



Csurgai Dorottya

Vive la différence! Toleranciáról, másságról, genderről csoportanalitikusan

Magyarország, 2025. Egy kicsi ország Közép-Kelet Európában, a 21. században. Egy talpalatnyi demokratikus jogállam, ahol a polgárok alapjogai egyenlők nemtől, kortól, származástól, vallási vagy politikai meggyőződéstől, vagyoni helyzetétől vagy szexuális irányultságtól függetlenül. A miniszter a nép szolgája, a ráruházott hatalommal a közjót élteti, az emberi jogok biztonságban. Az együttélés ugyan nem könnyű, és a történelem is viharos, de az esélyegyenlőség, a közös morális és demokratikus alapértékek, szabályok biztos pilléreken nyugszanak. A jövő kiszámítható, a jelen igazságos...

Lehetne. De mindez sajnos nem így van, e kép momentán utópisztikus. A helyzet itt és most nagyon más. A társadalmi együttélés minősége, a morális és kommunikációs szabályok, az esélyegyenlőség, az együttérzés, az emberségesség a sárban tipródik. Fuldokolni lehet leginkább az iszapban, és megpróbálni néha kiemelni a fejünket kicsit, miközben hétköznapi hőstettek után kutatva kémlelünk a horizonton.

Mondom mindezt fehér, felső-középosztálybeli, cisz-heteró nőként. Csak egy mínusz pont, elvileg. Vajon hogyan éli meg a mai helyzetet egy neurodiverz transznemű, egy mélyszegénységben élő idős nő, egy mozgáskorlátozott menekült, egy meleg roma?

A hátrányos helyzet, a gyakran „többszörösen megélt elnyomás tapasztalata” (Csányi és Kovács, 2020a, a továbbiakban a szerzőpáros tanulmányát használom az általános szociológiai fogalmak és elméletek bemutatására) kétségtelenül szubjektív élmény, a megfigyelő által megkérdőjelezhetetlen, legyen akár pszi-szakember, társadalomkutató, polgárjogi- vagy genderaktivista. A „*Check your privilege!*” („Ellenőrizd a privilégiumodat!”) azonban hasznos önvizsgálati eszköz – osztályhelyzet, rassz, illetve etnikum és gender vonatkozásában – a társadalmi pozícióból fakadó torzítások kiküszöbölésére. Hiszen státusból eredő, hatalmi okai is lehetnek annak, ha vakfoltunk van egy-egy jelenségre, ha tévesen értelmezzük vagy kezelünk egy problémát. Tehát az efféle önreflexió a pszichológiai rendelőben, a pszichiátriai ellátás során is releváns a szakember társadalmi helyzetét illetően és azon túl, sztereotípiái, előítéletei vonatkozásában is.

Tanulmányomban a mássággal kapcsolatos tolerancia, az elfogadás-elutasítás jelenségeit tárgyalom csoportanalitikus megközelítéssel, a nemi és szexuális kisebbségek vonatkozásában, a jelenkori magyar társadalmi–politikai valóságba ágyazva. Az interszekcionalitás fogalmának kritikájára építve mutatom be, hogy az előítélet, a kirekesztés és a polarizáció nem pusztán egyéni attitűd és felelősség, hanem ezek a társas tudattalanban, a nyelvben és a történetileg kialakult kulturális és hatalmi viszonyokban gyökerező, rendszerszintű jelenségek, melyek tetten érhetőek csoportjainkban. Csoportanalitikus fogalmakon, elméleti megfontolásokon és esetpéldákon keresztül ismertetem, hogy a csoportban hogyan mutatkoznak meg ezek a dinamikák, és az analitikus csoport hogyan válhat a különbözőségek elhordozásának, az előítéletek oldásának és a tolerancia fejlődésének terévé. A szakirodalom segítségével amellet érvelek, hogy a csoportanalízis szemlélete és gyakorlata egyszerre szolgál egyéni gyógyulást és társadalmi jelentőségű tanulási folyamatokat, miközben demokratikus értékek mentén kínál választ az egyén és a közösség közötti feszültségekre.

Interszekcionalitás és rendszerhiányosságok

Az interszekcionalitás egy társadalomelméleti fogalom, egy olyan elemzési keret, mely a társadalmi egyenlőtlenségek egymást metsző, többdimenziós rendszereit, „az egymásba fonódó elnyomások mátrixát” (*„interlocking matrix of oppressions”*) vizsgálja (Csányi és Kováts, 2020a). Az 1970-es, ’80-as évek Amerikájában alakult ki a feminista és antirasszista mozgalmak egydimenziós identitáspolitikájának kritikájaként. A kisebbségi vagy hátrányos helyzetből fakadó jellemzők viszont nem egyszerűen összeadódnak, mintha egy excel táblázatba írnánk be azokat, hanem sajátos élménykombinációkat eredményeznek – hangsúlyozza Csányi és Kováts. Például egy mélyszegénységben élő roma nő élménye nem a szegénység + roma lét + női lét kategóriáinak az összessége, hanem ezen elnyomásdimenziók hierarchikus viszonyából származó élmény. A nem, a származás és a szocioökonómiai státusz különböző kombinációi nagyon más egyedi megélésekhez vezetnek.

