



Bányai Ákos – Szűcs Mónika – Görbe Katalin

Álom a csoportban – csoportálmom. Csoportanalízis a gyakorlatban

2022-ben a 3–4. éves csoportanalitikus szeminárium¹ tagjaival a szemináriumi munka keretében fiktív csoport projektet indítottunk, melynek célja a csoportok folyamatainak többrétegű elemzése volt. A szemináriumon egy fiktív tagokból kialakított csoport történéseit írták le az arra vállalkozó szemináriumi tagok, így állt össze egy folyamat a fiktív résztvevők csoportról írt utólagos élményeiből. Az alábbiakban, különleges módon – egy-egy csoporttag belső élményén keresztül – kapunk bepillantást arról, hogyan zajlott egy csoportalkalom.

Három csoportanalitikus kollégát – Bányai Ákos, jelenleg a képzés 4. évébe lépő csoportanalitikus jelöltet, Szűcs Mónika pszichoterapeutát, aki elvégezte a négyéves képzést, vizsga előtt áll és Görbe Katalin kiképző csoportanalitikus pszichoterapeutát – kértünk meg, rakják össze, szerintük mi zajlik éppen a csoportban, milyen fázisban van, írják le, csoportvezetőkként hogyan gondolkodnának az álomról, milyen intervenciókat tennének, illetve hogy mit gondolnak, hogyan hat ez az esemény a csoport további alakulására.

A csoporthelyzet

A csoportanalitikus szemléletű önismereti csoport 9 fővel – 3 nő és 6 férfi – indult, a két csoportvezető *Béla* és *Mónika*. A tagok (*Brigitta, Böbe, Laci, Gergő, Károly, Ahmed, Péter, Mihály, Gitta*) közt van szakmunkás, informatikus, adminisztrátor, vegyész és csúcsvezető is, 26 és 48 év közöttiek. Többen magánnyal, kapcsolódási nehézséggel küzdenek, még ha családban is élnek. A csoportvezetők a legidősebbek, 50-55 évesek. Ők maguk is küzdenek nehézségekkel, Béla nem boldog a házasságában, de nem tud változtatni rajta, Mónika gyerekei felnőttek, kiüresedett a

¹ A szeminárium tagjai Babusa Péter, Bolczár Szabolcs, Cseterki Tamás, Csurgai Dorottya, Imre Gábor, Kertész Katinka, Lovas Szabolcs, Lőrík Dóra, Makkai Hunor, Markó Dávid, Mécs Anna, Nagy Petronella, Pálmai Zsolt, Polonyi Tünde, Punczman Marita, S. Nagy Zita, Scodnik Anikó, Szabó Georgina, Szegő Andrea, Szentiványi Anna; vezetői Sarungi Emőke, Takácsy Márta és Terenyi Zoltán voltak.

nem munkával töltött ideje. A csoportot némi ambivalenciával indították, épp aktuális személyes nehézségeik miatt. De sokan vártak induló csoportra, ők pedig bíztak a köztük lévő, régóta jól működő szakmai kapcsolatban. A csoport, ha nehezen is, de kezdett beindulni, a csoporttagok megosztottak egy-egy személyes nehézséget (féltékenység, idegesítő családtagok), már meséltek arról is, milyen értelmetlennek találják a csoportalkalmakat. De azért sok volt a hallgató, keveset szóló tag, akiknél nehéz volt eldönteni, megszólalástól való félelmük, csoporttal szembeni elégedetlenségük, esetleg más okok húzódnak hallgatásuk mögött. A második hónap közepén Mónika váratlanul hiányzott, Béla egyedül tartotta a csoportot, amit látszólag jól viselt a csoport. A negyedik hónapban jelent meg az első álom a csoportban. Az álmot Böbe, a negyvenéves adminisztrátor hozta, aki régóta küzd alvászavarral, de eddig nem mert orvoshoz fordulni nehézségével, fél a gyógyszerzedéstől is.

A csoport indulása utáni 3-4. hónap egyik alkalmának élményei a csoporttagok szemszögéből:

Gitta:

Én ezt nem értem, hogy hol vannak a többiek. Mihály is csak úgy van, fizikailag, olyan ritkán mond valamit. Károly meg azon rugózik, hogy nem akar jönni többet, ez is olyan unalmas. Telik az idő, és nem változik szinte semmi.

