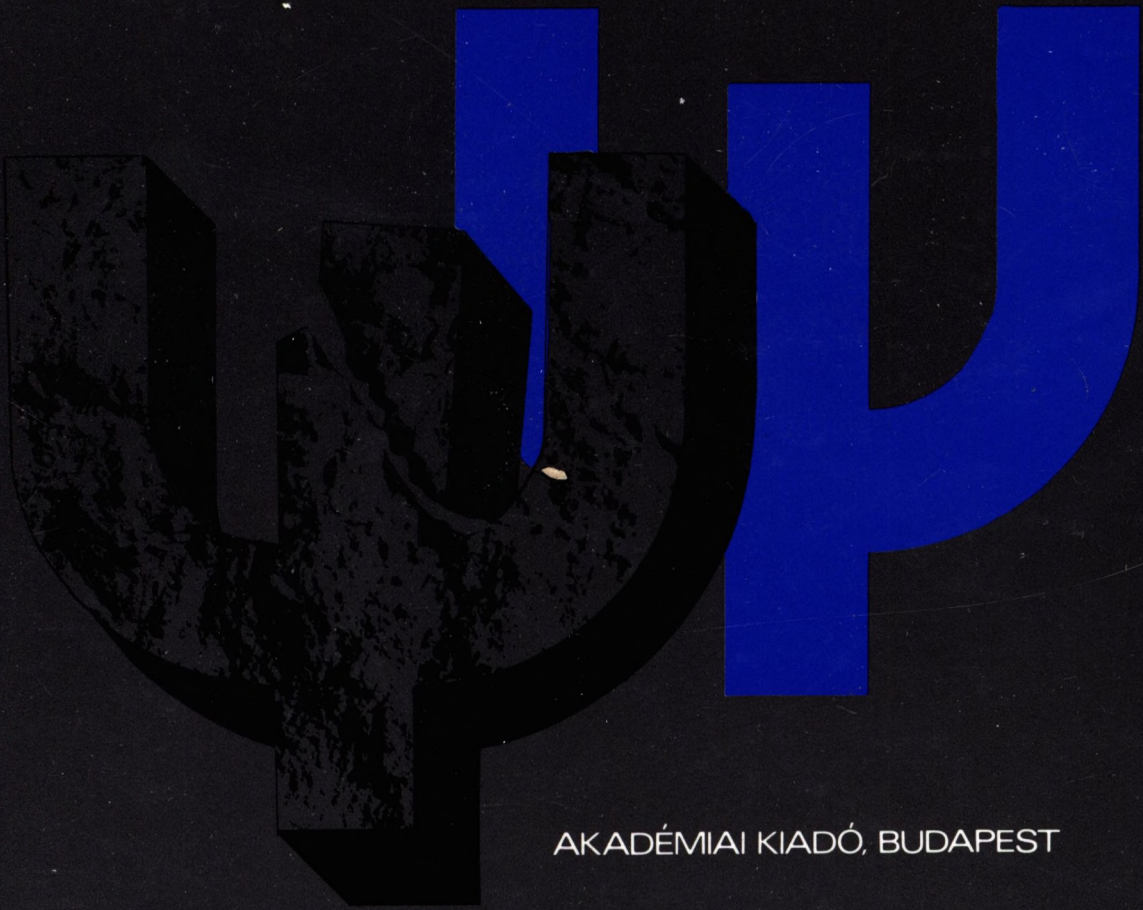


MÉREI FERENC