Az individualizálás és identitásfókusz azonban kevésbé célravezető a társadalmi szintű diszkrimináció és elnyomás elleni küzdelemben – figyelmeztet Csányi és Kováts. Az identitásélményt adottnak tekinteni, és az egyének, illetve identitáscsoportok felől kiindulva igyekezni megváltoztatni a kisebbségi és hátrányos helyzetből fakadó pszichés és mentális hatásokat meddő próbálkozás, hiszen a rendszerszintű problémák érintetlenek maradnak.

A szerzők tanulmányukban az interszekcionalitás mára kialakult hiányosságaira mutatnak rá, kritikát és új szempontokat megfogalmazva a társadalmi léptékű változás érdekében:

„...a személyt fókuszba helyező interszekcionalitás helyett a történetileg kialakult relációk összességére, tehát a rendszerre – a strukturális egyenlőtlenségekre – kell fókuszálnunk. [...] Nemcsak azt kell belátnunk, hogy egyetlen ember sem redukálható ezen tulajdonságainak összességére, de azt is, hogy az identitásfókusz eltereli a

figyelmet arról is, hogy a lényeg a kategóriák közti hierarchia. [...] Ezzel a társadalmi egyenlőtlenségeket a strukturális helyett egyéni szinten azonosítja be, ezért orvoslásukra is rossz módszereket jelöl ki [...], az egyenlőtlenségek okait nem ragadja meg, cserébe aláássa a szolidaritás lehetőségeit, és hozzájárul a jobboldali üzenetek népszerűségéhez [...], az individualista, a rendszerkritikát delegitimáló neoliberális korszakhoz” (Csányi és Kovács, 2020b).

A kisebbségi létből fakadó pszichés és mentális hatásokat tehát nem lehet az egyének szintjén kezelni, az egyén pszichéjéből kiiktatni. A szociológusok a szolidaritáson alapuló társadalmi szintű strukturális változásokat sürgetik.

Nekünk, pszi-szakembereknek érdemes figyelnünk a társadalomtudósok meglátásaira. Bár a lélektani munka főként az egyénre fókuszál, kell, hogy legyen szemünk a családnál is tágabb csoportokra, rendszerekre, a kulturális, társadalmi beágyazottságra, hatótényezőkre egyéni és csoportos szettingben is. A csoportanalitikus szemlélet kialakulásától kezdve hangsúlyozza az egyéni túl társadalmi, hatalmi szempontokat, melyek módszerspecifikus fókuszpontként jelennek meg a kis-, közép és nagycsoportok értelmezési mezőiben, függetlenül attól, hogy hátrányos helyzetű, kisebbségi csoportokkal dolgozunk-e vagy sem. Kellő tudatossággal, a társadalmi viszonyokat és erőteret leképező terápiás csoportokon keresztül talán visszahathatunk ezekre a rendszerekre.

Saját szakmai érdeklődésem és tapasztalatom a többségi, heterogén populáció mellett, az LMBTQ+ és azon belül is kisebbségnek számító transznemű és kvír emberekkel való egyéni és csoportos munkából származik. Jelen írás horizontján is a nemi kisebbséggel szembeni előítéletek állnak.

Társas normák és a társas tudattalan csoportjainkban

A többségi társadalom nemi identitás és szexuális orientáció szempontjából alapvetően cisz-heteró, így minden bizonnyal a társas tudattalan (Hopper, 2001) és a foulkes-i alapmátrix (Foulkes, 1975) tartalmi is nagyban hordozzák e viszonyulást (Csurgai, 2025). A társadalmi normák és az azoknak megfelelő morális és viselkedési szabályok a nyelvi rendszereken keresztül – a szóhasználat, az önkéntelenül használt kifejezések, tehát a nyelv hatalmi, hierarchikus struktúrái által – tartják fenn ezt a status quo-t, konzerválva a különbségek hierarchiáját, a társadalmi hatalmi struktúrát. Mi mindannyian ezzel a javarészt tudattalan örökséggel – kulturális és társadalmi normák, feltételezések, társas elhárítás, hierarchikus viszonyok és így tovább – veszünk részt beszélgetésekben, társas helyzetekben, ülünk együtt egy csoportban, vagyunk jelen szakemberként, csoportvezetőként, terapeutaként. A velünk szemben vagy körben ülő kliensek, páciensek felé ezzel a tudattalan beállítódással fordulunk, amikor nem merül fel bennünk például, hogy a másik párja azonos nemű is lehet, vagy hogy nem feltétlenül hagyományos monogám kapcsolatban vagy házasságban él, hogy nem szeretne gyereket, vagy más elképzelései vannak a nemi szerepekről. Szakemberként sem könnyű, ha alapvető meggyőződéseinket éri kihívás, főként, ha saját előítéleteinkkel találjuk magunkat szemben.

A csoportban egymásban tükröződünk. Minden tag, a csoportvezető is, reflektív felület és kép, amely megteremti az azonosulás és projekciók lehetőségét. E jelenség okán nevezi a csoportot Foulkes és Anthony „tükörcsarnoknak” (Weinberg és Toder, 2004). Tehát az analitikus kiscsoportban nehéz tartósan elbújni, eltitkolni a rejtett impulzusokat, tartalmakat. Ha készen állunk egymást és magunkat felfedezni, összehasonlítani és megfigyelni, akkor előbb-utóbb meglátjuk magunkat egymásban. Kiderül, hogy mennyi közös van bennünk a különbségek mellett, és hogy valójában milyen félreértéseken, félelmeken, hiedelmeken is nyugszanak előítéleteink, averzióink. Foulkes ezt a *csere* fogalmával írja le, és a csoportspecifikus terápiás tényezők egyikeként határozza meg, amely a kölcsönösségen, az empátián alapszik (Berger, 2018). Ez történik a mássággal, a különbözőséggel és a kirekesztettséggel való találkozás során is. A különböző nézőpontok közötti interakciók ösztönözhetik a változást, és ezek végül kollektív erőforrássá válhatnak (Berger, 2018).