Ez persze nem igaz teljesen, mert bennem sok változik. Csomót olvasok, hogy megértsem, mi ez a féltékenység dolog, meg sokat beszélgetünk a férjemmel is.

Mónika eddig azt hittem, hogy kiemelten figyel rám, de a mostani ülésen rájöttem, hogy csak egy csoporttag vagyok a többiek között a számára. Annak örültem, hogy László is ajánlott néhány könyvet, amiket tervezem is, hogy elolvasok.

Mihály:

Nem valami jó ez így! Sétálok az erdőben, de nem vagyok jelen. Üres az életem, nem találom az örömet az élet apró dolgaiban. Elketyeg az életem, de többnyire nem vagyok jelen. Mint ahogy a csoporton sem. Jó lenne, ha tudnám másként csinálni. Jó lenne, ha nem lenne minden ilyen üres. Jó lenne, ha érdekelnének a többiek, de igazából nem érdekelnek.

Viszont ez rossz, mintha egyvalami mégis folytonosan bennem lenne, hogy mardos a bűntudat. Miért ilyen vagyok, miért nem olyan? Eszembe jut, ahogy ülök otthon, és csak nézek, zajlanak a jelenetek körülöttem, ülök a szőnyegen a nappaliban, barnák a függönyök, a világítás fénye is olyan szorongató. Csak nézem őket, talán veszekedés van. Az biztos, hogy nem béke. Olyan durvák egymással, és én meg olyan egyedül. Miért? Ülök. Sírnom kell...

Böbe:

Ma kivételesen én indítottam. Egész odafelé azon szorongtam, hogy most komolyan megteszem? Elkezdem, én kezdem el? Elmondom? Mi lesz, ha kinevetnek? Mi lesz,

ha azt gondolják, ez egy örült, hülye...? Satöbbi, satöbbi, s a Böbi. Ment a szokásos mantra a fejemben. De végül is erőt vettem magamon és belevágtam.

Azt mondtam, hogy a múltkori ülés után álmodtam valamit, amihez szerintem a csoportnak is köze van. Mondtam, hogy mindig rémálmodok, de ez most valahogy más volt.

Egy teremben voltunk mind, a csoport meg én, és próbáltunk valamilyen koreográfiát megtanulni. Egy közös táncot – de nekem nem ment. Folyton eltévesztettem, olyan volt, mintha nem tudnék figyelni. Majd egyszer csak azt mondta a táncoktató, a Móni, hogy most vége, lement a nap, ki kell mennünk a sötétbe, mert ma kint kell töltenünk az éjszakát. Egyedül, kint, a sötétben, ahol mindannyian tudtuk, hogy szörnyek vannak. Hogy pontosan milyen szörnyek, azt nem, de azt, hogy az életünkre fognak törni, azt igen. Én elkezdtem eszeveszetten pakolni, megpróbálni felkészülni. Közben mondogattam magamnak, mi kellhet: sapka, sál, aláöltöző, fegyver... De miért nincs itt fegyver? Csak egy kis zsebkésem volt, pedig tudtam, hogy pisztoly kellene, egy nagy gépkarabély, mert a kés nem elég. Nem lesz elég, ha megszúrom... Tudtam, hogy meg fogok halni... Így ébredtem.

Amikor elmondtam, a többiek egy ideig csendben ültek, majd valaki megszólalt: „nem is tudtam, hogy szoktál álmodni”. Én azt feleltem, hogy igen, sokat. Nem tudok aludni tőlük, nem is merek már lassan. Mindig is így volt, legalábbis gyerekkorom óta biztosan. Ez a fő bajom. Sokszor van ez, hogy üldöznek, figyelnek, nem vagyok biztonságban. Nem tudom, miért. Gyerekként is sokszor sírva keltem.

Erre Károly megkérdezte, hogy a szüleim mit mondtak. Mondtam neki, hogy csak anyám volt, ő meg úgy hitte, „majd elmúlik”. Bejárónő volt egy orvos házaspárnál Pásztortúrára, Klári néninél meg Béla bácsinál. Ők is tudtak róla: mindig biztattak, hogy aludjak náluk, hátha segít az, ha esténként Fannival, a lányukkal játszom. Hát így volt. De nem múlt el.