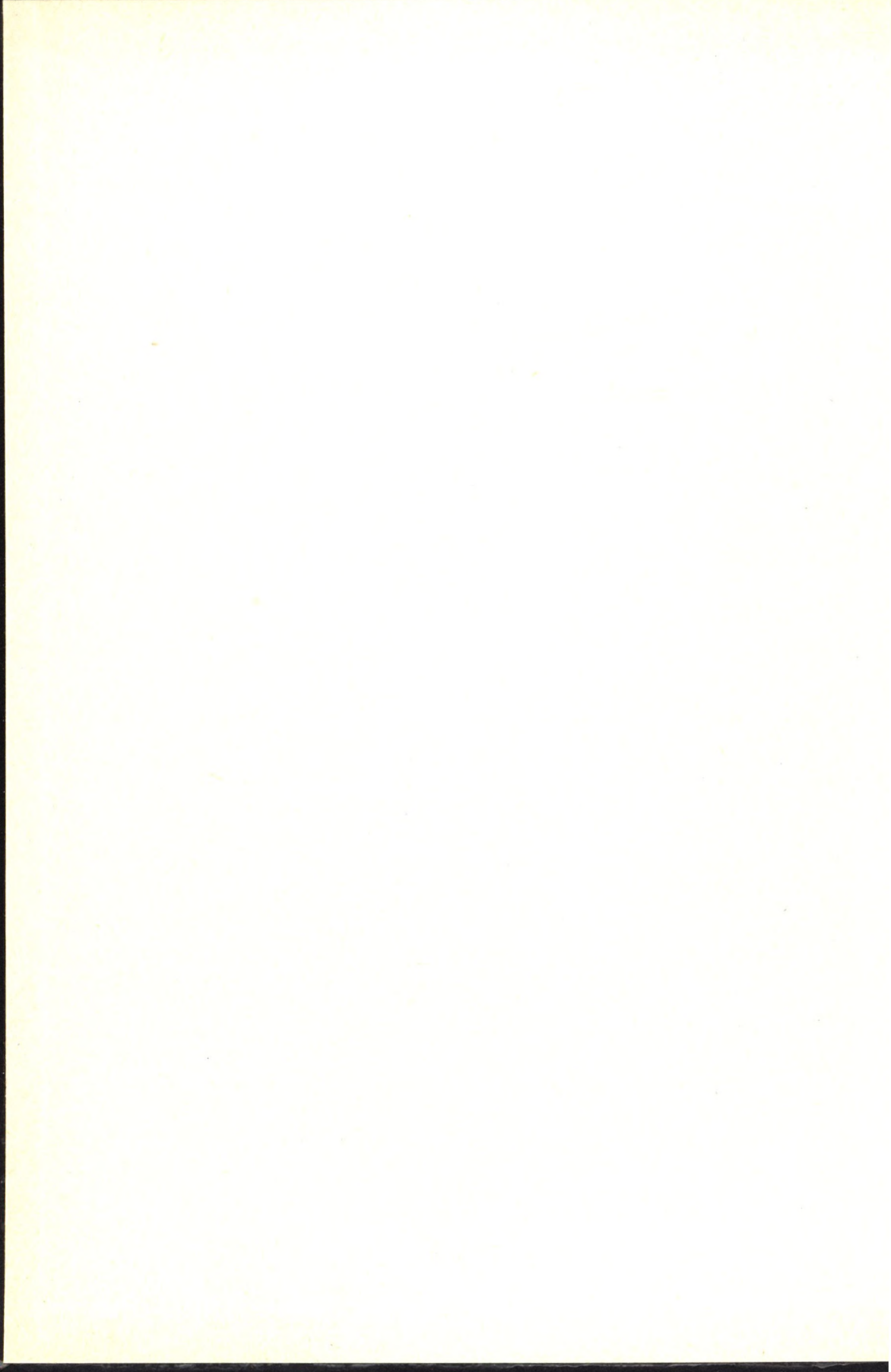
AJKAY KLÁRA • DOBOS EMŐKE • ERDÉLYI ILDIKÓ