A nagycsoport¹ elméletileg ideális tere lehetne a sokféle tükrözőedésnek, de valójában arctalan, személytelen. A nagycsoport társadalmi jelenségekre is rávilágíthat, a társas tudattalan megnyilvánulásain keresztül egy társadalom aktuális állapotára is reflektálhat. A nagycsoporton az is megtapasztalható, milyen nehéz tolerálni a sokféleséget. Az egység növeli a csoport erejét, a túlélés esélyeit, de ez a konformitás veszélyessé is válhat. Hopper szerint a nagycsoportok és a társadalmak válság idején az aggregáció/masszifikáció (tömörülés/tömegesedés) alapfeltevéssel működhetnek – amikor differenciálatlanul, homogén tömegként viselkednek, és az egyéni különbségek eltűnnek –, különösen azok a társadalmak, amelyek traumát éltek át. A krízis felülírhatja a differenciáltságot. Ily módon tehát a sokféleség alapvetően a biztonságos és nem fenyegetett csoportok és társadalmak kiváltsága (Weinberg és Toder, 2004).

A történelem során számos példát láthatunk arra, amikor a vezetők felhasználták az előítéletet, hogy befolyást gyakoroljanak a tömegre azáltal, hogy a belső kisebbséget vagy a külső ellenséget démonizálták. A mások iránti előítélet és gyűlölet háttérben történelmi sérelmek, demográfiai és gazdasági jellemzők, a demokratikus hagyományok hiánya, kulturális és vallási különbségek és nem utolsósorban pszichológiai okok húzódnak (Szalvendy, 2000).

A pszichés mechanizmus ismert. Kiegyensúlyozott helyzetben az egyén többnyire képes elfogadni a szelf különböző aspektusainak, illetve a világnak és a kapcsolatoknak a sokszínűségét és ambivalenciáját. Azonban, ha erős pszichés nyomás nehezedik rá, a nemkívánatos belső tartalmakat külső tárgyakra projektálja. Az előítélet mögött működő leggyakoribb elhárító mechanizmusok a hasítás, a paranoid projekciók, a projektív identifikáció, az idealizáció, a nárcisztikus-egyesülés kapcsolatok a csoport és a karizmatikus vezető között, az eltolódás (áttolás) és az agresszorral való azonosulás (Szalvendy, 2000).

Ennek két fontos következménye van: az egyén másokra ruházza azokat a rossz tulajdonságokat, amelyeket már nem tud tartalmazni, maga pedig kiüresedik (Bollas,

¹ A csoportanalitikus kiscsoportban 6-12 fő, a középcsoportban 13-25 fő, a nagycsoportban 25-30 fő feletti a létszám. A nagycsoport sajátos dinamikával rendelkezik, nem az egyéni pszichés munka és a személyes interakciók tere, hanem a társadalmi és kollektív folyamatok tükröződnek benne.

1993, id. Barnes, 1999). Így másokat könnyedén rossznak tekinthet, míg az én jó marad. Bollas szerint ebből a mentális-lelki állapotból ered az általa nevesített fasiszta beállítódás („*fascist state of mind*”) (Barnes, 1999).

Társadalmi szinten az ilyen típusú projekciók leginkább a hatalmi viszonyok szempontjából kiszolgáltatott, gyengébb vagy kisebbségi csoportok ellen irányulnak. A nagycsoportok a különbségek kezelésére hasítást alkalmaznak, mellyel létrehozzák a „mi és ők” jelenséget (Berman et al., 2000, id. Weinberg és Toder, 2004), ezzel társadalmi feszültséget, polarizáltságot, instabilitást gerjesztve.

Polarizáció a csoportokban, közösségekben

A polarizáció létrejöhet kulturális, világnézeti ellentétekből fakadóan is, közösségi terekben, szervezetekben, személyes terekben. A szakmai közeget sem kerülheti el.