Ahogy elmeséltem a csoporton az álmom, hirtelen nagyon megkönnyebbültem. Láttam, hogy figyeltek a többiek, még Móni, a csoportvezető is megszólított, mondott valami biztatót. Amikor hazaértem, próbáltam felidézni, mit is mondott nekem, de már nem emlékszem, csak arra, hogy hirtelen olyan jó érzésem volt tőle, mintha meghallott volna, mintha törődött volna velem.

Károly:

Nahát, ez egy érdekes alkalom volt. Pedig nem sok kedvem volt jönni. Nincs meló az utóbbi hetekben, közben az öcsém többször jött hozzánk, hogy kellene pénz. Megint kellene. De hátha nekem sincs. Az asszony is mondja, hogy így meg úgy a rezsi, a háború, az árak. Vágom kint a fát, aztán csak mondja. Nemtom, hogy lesz ez jobb.

Aztán a Böbe elmesélte a csoporton az álmát. És akkor eszembe jutott egy nekem is. A sötétségről. Hogy állunk kint a bátyámmal a sötét udvaron, és egyszer csak eltűnik. Mintha ott se lett volna. Csak úgy. Én meg ott vagyok egyedül.

Nemtom, van-e értelme, itt a Béla azt mondja mindig, hogy van. Sosem gondoltam erre. De most úgy a fejemben van azóta.

Bányai Ákos hozzászólása

Miről szól Böbe álma? Az álom tartalma szimbolikusan, megosztása pedig konkrét szinten is megjeleníti a csoportfolyamatot.

Az álomban táncrendet tanul a csoport. Az önismereti csoport kezdeti szakaszában még csak tanulja a táncrendet, a csoportanalitikus munkamódot. Ennek alapja a kommunikáció szabadsága, amely a kapcsolatok aktivizálódásán keresztül vezethet az egyéni célok eléréséhez is. Ez a viselkedés sok tagnak még nem megy, köztük Böbének sem. Egyre inkább nő benne a feszültség, a vágy, hogy megossza saját élményeit, de eddig még visszatartotta a szorongás. Fél, hogy kinevetik, hogy elítélik a megnyilvánulásait. Az álom megjeleníti annak feszültségét, hogy a kapcsolatba lépés mindenképpen kockázattal jár. Az intimitás kockázat és remény egyben. Az álomban ez a nyitás, a megmérettetés túl hamar történik, külön feszültséggel jár. „Még csak késem van, pedig itt többre lenne szükség.” Korai szeparációs helyzet körvonalazódik. Móni távol van, és csak Béla elérhető. A késhez való viszonyban archaikus szinten Böbe szüleihez, apjához való viszonya szimbolizálódhat. Az apafigura nem elég, Béla önmagában nem jelent elég biztonságot, hiszen Böbe apja sem nyújtott számára biztonságos viszonyt. Elhagynak, egyedül kell helytállnom a szörnyek ellen.

Maga a szeparáció és a szörnyek jelenthetik a csoportot és a külvilágot is, a kapcsolódás kockázatát magát. Az álomban megjelenő nyomás – hogy most ki kell menni – a valóságot tükrözi. A kapcsolódás tagadása nem fenntartható, nem csinálhatunk úgy, mintha lehetne kockázat nélkül élni. Ez igaz a kapcsolatokra és a csoportra is. Jelen állapotában a csoport viszonylag konfliktusmentes, a vezető jelenléte vagy távolsága sem rázza meg. Ebben a távolságtartó, kapcsolattalan hangulatban ugyanakkor a tagok számára még nem jelent sokat. Az álom megjeleníti ennek a fenntarthatatlanságát. Ha a csoport mint önismereti csoport akar megszületni, ahhoz a tagok személyes önmegmutatására lesz szükség. Amíg ez meg nem történik, a csoport a konfliktusmentes egység illúziójában lebeghet, ami jelentés, elköteleződés és mélység nélküli. A biztonságról való lemondás azonban új reménnyel kecsegtet: a csoport születésével.

