



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”¹ (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.

¹ 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*² 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”.

² 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 kéri, hogy mindenki beszéd nélkül nézzen a kör közepébe, és ami legeslegeslegelőször 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-reálitás 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 tanulmányaimat³, 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*

³ A pszichodráma csoportvezetők rendszerint alapvetően azt a módszert építik be a gyakorlatukba, amelyben korábban kiképződtek. 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 fókusza. A morenói „köztes” (*das Zwischen*) összeecseng 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:

Ráhangolódás 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 ráhangolódás történik a csoportvezetők instrukciói alapján,
- és/vagy a csoport spontán kis csoportokat alakít, és a kis csoportok megbeszélnek, 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 ráhangolódása 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 visszajelz 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 játékát 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 antagonista, 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.” (Ajokay – 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 antagonista 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 pszichodramatikusnak 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 pszichodramatikus helyzetekben 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 *kategorikus 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 gyerekerápiában. 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.