Ido Peleg pszichiáter, csoportanalitikus, egy izraeli pszichiátriai kórházi részleg vezetője az EGATIN (European Group Analytic Training Institutions Network) konferenciáján (Peleg, 2025) egy transznemű páciens (Naomi/Noam) esetén keresztül mutatta be, hogy a személyzetben belül – kulturális, vallási és személyes világnézeti különbségek okán – keletkező ellentétek miként válhatnak nyílt konfliktussá. Naomi, egy húszéves (nőies külsejű) nő öngyilkossági kísérlete után került be a pszichiátriai osztályra, amely az után történt, hogy ortodox családjá, közössége kitagadta nemváltási szándéka miatt. Felvételekor azt kérte, hogy Noamként, férfinéven szólítsák, és a héber és arab nyelv szabályainak megfelelően a hímnemű nyelvi alakokat használják. A vezető a nyitottság és elfogadás jegyében azt kérte, hogy mindenki tegyen így. Ez több dolgozó (és páciens) számára is elfogadhatatlan volt. Alapvető meggyőződésüket állította kihívás elé. Hogyan követelhető meg, hogy ha egy nőt látnak, férfinak szólítsák? Ez igazán zavarba ejtő, valójában az észlelés elleni támadás! A személyzet, a terápiás tér megosztottá, feszültté vált. A konfliktus a páciensek előtt, közös dinamikában zajlott. Voltak, akik megtagadták a kérést, a pácienshez női, férfi és semleges nemben is beszéltek. Az osztályvezetőt mindkét oldalról kritika érte. Peleg a terápiás közösség elveinek szellemében (Peleg, 2025), a stábszupervízió és az osztályos nagycsoport segítségével próbálta oldani a konfliktust, és erősíteni az elfogadás, a nyílt kommunikáció, az elköteleződés és a reflexió kultúráját, különösen a betegek és a személyzet tagjai között. Viszont ezekbe a csoportokba nem sikerült mindenkit bevonni azok közül, akik elutasítóak voltak. Szembesülnie kellett vezetői hatalmának korlátaival, és végső soron kirekesztő mivoltával. Be kellett látnia, hogy a legjobb szándéka ellenére sem erőltetheti rá a nyitottság eszményét mindenkre. Továbbá azt sem, hogy a csoportban zajló nyílt kommunikáció és feldolgozás mindenkinek komfortos legyen. Neki is elfogadónak kell lennie a másként gondolkodókkal. A csoportos szupervíziók és közösségi megbeszélések ezzel együtt segítettek árnyalni a véleményeket, közösen eljutottak a polarizáltság csökkenéséhez, és hogy a köztük lévő merev határok áteresztőbbé váljanak.

Csoportanalitikus szempontból az eset rávilágít arra, hogy a kórházi közösség is a társadalmi tudattalan színtere: a külvilágban jelenlévő ellentétek, feszültségek és elutasítási minták jelen vannak a terápiás közegben is. A személyzet és a betegek közti, illetve a személyzeten belüli határvonalak gyakran merevek és polarizáltak, de a közös reflektív terek – a személyzeti- és nagycsoportok – képesek ezek áteresztőbbé tételére. Peleg számára kulcsfontosságú felismerés volt, hogy nem mindenkit lehet egyforma mértékben bevonni a csoportfolyamatokba, ugyanakkor már a részleges részvétel is elég ahhoz, hogy a légkör harmonikusabbá és elfogadóbbá váljon. Ahogy az emberek egyre inkább elfogadottnak érezték magukat, meg tudtak békélni azok véleményével, akik elfogadták a nemi identitás fluiditását. Idővel a munkatársak egyre befogadóbbá váltak, és a konfliktusok is csökkentek. Ez a változás nemcsak a személyzet működését tette rugalmasabbá és inkluzívabbá, hanem a páciens számára is gyógyító hatással bírt: a teljes kirekesztés helyett azt tapasztalta, hogy van tér a különböző álláspontokra, és ez reményt adott neki a jövőre nézve. A csoportanalitikus szemlélet lényege nem a teljes konszenzus megteremtése, hanem hogy legyenek olyan közös terek, ahol a polarítások feldolgozhatók, a határok átjárhatóbbá válhatnak, és így a közösség tagjai kölcsönösen hathatnak egymásra és elfogadóbbá válhatnak.

Az elutasítás és elfogadás útjai

A polarizáltságot, az ellentéteket, konfliktusokat tehát enyhíthetjük, ha a másik fél álláspontját is meghallgatjuk, pszichés dinamikáját megértjük, és megpróbáljuk megtalálni azokat az aspektusokat, amelyekkel lehetséges (kölsönösen) empatizálni. Előítéleteik, a mássággal szemben elutasító vallási, világnézeti meggyőződéseik, mint ahogy az esetpéldában is, a transznemű és kvír emberek hozzátartozóinak is lehetnek, vannak. A cisz-heteró tartalmakat hordozó társas tudattalan, a történelmi, kulturális örökség, az internalizált transz- és homofóbia igen nagy erővel tud működésbe lépni. Az identitás magjához tartozó nemiség megkérdőjelezése a világról alkotott, alapvetőnek hitt konstruktumokat, észlelési kereteket kezdheti ki. Az elutasító, kitagadó szülők, családtagok esetében a konzervatív, adott esetben rigid személyiségszerkezet korlátain túl sok esetben a saját pszichés-mentális-szociális integritás megőrzése a tét. A másság nem illeszthető az önmagukról és a világról alkotott képbe, nem összeegyeztethető a szociális, kulturális, adott esetben vallási közegükkel, ezért védik magukat a pszichés széteséstől, mentális összeomlástól, társas kirekesztődéstől. Mondhatnánk, hogy önvédelem. Ezzel viszont traumatikus sérüléseket okoznak az érintett hozzátartozóknak, s előidéznek számára azokat a nemkívánatos hatásokat, amelyektől önmagukat óvták. Tegyük hozzá, hogy ez nem mentesít a szülői, emberi felelősség alól, és hogy elutasításuk negatív pszichés következményei, a bűntudat, a kudarc, a veszteség saját maguk számára is elkerülhetetlenek.