Az álom felbukkanása, Böbe reflexiója és a csoport reakciója konkrét szinten megjeleníti a csoport fejlődését. Intimebbé és személyesebbé válik azáltal, hogy megindul a közeledés és kockázatvállalás. A megosztás által Böbe saját önmegmutatásával kapcsolatos félelmeivel is szembe megy, a csoport normái szintjén pedig a vezetőkkel kapcsolatos frusztrációk kimondhatóságát is feszegeti. Tudattalanul, a csoportvezetők felé érzett szeparációs frusztráció kommunikációjával konfliktusra mutat rá. Ez a kockázatvállalás megelőlegezi a csoport fontosságát, de egyben a mélyben már alakuló, mélyülő csoportkohézióra is utal. Egy mélyebb rétegben elkezdett kialakulni a kötődés. Valójában nem mindegy, ha hiányzik valaki,

kiváltképp, ha az az egyik vezető. Akkor fáj a szeparáció, ha már van valamilyen kapcsolat, és ez akkor lesz kimondható, ha a bizalom is jelen van.

Az álom több rétegben is hat a csoportra. Böbe számára megerősítő élmény, hiszen jól kapcsolódnak hozzá a csoporttagok, és még Móni is reagál rá. Móni reakciója, elérhetősége az álomban megfogalmazódó tudattalan szeparációs szorongással szemben különösen megnyugtatóan hat. Egy másik üzenete az álomnak, hogy jó itt együtt. Böbe saját interpretációja szerint jobb volt ez az álom, mint rémálmai általában. Ennek a rejtett üzenete, hogy jól hat rá a csoport. „Ez az álom nektek is szól, és nektek is köszönhető.” A remény jele. Az álom megosztása pozitívan hathat a csoporttagokra is, hiszen látjuk, hogy a csoporttagok élményében jóleső visszhangot kelt, szabadabbá teszi az asszociációs folyamatokat. Pozitív modellt nyújthat a kockázatvállaláshoz, ami csoportszinten (a vezetőket is beleértve) jelent elakadást. Több tag problematikájában tematizálódik a kiüresedtség érzés és kapcsolattalanság, valami megfoghatatlan frusztráció, ami bénultságban és rezignált tehetetlenségben manifesztálódik. Ez igaz a csoportvezetők magánéletére is. A csoport indításához való hozzáállásukban ambivalens motiváció jelenik meg. Nem vágnak még igazán a csoport megeremtésére, inkább szakmai biztonságukra támaszkodnak. Talán nem is hisznek igazán a csoportban. Nem lenne meglepő, hiszen épp személyes csoportjaikban is reménytelenül és elveszetten izolálódnak.

Böbe megosztása azt mutatja meg, hogy megosztani lehet és érdemes, nem veszélyes. De az álom rejtett jelentésében ott van az a további remény is, hogy egyszer majd szabaddá válik az itt és most cselekvés is. Megoszthatóvá válnak olyan aktuális érzések is, amelyek a konkrét jelenbeli kapcsolatokról szólnak. Vagyis majd talán az is témává tehető, hogy Móni hiányzása hogyan hatott a csoporttagokra, milyen szorongásokat mobilizált. Ez egyelőre még nem történt meg. A csoport látszólag nyugodtan vette tudomásul az esetet, még a csoportvezetők reflexiója is elmaradni látszik.

A helyes intervenciókhoz a csoportvezetők reflexiója és önreflexiója is szükséges. Beszéljenek arról, rájuk hogyan hatott a szeparációs helyzet, és értsék meg, hogyan hathat ez a csoportfolyamatra. Mintha közös tagadásban lennének a csoporttal az összetartozás és dependencia tekintetében. Ha nem kötődünk egymáshoz, akkor nem fáj majd semmi, nem fáj a szeparáció!? Vajon azért nem volt hangsúlyosabb téma Móni hiányzása, mert még túl korai lett volna a csoport számára erre reflektálni, vagy azért, mert a vezetőknek volt túl nehéz reflektálni saját kapcsolatukra és általánosan a csoporttagságukra? A jól összeszokott szakmai kapcsolat nagyban hasonlíthat a kiüresedett házassághoz, ha a csoportozás csupán rutinná válik, és a motiváció billeg.