---

# A PSZICHODRÁMA ÖNISMERETI ÉS TERÁPIÁS ALKALMAZÁSA



AKADÉMIAI KIADÓ, BUDAPEST







A PSZICHODRÁMA  
ÖNISMERETI ÉS TERÁPIÁS  
ALKALMAZÁSA



MÉREI FERENC  
AJKAY KLÁRA—DOBOS EMŐKE—ERDÉLYI ILDIKÓ

# A PSZICHODRÁMA ÖNISMERETI ÉS TERÁPIÁS ALKALMAZÁSA

Szerkesztette  
ERDÉLYI ILDIKÓ



AKADÉMIAI KIADÓ · BUDAPEST 1987

ISBN 963 05 4385 0

© Akadémiai Kiadó, Budapest 1987

Printed in Hungary



# TARTALOMJEGYZÉK

Előszó	7
Bevezetés	9
I. Moreno és a pszichodráma	16
II. Játék előtt	35
III. A játék	47
IV. A saját élmény a játékban	55
V. A próbacselekvés	66
VI. Intrapszichikus elemek megjelenítése a játékban	71
VII. A játék után	97
VIII. Indulatelvezetés	104
IX. A dokumentációs vezérlés – Fényképes élettörténet	113
X. A maratoni ülés a pszichodrámacsoportok gyakorlatában	124
XI. Csoportdinamikai elemzés	133
XII. A pszichodramajáték formalizálása	150
Felhasznált irodalom	182
Függelék	187
Pszichodrámacsoport-ülések jegyzőkönyvei	189
Az idézett csoportok	209
Alkalmazott játéktémák	212

TAKALOMJENK

## ELŐSZÓ

A könyvön négyünk neve szerepel. Valójában tizenegyen dolgoztunk rajta. Sűrű emberi konglomerátum a Műhely Csoport.

Valamikor, a klinikai pszichológia őskorában tömörültünk ebben a közösségben. Itt tettük próbára ötletképességünket, lelki bátorságunkat, rátanultunk a kimondás örömére és a meghallgatás szelíd türelmére. S ami talán a legfontosabb: megtanultunk néhány furfangot a lelki orvoslás technikájából.

Valóban Műhely volt, ahol önmagunkat alakítottuk, csiszoltuk, kezdetben talán pattintottuk, mint a korai kőkorszak embere. Önmagunkat neveltük, autonóm személyiséggé.

A négy szerző köszönti hét társát, akik nélkül soha nem szembesültek volna önmagukkal és nem tanulták volna meg a pszichodráma bűvös módszerét.

Köszöntjük tanítványainkat, akik klinikai pszichológusok lesznek és hordozzák a Műhely Csoport távoli sugallatát.

*Mérei Ferenc*



## BEVEZETÉS

Az önismeret a lét egyik nagy kalandja. Titokzatos ösvényeken vezet, váratlan fordulatokat ígér. Nem lehet tudni, hogy a keresztúton milyen rém vagy milyen felmentés vár az utazóra.

Az önismeretet kettős fantomérzés kíséri. Néha úgy sejtem, hogy minden lépésem érvénytelen, minden tudásom hamis, süppedő mocsárba csaltak a lidércek, az utazásnak sohasem lesz vége. Ez a labirintusélmény az önismeret egyik fantomja: mintha az utazás hiába is sikerülne, a végén úgyszólván ott les rám a szörnyeteg, és még ha legyőzném is, eltévednék az útvesztőben, sohasem találnék vissza. Máskor meg úgy érzem: mindent tudok önmagamról, kialakult az új személyiségem, amely a régiek a nemesebb folytatása, és a sugaras jövő bejáratához érkeztem. Ez az önismeret másik fantomja.

Mintha az önismereti utazást a labirintusnak, a pokoljárásnak, a fény felé való útkeresésnek a kíváncsisága vezérelné: a megismerés kívánása, a találkozás vágya, a függetlenség igénye. Az utazónak segítség kell ahhoz, hogy eljusson a mélybe, meglássa a szörnyeteget és visszataláljon a fényre. A mitológiák jelképerdejében a pokoljárót filozófus költő, a labirintusba merészkedett királyfit egy szerelmes lány fonala vezette.

Ezt az utazást kínálja, ha nem is ilyen romantikus felhanggal, az önismeret egyik lehetséges változata: Moreno műve, a pszichodráma.

Minden más önismereti próbálkozástól abban különbözik, hogy lejátssza, dramatizálja az élményt, és *a cselekvés megelevenítés révén idéz fel homályba került indítékokat.*

A pszichodráma önismereti erőfeszítése a viselkedés *közvetlen* háttérét tudatosítja: a feltételeket, amelyek a cselekvést meghatározták; az aktus közvetlen indítékait; a magatartás éppen érvényes mintáit.

Nem lép fel azzal az ígérennyel, hogy a lelki élet őstörténetét, életrajzunk régen lesüllyedt sugallatait tárja fel, hanem a jelenhez, a közelmúlthoz, talán a viselkedési formák kimunkálásának az ifjúkori történéseihez közelít. A teátrum eszközeivel inkább a társas elvárásnak és a személyes igénynek a kompromisszumát munkálja ki.