Az egyébként elfogadó és támogató szülők, partnerek számára is nagy küzdelemmé tud válni a tranzíció. A kétségbeesés, az aggodalom, az önhibáztatás, a kudarc élménye, az elképzelt jövőképpel, a nemi szerepekkel kapcsolatos veszteségek hosszú feldolgozást igényelnek. Valójában a gyászmunkán túl a hozzátartozók is

egyfajta tranzícióon mennek keresztül, hiszen meggyőződéseiket, hiedelmeiket, világnézetüket át kell formálni, integrálni kell a részükről szinte felfoghatatlant.

A hagyományos nemi szerepekben és identitásokban mereven gondolkodók számára a transznemű és kvír ember bizonyos értelemben olyan lehet, mint Alfred Schütz (1984) értelmezésében az *idegen*. Az *idegen*, aki egy másik kultúrából, más mintákkal, más hiedelmekkel, alapértékekkel érkezik, és kísérletet tesz rá, hogy a megközelített kulturális közeg elfogadja. Egy adott kulturális csoporton belül a tudatos és tudattalan társas és egyéni működések többsége megkérdőjelezhetetlen. Hopper úgy fogalmaz a társas tudattalanról, hogy annak szövevényes egyezményes rendszerének „nem vagyunk tudatában, azaz nem észleljük (ismeretlen), ha észleljük, nem ismerjük el (tagadjuk), ha elismerjük, nem tekintjük problémának (ellenben adottnak), és ha problémának tekintjük, nem tudjuk kellően objektívan kezelni” (Hopper, 2001, 10).

Így biztosítjuk az állandóságot, a kiszámíthatóságot, ez nyújt automatikus értelmezési, viselkedési és megküzdési keretet. Ha csak egy is megdől a biztosnak gondolt szabályok közül, „a szokványos gondolkodás tarthatatlanná válik. Válság támad” (Schütz, 1984, 408). A megközelített társadalmi csoport tagjai nem értik, megdöbbennek azon, hogy az idegen miért nem fogadja el, számára miért nem természetes ugyanaz az életviteli, identifikációs keret, ami nekik az. Miközben az idegen épp teljesen össze van zavarodva, minden bizonytalan, és azok a minták nem nyújtanak számára értelmezhető válaszokat, megoldást, biztonságot. Bármennyire is szeretne alkalmazkodni, képtelen elfogadni a kulturális mintázat, a keretrendszer egészét. Így válik az idegen kulturális hibriddé (Schütz, 1984). A megközelített csoportban lévők veszélyesként azonosíthatják, az előítéletek felerősödhetnek. A megfelelő, rendszerszintű tájékoztatás által megszűnhet az ismeretlennel szemben érzett fenyegetettség, összeférhetővé, integrálhatóvá válhat a másság a meglévő világképbe.

Valahogy így érezheti magát adott esetben az érintett és a hozzátartozó. A vegyes támogatói csoportok segíthetnek a közeledésben. Csoportban az előítéleteket konstruktív és kevésbé fenyegető módon lehet feldolgozni – állítja Szalvendy (2000). Vajon miért?

Másság a csoportokban

A csoport tagjai tudattalanul (és tudatosan is, persze) reagálnak egymásra, azokra a témákra, tartalmakra, kapcsolati mintázatokra, amelyek megérintik őket. Mindenféle modalitásban, természetesen, nem pusztán verbálisan. Foulkes ezt a csoportanalitikus jelenséget *rezonanciának* nevezte (Liveras, 2020). A személyek önkéntelenül elhelyezik (pozicionálják) magukat a csoportmátrix hálózatában, a kapcsolati-viszonyulási mintázatokban, *figurációkban* (Liveras, 2020). A figuráció fogalma eredetileg Norbert Eliástól, Foulkes szociológus barátjától származik. Elias az egyén és a társadalom szintjét egymástól elválaszthatatlannak tartotta, amelyek mindig együtt vannak jelen, mint az érem két oldala. A figuráció „az emberek között kialakult és őket összekötő kölcsönös függőségi hálózatra utal, vagyis az egymásra ható és egymástól

függő személyek struktúrájára” (Liveras, 2020, 22). Ebben a csoportdinamikai mezőben hatunk egymásra egyéni, csoportos és társadalmi rétegekben egyszerre, mely szférák szintén kölcsönösen hatnak egymásra. Az összekötöttség, az egymásban tükröződés, a biztonságos légkör és empátia – további támogató csoportterápiás hatótényezőkkel, mint például az egyetemesség, az altruizmus, az interperszonális tanulás, a korrekciós élmények és a katarzis (Yalom, 1970) – elősegítik az előítéleteket eredményező intrapszichés folyamatok megváltoztatását, növelik az elfogadást, a toleranciát.