Jó intervenciónak gondolnám még az álom konkrét megosztásának megerősítését, vagy a tagok bevonását, a téma szétterítését. Így nem csak Böbét támogatná az intervenció, hanem a csoport működését, ami jó eséllyel Böbét is megerősítené. A csoportvezetők részéről jó lehetőség lenne, ha magatartásukkal bátorságot sugároznának. Legyenek érzelmileg elérhetőbbek, láthatóbbak! Persze nem önkényes önfeltárássra gondolok, inkább annak a modellszerű megmutatására, hogy lehet kockázatot vállalni, merni kapcsolódni és látszódni a jelenben is.

Talán érdemes lenne még a vezetőknek témává tenni a csoport saját működésére vonatkozó elégedetlenség-érzését. Segítség lehet ebben az álom, hiszen ott is megjelenik valami hiány. Vajon kinek mi hiányzik ebben a csoportban? Ezzel erősíthetnék a csoport öndefiníciójának fejlődését azáltal, hogy a közös igények és normák megfogalmazhatóbbá válnak.

Összességében Böbe megosztása tehát szerves része volt a csoportfolyamatnak, és termékeny alapot nyújt ahhoz, hogy továbbfejlődjön a csoport. Tükröt tart és gyakorlati példát mutat. Külön jelentést hordoz a vezetők számára is, akik különös figyelmet kell, hogy fordítsanak erre. Fordulópontja lehet a csoportnak ez az időszak. Benne van a lehetőség a fejlődésre és továbblépésre. Ugyanakkor a vezetőknek fel kell készülniük arra, hogy ha fejlődik a csoport az intimitás terén, az azt is jelenti, hogy a konfliktusok és érzelmi megosztások súlya is növekedni fog. Ezek hordozására már lehet, hogy nem lesz elég a szakmai rutin, és őket is jobban igénybe veszi majd a csoport. De még az is lehet, hogy így nyernek saját életükhöz új, kreatív energiát.

Szűcs Mónika hozzászólása

Önismereti csoport, két vezetővel. A csoporttagok vegyes életkorúak, heterogén kulturális közegből származnak. Problémáik különbözőek, néhány téma köré csoportosíthatók: kapcsolati nehézség, lehangoltság, veszteségek, szorongás, kiüresedés. A két vezető nehéz élethelyzete hasonlóságokat hordoz a csoportéval: reménytelenség, veszteség, kiüresedés érzés. Mindkét vezető a szakmába, a szakmai munkájába kapaszkodik, nehéz érzéseik ellensúlyozására (elkerülésére). A csoport léte támasz a csoporttagoknak és „életben tartó” a vezetők számára is. Kölcsönös függés állapotában indul a csoport. Vajon van-e a csoportvezetőknek elegendő tartalmazó képességük, hogy a csoportérzések tágasságát, sokféleségét befogadják?

Sajátos szemszögből látható a csoport. Nincs szaga, hangja, nincsenek mozdulatok, sok kis vignettából dolgozom. Játék a gondolatokkal.

Sok tényező határozhatja meg, hogy különböző csoportok milyen hosszan maradnak meg a bevezető, kezdeti szakaszban. Az a feltevésem, hogy ez a csoport hosszasan maradt a függőség állapotában, vélhetően azért látom így, mert igazolni szeretném azt a feltevésemet, hogy a függőség állapota kielégítő minden résztvevő számára, jól szolgálja az elhárítást. A csoport „békésen” elkerülheti a nehéz témákat. Nem kell tartani a destrukciótól, ami szétviheti az egyének összetartottságát és akár a csoportot is. A vezetőknek pedig nem kell megélniük, hogy a csoport hiányokat, indulatokat fogalmazzon meg feléjük, nem kell az életben megtapasztalt elégtelenség érzéssel a csoportban is szembenézni. Mónika váratlan hiányzása és az ezzel kapcsolatos hallgatás jól mutatja ezt az elhárító működést. Nagyon erős az ellenállás, és mind a csoportvezetők, mind a tagok kölcsönösen kerülik a kapcsolódást. Nincs biztonság.

Mi történik ezen az alkalmon? Mintha a homályból az álom segítségével kibontakoznának azok a témák, amik valójában feszítik a csoportot. Az ellenállás

elfedte mindazon nehéz tartalmakat, amelyek a mátrixban érlelődtek. Az álom ebből megmutat néhányat.