Tegyük fel, hogy a jelzett játéktérben a kíméletlenség és a kiszolgáltatottság konfliktusát próbáljuk feleleveníteni, s a konkrét áttétel: uzsorás és adós párjelenete. Az önismereti munka akkor lehet eredményes, ha az uzsorást alakító csoporttag nemcsak a Gobseck- vagy a Shylock-változatok társadalmi mintáit követi,

hanem saját életrajzából, vágyképletéből is beleszó valamit, esetleg a fölényhelyzet lelkiismeret-furdalását vagy az elkerülhetetlen függőséget (a szigorú tanár vagy a csaknem reménytelen szerelem emlékét). Amikor aztán megpróbálja leolvasni a játékmenetből, hogy mi is történt vele, valójában az önismeretnek egy lényeges tartományához jutott el: minták és vágyak egybehangolásának, a létezéssel együttjáró belső kompromisszumnak a rétegébe.

A dramatizálással a lét egyik alaptényéhez közeledünk. A játéktér az önismereti kaland egyik hiteles színtere, a megjelenítés az „olyan, mintha” regisztere. Ez egyben a játéknak, a valós kimenetel szempontjából inkább veszélytelen, a megéledést tekintve inkább veszélyes vállalkozásnak a tartománya.

Az egyik nevezetes értelmezés szerint a játéknak az a funkciója, hogy a fiatal élőlény felkészüljön a felnőtt életre (Groos, 1899).

A pszichodráma hatását aligha lehet felmérni. Ha akadna is olyan pszichiátriai osztály, amely vezető módszerek tekintené a dramatizáló csoportot, s aktív eljárásokat, akár farmakon-terápiát egyáltalán nem vagy csak ritkán alkalmazna, akkor is érvényesülne a pszichodráma mellett a beszélgetésnek, a csoportos foglalkoztatásnak, a közeghatásnak a terápiás effektusa. A gyógyulási folyamat mutatói a különféle forrásokból eredő hatást együttesen szemléltetik. Nem várhatjuk, hogy bármilyen mutatóval számszerűen mérjük le a pszichológiai dramatizálás részarányát az állapotváltozásban.

Ugyanez történik a nem betegek önismereti csoportjaiban is. A változási indexek a személyiség csiszolódásának, a másodlagos, a felnőttkori szocializálódásnak minden történését magukban foglalhatják. Globális módosulási folyamatot kísérnek nyomon. Baráti, családi, munkahelyi, szerelmi epizódok, s az ezekbe foglalt sikerek, kudarcok, azonosítások, csalódások éppen úgy belejátszanak a személyiség metamorfózisába, mint az önismereti erőfeszítés. De, hogy a pszichodráma önismerete milyen rangú és milyen súlyú összetevője a személyiség változásának, arra már nincs adatunk.

*A pszichodráma hatását csak állapotleírással, illetve értelmezéssel közelíthetjük meg.*

Az értelmezés bármilyen emberismereti rendszerben keresse is a változás kiterjedését és dimenzióit, valamilyen *emberképet* feltételez. Különösképpen érvényes ez a pszichodramára, amelyben a csoportvezetők *közvetlen mintát* nyújtanak, szavaikkal, gesztusaikkal szinte azt mutatják, hogyan lehet, esetleg hogyan kell viselkedni adott feltételek között.

A folyamat különféle szakaszaiban, a változás különféle szintjein a kimunkált értelmezés feltétele, hogy a pszichodramacsoport vezetői és játékmesterei nagyjából homogén emberképet képviseljenek.

## AZ EMBERKÉP

A pszichodramajátékok értelmezésében és értékelésében az irodalom és a gyakorlat egyaránt Moreno emberképéhez folyamodik. A szociometria, a csoportpszichoterápia és a pszichodráma hármas egységének — a triádmódszerek — a

megfogalmazója jól ismert emberképet alakított ki, amely meghatározott értékrendnek felel meg, és a cselekvések indítékáttérének a magyarázatához is hozzájárul.