Egy általam vezetett heterogén, önismereti analitikus kiscsoport ² folyamatának egy pontján épp azon elmélkedtem, hogy hogy van az, hogy az időkorlátos (egy évig tartó) csoportunk egyharmadánál tartunk, és a csoportban még egyik tag sem bújt elő, pedig a női csoporttagság fele meleg vagy biszexuális. Az egyik ülésen így különösen megütötte a fülem egy nemiség szempontjából semleges megosztásra érkező reakció, az egyébként heteroszexuális E. részéről: „micsoda coming out”, mely ott és akkor teljesen kilógott a kontextusból, nem illeszkedett az azt megelőző közléshez. Még csak nem is a másik tag szeretői viszonyára vonatkozott. Az ezt követő ülésen E.-ből kibuggyant, hogy már nagyon feszíti, hogy nem osztja meg a csoporttal zsidó származását. Nem mintha ez feltétlen bejelenteni való volna, mondja, de az őszinte feltárulkozás megkívánja, hogy ez az identitását érintő dolog (gyorsan) kimondódjon. Nincs vele tennivaló, de ezáltal komfortosabban, szabadabbnak érzi magát, mert különben olyan, mintha titkolná. A csoport érdeklődéssel és elfogadással tudomásul vette, majd továbbhaladt. Két alkalommal később az egyik tag, Z. valóban coming out-olt, egy randi történetébe mellékmondatként beágyazva jegyezte meg: „egy lánnyal, merthogy én meleg vagyok”, majd folytatta a történetet. Közben a csoport vélhetően processzálta, hogy akkor az eddig hallott megosztások azonos nemű partnerekre vonatkoztak, és mintha mi sem történt volna, haladt tovább a maga útján. Ez az előbújási láncolat aztán további feltárulkozásokhoz is vezetett a csoportban.

Az esetvignettában egyrészt láthatjuk, hogy miként mutakozhat meg a csoport tudattalan *fokális konfliktusa* (Barnes, 1999) – azaz a csoportot foglalkoztató témával kapcsolatos kimondatlan vagy tudattalan feszültségek, szorongások, melyekre a csoport enyhítő megoldásokat keres. Esetünkben a folyamat ezen pontján a fokális konfliktus a fejlődést akadályozó gátoltságból fakadó feszültség, az előítélettől, stigmától való félelem és a biztonságkeresés volt, mely az „elszólással”, valamint a csoportvezető fejében már részben manifesztálódott, mielőtt explicitté vált volna. A megoldott feszültségek, fokális konfliktusok a csoportkultúra fejlődéséhez vezetnek – állítja Whitaker és Lieberman (Barnes, 1999).

Másrészt a fenti eset demonstrálja, hogy a feltárulkozás, az előbújás az egyéni és csoportdinamikai folyamatok mátrixában történik, azon a ponton, amikor a csoport elég biztonságosnak ítéltetik. A csoport addigi történetében elég sok változás történt, csoporttagok jöttek és mentek, és a helyszín is változott. Az első, bátor tag megosztása után tapasztalhatóvá, átélhetővé vált a csoport toleranciája, ezt követően lettek

² A csoportot előzetesen tájékoztattam a megjelenésről.

vállalhatók az addig rejtett, kényes, titkolt tartalmak, és ez a csoportnorma, a csoportkultúra részévé vált. A pszichés munka belobbant, elmélyült, a csoport érettebbé vált.

Érdekes perspektíva ebből a szempontból a csoportvezetőé, hiszen ismeri a tagok egyéni konfliktusait, gyökérproblémáit az egyéni interjúkból vagy korábbi folyamatokból. Tehát neki is van mit elrejtteni, titkolni, egészen addig, míg a csoporttag meg nem osztja azokat. Van ennek is egy feszítése. Változó, hogy a tagok közül ki, mikor jut el a saját folyamatában oda, hogy megossza egy érzékeny identitását a csoportban is. A csoportvezetőt köti a titoktartás, de a kívánt változás elérése érdekében terelgetnie is kell a csoporttagot a problémája kibontása felé. Talán nemcsak a csoportvezetőben keletkezik ez a nyomás, a csoporttagnak is meg kell küzdenie azzal, hogy a közös titok szövetsége által nyújtott védelmet kockára tegye. Ez akkor tud megtörténni, ha elég biztonságosnak érzi a csoportot. A kikényszerített, erőltetett megosztások akár sérüléshez, acting outhoz, a csoportba vetett bizalom megtöréséhez is vezethetnek.

Ahhoz tehát, hogy a személyes tartalmak, a különbözőségek, a másság meg tudjon jelenni, a csoportban kockázatot kell vállalni. Az elfogadás, a tolerancia kultúrája növeli a biztonságérzetet, csökkenti a kisebbségi identitások vállalásának kockázatát, így a kisebbségi stresszt. A kiscsoport először óvatosan letapogatta, hogy mennyire biztonságos megosztani a potenciálisan diszkriminációnak, előítéleteknek kitett azonosulásokat, identitásokat (szeretői státusz, származás, szexuális orientáció). Mintát vett, majd lassan, biztonsággal beleereszkedett a habokba.

Mátság a társadalomban

Közösségi, társadalmi szinten hogyan oszthatók meg biztonsággal ezek a szenzitív tartalmak? Milyen az aktuális társadalmi norma, amibe a csoport is beágyazódik? Mekkora kockázatot kell vállalni ma hazánkban a szexuális vagy nemi kisebbségnek, hogy vállalhassa identitását?

Az egész biztosan nem támogató és biztonságos, ha olyan nyomasztó a politikai klíma, mint amelyet manapság hazánkban tapasztalunk, amikor az LMBTQ populáció a politikai csatározások célkeresztjébe került, ellenségképet, bűnbakot igyekszik faragni belőlük a hatalom. A magyarországi „genderellenes” narratíva 2017 óta vált szisztematikusan a populista, ellenségképet gyártó politikai stratégia részévé (Kováts, 2022). A magyar állam 2020-ban az alaptörvény módosításával ellehetetlenítette, hogy meleg párok gyermeket fogadjanak örökbe. Ugyanebben az évben megtiltotta a jogi nem megváltoztatását, mellyel nap mint nap emberi jogaikban csorbítja és szegényíti meg, folyamatos coming outra kényszeríti a transz embereket (Csurgai, 2025).