Tanúi vagyunk annak, ahogy a bevezető szakasz átfordul a terápiás munkaszakaszba. Drámai megfogalmazása ez annak, ami a valóságban nem egycsapásra történik. Az álom tartalmán keresztül keresnek utat a csoportban jelen lévő érzések. Az álomban a csoport alkalmazkodik, próbálja járni a koreográfiát, a tanár diktál, de teljesíthetetlen a feladat. A Móninak nevezett tanár (csoportvezető) végül kilöki a csoportot a veszélybe, felkészületlenül, kegyetlenül, és indul a menekülés, a védekezés az ismeretlen terepen. Az álomban megjelenik a vezetővel szembeni indulat, irigység, elemi szorongás, szeparációs félelem, biztonság nélküliség, félelem a megsemmisüléstől, menekülési vágy, agresszió. Böbének az álmodó óra után tapasztalható nyugalma, elégedettsége is arról tanúskodik, hogy valami nagyon fontos került a felszínre. Közössé vált a tartalom, amit az előző alkalom óta hordozott. (Hogy miért épp Böbe az, akire így hatott a csoport, aki ennyire kitett a rejtett érzéseknek, ez érdekes személyes kérdése lehet, ami talán segítheti abban is, hogy végre nyugodtan aludjon. Ennek a személyes szálnak a kibontása nem ezen az alkalmon aktuális, de érdemes visszahozni.)

A csoport reagál. Károly, ha nem is mondja, de tud kapcsolódni az álmodóhoz, eszébe jut egy álom, amiben a magány jelenik meg, aminek értelme lehet, mert Béla, a csoportvezető ezt mondta. Gitta meg meri élni a csalódását a női csoportvezetővel szemben: „Mónika, eddig azt hittem kiemelten figyel rám, de a mostani ülésen rájöttem, hogy csak egy csoporttag vagyok a többiek között a számára” és megnő a jelentősége, hogy egy csoporttag milyen könyvet ajánl. Mihályban felerősödik a bűntudat érzése. Mindezek némán zajlanak, mintha lassan megmozdulna a csoport.

Az álomra úgy tekintek, mint minden eseményre, ami a csoport terében megjelenik. Jellegénél fogva gazdag, szimbolikus, tudattalan anyag, ami a hordozott érzéseken keresztül erős hatással lehet a csoportra. Ami sűrítve, eltolva, átfordítva, de valami lényeges dinamikai szálát jelenít meg. Lehetőséget ad az asszociációra, a játékra, a potenciális tér megteremtésére. Egy jellegzetes csoportjelenség, amit karambolnak nevezünk, amikor egy hangulatot átvesz a csoport, és szinte járványszerűen terjed szét a tagok között. Ennek a jelenségnek gyakorta a kiváltója egy-egy jelentős álom. Ha ebben a csoportban nem is robbanásszerűen, de sűrítve kifejezi mindazt, ami a tagokban munkálhat. Ez a koncentrált érzelmi tartalom segítség ahhoz, hogy a tagok a saját érzéseiket is jobban értsék. Tükröződnek egymáson, és ebben a folyamatban különböző szinten szereznek tudást magukról. Böbe álma megsegíti a többieket saját maguk olvasásában is.

A csoportvezetői intervenció megnevezheti a folyamatot, szólhat egy-egy csoporttagnak, kihangsúlyozhatja az egyén és a csoport kapcsolatát, vagy a teljes kapcsolati mezőről mondhat valamit. Úgy ítélem meg, hogy itt a fő cél az utóbbi, hogy a csoportban meglévő, de eddig meg nem nevezett tartalmak megfogalmazhatókká váljanak. A csoport egészéről lehessen gondolkodni. Felhívni a figyelmet, hogy az álomban azok az érzések jelennek meg, amikről a csoport hallgat. Félnak a saját és mások indulatától, nem érzik magukat biztonságban. Vágynak kapcsolódni, és rettegnek is tőle. Lehessen érzékenyíteni arra, hogy milyen érdekes, hogy mennyi

finom szálon kapcsolódnak egymáshoz. Böbe álmán keresztül könnyebb meghallani, ami a csoportban bennük zajlik. Noha az álom az erős tartalmakról kiabál (nem kielégítő anya, szorongás, magány, védekezés, menekülés, agresszió, biztonság hiánya stb.), nem olvasnám rájuk mindezt hirtelenjében. A csoport aktuális helyzetében van, ami megfogalmazható lenne, de a többit megjegyezném és eltenném a későbbi alkalmakra, ez az álomból kiolvasható érzet-tudás muníció sokáig kitarthat.

