterhelő vagy felemelő családi küldetések felül lehet vizsgálni. Ki lehet fejezni hálánkat azoknak, akik bíztak bennünk, akiktől sokat kaptunk.

A csoportjátékok szintén gazdag lehetőségét nyújtják annak, hogy magunkról addig ismeretlen dolgokat megtudjunk.

A csoport védett közegében, rögtönzések során megelevenedhetnek mesék, könyvbeli vagy biblikus történetek. Elképzeltet és lejátszhat a csoport olyan helyzeteket, amelyek alkalmasak a csoportban mozgó témák körbejárására. Érdekes folyamat, amikor egyszerre többeket foglalkoztat például az agresszió, a függőség-függetlenség, különböző etikai dilemmák, transzcendens kérdések stb. Kívülállónak alig elmesélhető az, ahogy felnőtt, komoly emberek egyszerre tigris játsszanak a dzsungelben, tékozló fiút az Újszövetségből, vagy indián törzset férfiatvási szertartáson. Ezekbe a magunktól eltávolított szerepekbe bújva, kerülő úton juthatunk el saját magunkhoz, hiszen az ember mindig saját magát játssza. Még akkor is, amikor a csoport által személyre szólóan megírt „anti-szerepet” kell előadni. Ilyenkor személyiségünk azon oldalára nézünk, amelyet vagy nem mertünk, vagy nem akartunk megélni, de az elkerülése is jellemző ránk, azaz Jung kifejezésével az „árnyék-személyiségünk”. Vagy amikor maszkot készít valaki, amivel kifejezi, mit akar megmutatni vagy éppen eltakarni a külvilág elől. Az is ránk jellemző, annak is története van, milyen élethelyzetben „döntöttünk” úgy, veszélyes vagy fájdalmas lenne teljesen kiadni magunkat a külvilágnak.

A drámacsoportokban – mint élő emberi közösségekben – a csoporttagokkal vagy éppen a vezetőikkel kapcsolatban jelentkezhetnek konfliktusok: a csoporthelyzet amúgy is emlékeztet a testvér-rivalizációra, amikor meg kell szereznünk a szülőfigurák figyelmét, kiérdemelnünk a szeretetet. Hogyne ébrednének fel tehát emlékek, intenzív érzések, amelyek gyakran hasonlóak ahhoz is, ahogy munkahelyi közösségekben, baráti társaságban viselkedünk. A tudattalan „kapcsolati stratégiánk” felszínre kerül, ha akarjuk, ha nem. A drámacsoportban konfliktusba is keveredhetnek a csoporttagok egymással vagy a vezetővel, amelyet a kapcsolati tisztázások során lehet megérteni és megváltoztatni.

Mindezen túl Moreno Stehgreiftheatere nyomán, mint a hajdan volt bécsi szobaszínházban, az önismereti dráma csoportokban is vannak olyan gyakorlatok, amikor egy-egy téma, akár újságcikk megelevenítésével felszabadul a rögtönzésben a csoporttagok kreativitása, spontaneitása pedig fejlődik. Álomjátékot is lehet a játszani: ekkor a tudattalan által kidolgozott álmoképeket igyekszik az álmodó a csoport segítségével megjeleníteni és megemésztetni.

Rengeteget lehetne még írni a drámacsoportok különféle *warming up* technikáiról is, amelyek szintén a kreativitás és spontaneitás iskolái. Moreno felismerte, hogy az utcáról bejőve időre van szüksége mindenkinek ahhoz, hogy elérje azokat a témákat, amelyek foglalkoztatják; amelyeket a hétköznapi helyzetekben elzárunk, megtartunk magunknak. Mozgásos, verbális és nagyon sokféle egyéb kreatív feladat hozhat közelebb egymáshoz és önmagunkhoz, amikor a csoport meleg és bizalomteli légkörében fel lehet vállalni magunkat, sőt még a lélek saját magunk elől elzárt titkos szobáiba is bemerészkedünk. Az inspirá-

ció persze a kapcsolatokban születik meg: Moreno azt az elképesztő kijelentést teszi, hogy egyén, személyiség szinte nincs is, csak a kapcsolatok rendszere. Másként viselkedem a főnökömmel, a barátnőmmel vagy a feljelentős szomszédommal, mint az unokáimmal vagy a hentesnél sorban állva. Erre a nagyon komplex és bonyolult „kipányvázottságunkra” segít rálátni a pszichodráma önismereti csoport.

Az együtt töltött évek során van esély arra, hogy az egymásban egymásról őrzött ismereti–önismereti szilánkokból a csoport és a vezetők segítségével összeállhasson az a tükör, amelyben ráismerhetünk önmagunkra. Ám ez sem befejezett, végső önarckép, csupán a halálunkig tartó megismerési folyamat intenzív szakasza.

Irodalom

- Buda B. (2007): Az új ezredév emberének lelki dilemmái, in Zseni A. (szerk.): *A pszichodráma és korunk tükröződései*. Budapest, Medicina.
- Blatner, A. (2004): *A pszichodráma alapjai*. Történet, elmélet és gyakorlat. Budapest, Animula.
- Erdélyi I. (2007): Család – származás – trauma örökségek a pszichodráma tükrében, in Zseni A. (szerk.): *A pszichodráma és korunk tükröződései*. Budapest, Medicina.
- Mérei F. – Ajkay K. – Dobos E. – Erdélyi I. (1987): *A pszichodráma önismereti és terápiás alkalmazása*. Budapest, Akadémiai.
- Moreno, J. L. (1953): *Who shall survive?* Psychotherapy and Sociodrama. Beacon, Beaconhouse.
- Piaget, J. (1978): *Szimbólumképzés a gyermekkorban*. Ford: Mérei F. Budapest, Gondolat.
- Sarkady K. – Frenkl S. (2009): Hogyan folytatódik Freud szabadasszociációs módszere? A protagonista-centrikus pszichodráma játék, in Perczel E. – Szőnyi G. (szerk.): *„Kezdetben volt a találkozás...”* A 20 éves Magyar Pszichodráma Egyesület ünnepi tanulmánykötete. Budapest, MentálPort Kft.
- Winnicott, D.W. (1999): *Játás és valóság*. Budapest, Animula.
- Yalom, I. (2003): *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Budapest, Animula.