2024 szeptemberében a hatalomközeli XXI. Század Intézet politikai ellenségként azonosítva, ideológiai diskurzust indított a másság, a diverzitás, a befogadó kultúra ellen: „*Az identitás mint politikai fegyver*” címmel rendezett konferenciát a következő tematikával: „A gender, az LMBTQ, a transzszexualitás, a radikális feminizmus, a mérgező maszkulanitás [sic!], a #metoo, a cancel culture vezényszavai át akarják írni a

civilizációs normákat, elbizonytalanítva ezzel a kultúránkat, a hétköznapijainkat, és minket magunkat is.” (XXI. Század Intézet, 2024.) Az ugyan rejtélyes, hogy a felsoroltak hogyan hatnak elbizonytalanítóan a nem érintettek identitására, de úgy tűnik, erőteljes mágikus hatással rendelkeznek. A „meleg lobbí”, a „liberális-” és „PC (*politically correct*) terror” hangsúlyozása a közbeszédben a jó és rossz, az ők és mi polarizálását erősíti, mélyítve a megosztottságot, szítva társadalmi szintű előítéleteket. Valamint fokozottan kiteszi a kisebbséget a diszkrimináció, a stigma, a kisebbségi stressz hatásainak, melyről Ilan Meyer munkássága nyomán tudjuk, hogy bizonyítottan növelik a testi, lelki betegségek kockázatát, életvezetési krízisekhez, magasabb öngyilkossági rátához vezetnek (Meyer – Frost, 2013; Németh, 2020).

Azonban amellett, hogy mindez rendkívül destruktív, a negatív előjelű, gyűlöletkeltő hangvétel idővel kontraproduktívvá válik. Paradox hozadéka, hogy óhatatlanul megismerteti az embereket a másféle identitásokkal, ráirányítja a figyelmet a sokféleségre, a különbségek gazdagságára. Reflektorfénybe helyezi az elrejtett, kitaszított, marginalizált embereket, az *idegeneket*, ezzel megmutatva a hasonlóságokat, a közös emberit is. S bár az érintett populációban növeli a szorongást, egyben felerősíti a protestálást, a kiállást, a szolidaritást is. Az egyik leglátványosabb hazai példa erre a 2025. évi, 30. jubileumát ünneplő Budapest Pride ellehetetlenítési kísérlete volt, melyre erős társadalmi ellenválasz érkezett minden idők legnagyobb közös kiállításával.

A csoportanalízis társadalmi jelentősége

A csoportanalízis a kezdeteitől fogva egyszerre szemléli az egyéni és a társas folyamatokat. A mi és én közti átjárás, folytonosság fontos része a terápiás folyamatnak. Foulkes (1948) csoportdinamikai alaptörvénye szerint az emberek a kölcsönösségen alapuló együttműködésre való hajlandóságuk által hozzák létre a közös normákat, melyektől aztán egyénileg eltérnek (Berger, 2018). Ezt a tapasztalati, komplex folyamatot Foulkes az „*ego-training in action*” kifejezéssel írja le, melynek során a csoportban az én valós társas helyzetben, interakciók útján tanulja, alakítja, reparálja önmagát. Dalal (2001) egészen odáig megy Foulkes radikális értelmezésében, hogy kimondja: a belsőt a külső hozza létre, az egyént a csoport alkotja meg. Ebből az következik, hogy az egyén nem vizsgálható, nem érthető meg izoláltan, önmagában, csak csoportjai kontextusában, a társas mátrixban betöltött helye és kapcsolatai révén.

A személyiség, az identitás tehát szociokulturális konstrukum. Az ezekhez tartozó jellemzők, mint a nem, faj, státusz, etnikum, vallás és így tovább ember alkotta gondolkodási kategóriák – így ember által meg is változtathatók (Berger, 2018). A csoport egyik hatótényezője a mássággal, a különbözőséggel való találkozás, a sokféle tükröződés, a megoldozott konfliktusok általi fejlődés, a „*diversity in action*”, ahogy Berger nevezi. Ebből az is következik, hogy a csoportanalízis módszerével lehetőség nyílik megérteni és feldolgozni a kisebbség-többség konfliktusokat, előítéleteket.

Az analitikus kiscsoportban minden tag egyenlő, mindenki egyformán látszódik, és egyenlő mértékben van lehetősége a közöset formálni. A csoporttagok között etikai megállapodás jön létre, amely olyan alapvető emberi értékekhez kapcsolódik, mint a kölcsönösség, az igazságosság, a méltányosság és a törődés. Ezeket a csoportot védő egyezményes kereteket Berger (2018) *etikai buroknak* nevezi.