Ez az alkalom lehetőséget adhat a csoport mátrix működésének pásztázására, a sokszínű érzések mentén a kapcsolódásra. A csoport mindezekre jól reagált. Az a kérdés, hogy a későbbiekben a csoportvezetők az elhárításokon tudják-e tartani a figyelmüket úgy, hogy a csoportnak szóló értelmezéssel segítsék a folyamatot. Úgy gondolom, ez az álom növelte az összetartozás érzést és azt is, hogy a csoporttagok egymásból több mindent tudjanak elhordozni. A csoportvezetők számára is lehetőség, hogy egymással, legjobb esetben szupervízióval az érintettségükről, nehézségeikről beszéljenek, mindez növelheti az észlelési, tartalmazási kapacitásukat, ami a csoportot is segíti.

Görbe Katalin hozzászólása

Az első álom megjelenése a heti rendszerességű, kettős vezetésű csoport negyedik hónapjában

Az a benyomásom, hogy a csoport ezzel az álommal befordul a munkafázisba. Az álmot hozó Böbe monológiájából tudjuk, micsoda vívódás előzte meg a megszólalását. Ez rárimel arra az ambivalenciára, amit a vezetők addig is megtapasztaltak a csoport egészétől, mi olvasók pedig a monológokból tudjuk: megjelenik egy-egy személyes téma, de sok a hallgatás. („Van-e értelme a csoportnak”, azaz a „merüljek bele, vagy inkább maradjak ki” dilemmája.)

Az álom első jelenetében a koreográfia megtanulása Móni vezetésével a csoport alakulását jeleníti meg, és azt a gyakori fantáziát a csoportokban, hogy létezik egy koreográfia, amit a többiek bezzeg, vagy legalábbis a vezető biztosan tudnak. A csoport iránti bizalom ambivalenciájához kapcsolódik a második kép: Móni azt mondja, ki kell menni az erdőbe, de mindenkinek magának kell felkészülni a szinte biztosan bekövetkező életveszélyre. Az álmodó fegyverzete, a zsebkész elégtelen, gépkarabély kellene. A fiktív valóságban pedig Móni korábban egy alkalommal el is tűnt, ahogy a felvezetésből tudjuk.

A beálló csendben valaki megszólal: „nem is tudtam, hogy szoktál álmodni”. Ezt tudom úgy hallani, hogy „milyen jó, hogy másnak is vannak rémálmai, agresszív fantáziái, és erről lehet itt beszélni, közösen gondolkodni”. De vezetőként egyelőre nem akasztanám meg Böbe magyarázatát és emlékeztetését, hiszen fontos dolgok derülnek ki. Az egyedülálló anya inszufficiens megnyilvánulása, a jószándékú orvosházaspár eredménytelen próbálkozása egy csoporttag, Károly kérdésére kerül elő: „mit mondtak a szüleid?” Ezzel a kérdéssel együtt még nyilvánvalóbb, hogy az álom valóban az egész csoport ambivalenciáját hordozza: lehet-e bízni a csoportban, lehet-e bízni a vezetőkben?

Az álmodó mindenesetre korrektív élményt él át, a csoport végére megszületik benne a megkönnyebbülés, majd az is, hogy fontos, és figyeltek rá, Móni, a csoportvezető is törődött vele, ha nem is emlékszik a szavaira. Nem Yalomnál olvassa, hanem átéli, hogy az profitál a csoportból a legtöbbet, aki beleteszi azt a vívódást, amit ő is átért a megszólalása előtt.

A csoportvezetőknek most már nehezebb a dolguk: összerakni egy olyan intervenciót, ami tartalmazza az áttételi vonatkozásokat és a megoszthatóság élményét és lehetőségét is.