Moreno emberképének a kiemelkedő értékegyüttese: az *aktivitás*, a *spontaneitás*, a *kreativitás*. Pozitív érték mindenképp a cselekvés, ha saját indítékkal történik és eredménye önálló, alkotó jellegű. Moreno úgy véli, hogy az ember roppant alkotókészséget hordoz magában, ennek kibontakozását azonban idegen befolyások, külső kényszerek, előírások, készen kapott sémák (konzervek) gátolják. A spontaneitás lenne az a feszültségi állapot, amelyben megszabadulhatunk a korlátoktól és eljuthatunk a kreativitás szintjére.

Morenonak ezeket a tételeit azóta a kreativitás jelenségkörének az elemzése sokszorosan igazolta (Art et Science, 1972; Landau, 1974). Mégis kiegészítettük Moreno emberképét (talán csak rejtett mondanivalóját emeltük ki és hangsúlyoztuk). A kiegészítésben tapasztalatainkat követtük, életérzésünket fogalmaztuk meg. Pontosabban, azokat a viselkedési aktusokat sűrítettük mércénken, amelyekkel a négy szerzőtárs egyetértett. S ez nem is lehetett egyszerű dolog, hiszen e könyv szerzői különféle neveltetésűek: élményhátterük, előtörténetük is különböző. Volt ugyan közös műhelyük a csoportpszichológiában és közös játéktérük a pszichodramában, de nehéz konfliktusaik feldolgozásának is ez volt a porondja. A létről való feltevésüket is saját történetükből, saját feszültségükből bontották ki, s ezt több mint harminc önismereti csoport, több száz játékában érlelték és ellenőrizték.

A pszichodráma vezetésében és értelmezésében emberképünket, Moreno dimenziói mellett, a viselkedés proszociális jellege egészíti ki.

A *proszociális* a társaslélektanban a segítséget, a szövetkezést, a szolidaritást jelenti. Beletartozik a megértésnek, az empátiának a készsége, a tolerancia, a bizalom, a jóhiszemű és jó szándékú magatartás. (Ezzel szemben az *aszociális*, esetleg *antiszociális* körbe tartozik: a bizalmatlanság, az intolerancia, a manőver, a manipuláció, az erőszak, egyes kultúrkörökben a névtelen levél, a titkos feljelentés és az árulás is.)

A vezetők, a proszociális körbe tartozó pozitív előfordulásokat *erősítik meg*, főként a próbacselekvések játékvaltozatában. Az értelmező beszélgetésekben a történéseket szívesen magyarázzuk szeretetnyilvánítással, eredményes kompenzációval, sikeres azonosítással, a függetlenségi igény érvényesítésével. Ezek mellett a mi értelmezéseinkben a proszociális jelleg fokozott mértékben helyet kap.

Tudjuk, a pszichodráma játékban a személyiség fejlődésének még a negatív, ha nem is aszociális feszültségei és fordulatai is jelen vannak. Az *elidegenedés* nemcsak játéktéma, hanem az önismereti rezisztencia egyik kitüntetett lehetősége.

A pszichodramában arra törekszünk, hogy a játék hőfokát emeljük. A vezetők, a játékmesterek egyéni fordulatokkal, személyes részvétellel próbálnak emocionális reakciót kiváltani azokból a csoporttagokból, akik elidegenedésként érvényesítik önismereti ellenállásukat.

Alig van játék, amelyben a szorongásos feszültség, ha nem is mint a történés egészének a dinamikai háttere, de legalábbis mint személyi meghatározó, ne nyil-

vánulna meg. A játék lehetséges összetevői (elégedetlenség saját testével, saját képességeivel, félelem a magamutogatástól, az indiszkréciótól stb.) a csoportmunkát megnehezítő szorongást váltanak ki. A vezetők ilyenkor arra törekszenek, hogy a szorongás tartalmából játékot alakítsanak ki, s így csoportdinamikai áttétellel csökkentsék a kínos feszültséget. Ezt egészíti ki a beszélgetésben felbukkanó *pozitív elem* (segítséget nyújtani, felelősséget vállalni, jó kapcsolatot találni, egy konfliktust megbeszélni, megegyezni, kibékülni stb.) *beépítése* a játékba.