Mindezek alapján kimondható, hogy a csoportanalízis demokratikus értékeket képvisel. Maga Foulkes ugyan nem foglalkozott kifejezetten politikai témájú kérdésekkel, de a csoportanalízis szemléletét, keretrendszerét áthatja a demokratikus eszmerendszer. Egy helyen Foulkes az alábbi megállapítást teszi:

„Az (analitikus) csoportterápiára széles körben úgy fognak tekinteni, mint az emberi kapcsolatok tanulmányozására és fejlesztésére használt új szemléletre. Talán az első megfelelő eszközre, amely gyakorlati szempontból megközelíthetővé teszi korunk kulcsproblémáját: az egyén és a közösség/társadalom közti feszültséget. Talán lesznek majd, akik széles látókörrrel, demokratikus közösségi szellemben ebben találják meg a megoldást a totalitárius rezsimek csoport- és tömegkezelési módszereire” (Foulkes, idézi Berger, 2018, 5-6).

Ezek ma is aktuális felvetések. Egy olyan társadalmi valóság megteremtése volna a cél, amelyben a különbségek elismerhetőek kirekesztés, diszkrimináció és elnyomás nélkül, és a demokratikus szellem védelmet biztosít a hatalom, az elnyomó rendszerek ellen. Foulkes és a csoportanalízis tulajdonképpen azt a víziót, reményt képviseli, hogy az emberek csoportban meggyógyíthatják egymást, és megteremthetik a kölcsönös gondoskodás, a befogadás, a sokszínűség kultúráját közösségi és társadalmi szinten.

Az Európai Unió Alapjogi Chartája 21. cikk – A megkülönböztetés tilalma (1) szerint: „Tilos minden megkülönböztetés, így különösen a nem, faj, szín, etnikai vagy társadalmi származás, genetikai tulajdonság, nyelv, vallás vagy meggyőződés, politikai vagy más vélemény, nemzeti kisebbséghez tartozás, vagyoni helyzet, születés, fogyatékoság, kor vagy szexuális irányultság alapján történő megkülönböztetés.”

Felhasznált irodalom

- Barnes, B. – Ernst, S. – Hyde, K. (1999). *An Introduction to Groupwork. A Group-Analytic Perspective*. London: Palgrave Macmillan.
- Berger, M. (2018). The ethical envelope of the Analytic Group: Some thoughts on democratic values in group analysis. In: R. Friedman, Y. Doron (eds.), *Group Analysis in the Land of Milk and Honey* (3–18). New York: Routledge.
- Csányi G. – Kováts E. (2020a). Túl az excelszemléletű feminizmuson: Az interszekcionalitás koncepcionális és politikai kihívásai ma. *Társadalmi Nemek Tudománya Interdiszciplináris eFolyóirat*, 10(1): 39–66. <https://ojs.bibl.u-szeged.hu/index.php/tntef/article/view/33941/33000>

- Csányi G. – Kováts E.** (2020b). Excelszemplétű baloldal: Mi az az interszekcionalitás, és mi a baj vele? <https://merce.hu/2020/09/02/excelszemleletu-baloldal-mi-az-az-interszekcionalitas-es-mi-a-baj-vele>
- Csurgai D.** (2025). A kvír tér-idő nyomában, avagy nemi identitás és genderkérdések a csoportanalízisben. Tapasztalatok és kutakodások egy transznemű csoport kapcsán. *Pszichoterápia*, 34(4): 297–306.
- Dalal, F.** (2001). Vegyük komolyan a csoportot! *Pszichoterápia*, 10(3): 240–248.
- Foulkes, S. H.** (1964). *Therapeutic Group Analysis*. London: George Allen and Unwin.
- Foulkes, S. H.** (1975). *Group Analytic Psychotherapy: Method and Principles*. London: Gordon & Breach.
- Hopper, E.** (2001). The Social Unconscious: Theoretical Considerations, *Group Analysis*, 34(1): 9–27.
- Kováts E.** (2022). *Genderörületek Németországban és Magyarországon*. Budapest: Napvilág Kiadó.
- Liveras, M.** (2020). Positions and figurations in group analytic psychotherapy: an account of therapeutic processes in the individual as part of the group. *Group Analysis*, 53(1): 20-36.
- Meyer, I. H. – Frost, D. M.** (2013). Minority stress and the health of sexual minorities. In: C. J. Patterson – A. R. D’Augelli (eds.), *Handbook of Psychology and Sexual Orientation* (252–266). Oxford: Oxford University Press.
- Németh Á.** (2020). A szexuális identitás társas konstrukciója: Folyamatok, kontextus, specifikus változók. In: Urbán Róbert, Hevesi Krisztina, Rigó Adrienn (szerk.), *Szexuálpszichológia* (27–54). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Peleg, I.** (2025). *Working With Polarities in A Psychiatric Hospital: Hopes and Boundaries*. Berlin: EGATIN Study Days lecture.
- Schütz, A.** (1984). Az idegen. In: Hernádi M. (szerk.), *Fenomenológia a társadalomtudományban* (405–414). Ford. Szalai Pál. Budapest: Gondolat.
- Szalvendy J.** (2000). Az előítélet pszichoterápiás és preventív vonatkozásai. *Pszichoterápia*, 9(4): 255–261.
- Weinberg, H. – Toder, M.** (2004). The Hall of Mirrors in Small, Large and Virtual Groups. *Group Analysis*, 37(4): 492–507.
- Yalom, I.** (1970). *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Ford. Nagy Mónika Zsuzsanna. Budapest: Animula, 2001.
- XXI. Század Intézet** (2024). Az identitás mint politikai fegyver. Konferencia, Budavári Palota, 2024. szeptember 23-24. <https://www.xxiszaszadintezet.hu/az-identitas-mint-politikai-fegyver-konferencia/>