Az expozícióban kiemelt négy monológ közül egy Böbe reflexiója, egy Károlyé, akiben megmozgat valami személyes rettegést Böbe álma. Az ő csoport iránti elköteleződése, kíváncsisága biztosan erősödik ezután. Mintha Gitta monológja korábbi szarmazna, de ha ezen az ülésen élte meg, hogy Móni számára „csak egy a többiek közül”, akkor kiváltképp megnyílik a lehetőség, hogy a féltékenységből többet értsen meg, mint a László által ajánlott könyvekből. Lászlóról csak ennyit tudunk meg, hogy talán a „szakácskönyvekben” egyelőre jobban bíz, mint a csoportban. A negyedik kiemelt csoporttag Mihály, aki a legrosszabb állapotban van. Csoportvezetőként nagyon aggasztónak találnám, szuicid veszély szempontjából is, főleg, ha a sziklamászó hobbiját is tekintetbe vesszük. Természetesen támadt egy olyan fantáziám, hogy bárcsak ő lett volna az a valaki, aki az álom elhangzása után megszólalt, de sajnos ez nem valószínű. Valamit tehát Mihállyal is kezdeni kell.

Adva van két csoportvezető, és legalább három fontos szempont a vezetői intervenciókhoz. A fiktív csoportban az expozíció szerint a vezetők bíznak az együttműködésükben. Így én is bízom bennük, hogy képesek egy jó „adogatásra”. Ha vezetőként képzelem magam ebbe a csoportba, valami olyasmit mondanék, kezdetben Böbéhez fordulva, majd az egész csoport felé:

„Megrendít, hogy milyen régóta küszködik egyedül a rémálmaival, és hogy milyen elégtelennek érezhette gyerekkorában azt a segítséget, amit a felnőttektől kapott. Jó, hogy meg tudta most osztani a csoporttal. Másnak is lehet ez felszabadító élmény, és a csoport együtt biztonságosabb felnőtt lehet, mint hajdan Klári néni és Béla bácsi.”

Ezzel – reményeim szerint – megadnám a lehetőséget, hogy továbbgondolják a bizalom áttételi vonatkozásait a csoportvezetőkkel kapcsolatban. Beemelném a közös felelősség aspektusát, és az ijesztő tartalmak megoszthatóságát is hangsúlyoznám. Mihállyal kapcsolatban még mindig nem jutottam tovább az aggodalomnál. Valószínűleg megszólítanám, ha lehetőség van rá, még ezen az ülésen, hiszen az álom bennem is megmozdította a vele kapcsolatos szorongást. Csak annyit mondanék, hogy régóta hallgat, kíváncsi vagyok, mi foglalkoztatja. Ha nem nyílik alkalom, kibírnám a legközelebbi ülésig az aggodalmamat, de figyelnem kell rá.

Azt remélem tehát, hogy a csoportról szóló első álom fontos lépés a csoport fejlődésében. Eddig a csoporttagok „hoztak is, meg nem is”, ami kiválthat a vezetőkben türelmetlenséget, tehetetlenségérzést, vagy éppen készletetést, hogy valamit tegyenek. A csoportvezetők a megbeszéléseik során vagy szupervízióban biztosan eddig is foglalkoztak ezzel, illetve a saját ambivalenciájukkal a csoportindítás iránt.

Érdemes lenne azt is átgondolni, hogy a vezetők és a csoport ambivalenciája hogyan erősíthette egymást.

Szeretem a szerepjátékokat az esetmegbeszélésben, és mindig lenyűgöz a mintha/valóság áttünések megsokszorozódása. Meg is próbáltam ezzel a beleéléssel megoldani a feladatot, mintha csak annyit tudnék, hogy egyszer egy szemináriumi csoport elképzelt egy fiktív csoportot, és hosszan dolgoztak ezen. De mégsem tudok elvonatkoztatni attól, ami 2022-ben zajlott ennek a szemináriumnak az idejében: nem sokkal voltunk a COVID után, éppen csak visszatértünk a személyes jelenlétre a képzésben, majd hamarosan az egyik szemináriumvezető betegség miatt kimaradt a közös munkából.

Nem lehet eleget gondolkodni ezekről a nehéz évekről; így vagy úgy felidéződnek újra és újra.