A pszichodráma emberképeéhez még egy mozzanat járul: a *nyitottság* értéke. A játékok irányításában a vezetők inkább azt sugallják, hogy a csoporttagok legalább a „mintha” regiszterben (s majd az itt szerzett tapasztalatok alapján lehetőleg az életben is) szakadjanak el védelmi páncélzatként kezelt sztereotípjuktól, szokáscselekvéseiktől, kiégett kapcsolataiktól, és *váljanak nyitottá* új, esetleg szokatlan lehetőségekkel, kezdeményezésekkel, viszonylatokkal szemben.

### AZ EGYÜTTESÉG

Moreno felfogása – az, hogy a cselekvés, a spontaneitás és a kreativitás az önmagát megvalósító ember jellemzője – valamennyiünk számára rokonszenves. Egybevág e könyv íróinak azzal a gondolatával, hogy a *teljesítmény* (a címmel és ranggal nem kifejezhető teljesítmény) kiemelkedő érték. Mégis kiegészítettük a *proszociálisnak*, a *nyitottságnak*, a *pozitív elemnek* a (Moreno rendszerében is implikált) gondolataival. A kiegészítéshez az együtteség effektusainak, a csoportmunkának a tapasztalatai vezettek bennünket.

Az együtteség fokozza az élmény tartalmi (átélési) szintjét: fokozza jókedvét, kellemességét, esetleg veszélyérzését és kínosságát. Az együtteség nemcsak az élmény intenzitását emeli, hanem *az átélés színeképét is módosítja a többletörömmel*. Aki jó hírt kapott, akkor is derűs lesz, aki rossz hírt, az akkor is lehangolt, ha csoportban van. Az együtteség mégis hozzáadja ehhez a társas színezetet, amely éppen a proszociális effektussal kellemesebbé teszi a derűset és elviselhetőbbé a keservest.

Ez a hatás minden csoportmunkában érvényesül: a beszélgető csoportokban is. Mégis a lejátszás és az együtteség cselekvő megvalósulása a pszichodrámaiban lehet a leghatékonyabb.

Szociálpszichológiai vizsgálataink azt is valószínűsítették, hogy az együtteség szokásokban, rítusokban, jelképekben és verbális egységekben is objektíválódik. Észrevehető ez a szubgruppok zsargonjában, az együttes élmény anyanyelvként fogalmazódó utalásrendszerében (Mérei, 1975), amelynek kitüntetett funkciója lehet a pszichodrámacsoportokban.

Az utalás természetes jel: mint élménymaradvány, mint tapasztalásroncs helyettesíti az egészet. Indulati jelentéstöbbletet tartalmaz mindazok számára – de csakis azok számára –, akik az élményt átélték. Egy szubgrupp – legyen az pár vagy csoport – közös élményét idézi fel, annak teljes indulati hőfokával. Úgy indítja el a cselekvéssorozatot (legtöbbször többszólamú játékot), amely a közös



élménynek megfelel, mintha egy valós történés forgatókönyvét elevenítené fel. A rítus- és értékképzésben, a véleményalakításban inkább önellátó kiscsoportok életében az utalásos felidézés elősegíti a csoport együttes alkotásainak (szokásainak, ítéleteinek) a rögzítését, megerősítését. Az improvizáció pedig sokféle lehetőséget nyújt a cselekvések forgatókönyvszerű alakításához. A pszichodráma így az a csoportmunka, amelyben rögtönzés, utalásos felidézés és próbálkozás együttesen jelenik meg a közös élményben, a proszociális viselkedés forrásvidékén.

A proszociális itt azt is jelenti, hogy a pszichodráma léggöze elnéző, elfogadó. *Nem arra törekszünk, hogy feltárjuk a negatív fordulatokat, bár a konfrontáció folyamán foglalkozunk azokkal is, hanem arra, hogy megerősítsük a pozitívakat.* S ha reméljük is, hogy a dramatizáló ember változtat életén, mégis azt kívánjuk, hogy lényegében ugyanaz maradjon, csak életét vezesse másként. A változást nem a személyiség átalakulása, hanem a körülményekkel inkább számoló életvezetés hozná létre.

Ez az elvárás fakad a proszociális vezérlésű emberképből.

