



Erdélyi Ildikó

A pszichodráma megszületésének története és a pszichodráma gyakorlata – személyes tükörben

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

Jacob L. Moreno és Zerka Moreno

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

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

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

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

Találkozás Méreivel

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

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

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

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

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

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

Ekkor elmeséltem, milyenfajta csoportmódszereket próbáltam ki.

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

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

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

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

Mérei a Pasaréten

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Zerka Moreno és Teszáry Judith

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

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

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

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

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

A saját út megtalálása. Eszter pszichodramája: Nagyanyám nyomában

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

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

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

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

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

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

Felhasznált irodalom

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

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

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