



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 kitérítanánk 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 fókusz, 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 pszichodramán 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 vágott, 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 vágott.

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 járni 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 játékokra jelentkezők témái közül az ő témáját választotta. Érzékeljük, 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 játékkeret 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 csoportüléson előzőleg történt epizóddal. Ez valójában a verbális értelmezés dramatikus változata.

Az „**elég jó vezetői**” **hozzállásunk** (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 **rendszer 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 fókuszt, 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.