### A FORMALIZÁLÁS

A proszociális viselkedés, *mint érték*, megkívánja a pszichodrámaülések történéseinek és dinamikájának a pontosabb áttekintését. Ahhoz, hogy az életvezetés pozitív összetevőit kiemeljük, nyomon kell követnünk a játékot, s meglátni benne a viselkedés lehetséges indítékáttérét.

A K-csoport például egy alkalommal azt játszotta, hogy egy utazó félvad bennszülötteket hoz Budapestre, azt szeretné, ha itt megszelídítenék őket. A hosszú és bonyolult játék folyamán az utazó magatartása rokonszenves ugyan, de mégiscsak a gyarmatosítás elvét képviseli (tanítsuk rá őket a civilizációra, tekintet nélkül arra, hogyan éltek saját világukban, saját szokásaik között); a szelídítő, akire a feladatot bízta, az oroszlan-szelídítői szakmát tanulta ki, ebben a helyzetben is kíméletlen idomár marad; a szervező gondoskodik a bennszülöttek ellátásáról és szállításáról (természetesen rácsos cirkuszi kocsit bérel, minthogy állatoknak tekinti őket). Egy gimnazista arra jár, megtetszik neki az egyik vadlány. Ki akarja szabadítani. Ennek bonyodalmairól szól a játék.

Fokozatosan kiderül, hogy az alaphelyzet az életben gyakran előadódó körülményegyüttesnek felel meg (fogadott gyerek, akit „majd megnevelünk”; falusi lányok nagyvárosi gyárban; a „ne törődj vele, majd megszokja” nevelői magatartás stb.), s a csoporttagok mérlegelik a lehetséges megoldásokat. A vezetők felismerik, hogy az utazó, a szelídítő, a szervező kíméletlenek (embertelenek), s kicsit a játékban, főként azonban a játékot követő megbeszélésben a gimnazista pozícióját mint proszociális magatartást erősítik, nemcsak állásfoglalásban, hanem fantáziajátékban is, melyben eljátsszák a gimnazista és a vadlány szerelmi jelenetét; a gimnazista átveszi a vadlány néhány szokását (díszítés, arckifestés). (1)

Ezt a példát és az ezzel összefüggő vezetői magatartást megbírálnak abból a szempontból, hogy értékítélet vezérli. A K-csoport vezetői (s ha ezt pozitívnak minősítjük, akkor a könyv szerzői is) saját értékrendjüket erőszakolják rá a csoportra, s a bírálók még azt is mondhatnák, „manipulálják” a csoportot. Nos, a *proszociális* viselkedés magában foglalja a megsegítést, a kölcsönösséget, a koope-

rációt. Elfogadása és megerősítése valóban az értékorientációt befolyásolja, s ezt a könyv szerzői elvállalják. Jelentős értéknek tekintik ugyan a spontaneitást, de csak, ha proszociális beállítódással párosul. A proszocialitást sem tekintik azonban önmagában mindenkifeletti kategóriának, értéket csak akkor képvisel, ha a cselekvő személy saját vágyaiból, történetéből, kapcsolatrendszeréből alakítja ki. Egyszerűen a proszocialitásnak mint értéknek, párosulnia kellene az önállósággal vagy legalábbis így próbáljuk érvényesíteni ezt az értékdimenziót a pszichodráma-csoportokban.

A játék nyomon követését nemcsak az tette szükségessé, hogy így a társas értékeket, főként az empátiát, az együttességet, az önállóságot a dramatikus folyamatban erősíteni tudjuk, hanem a csoportok összehasonlítása is.

Szükség volt a pszichodráma aktometriai regisztrálására, a történések felbontására, az egységek formalizálására és kvantifikálására azért, hogy a különböző csoportokat össze tudjuk hasonlítani, és előrehaladásukat mérlegeljük. Ehhez nyújtanak módszertani segítséget a könyvben közölt aktometriai profilok.

A pszichodráma-történések felbontása valószínűleg nem tökéletes. Feltehetőleg több változat fölösleges, s talán néhány fontos variáns ki is maradt. Ez a próbálkozás azonban, amely tudomásunk szerint az első a szakirodalomban, mégiscsak lehetővé teszi, hogy a csoportdinamikai dimenziók és a változatok gyakorisági mutatói alapján összehasonlítsunk két pszichodrámacsoportot vagy egy csoportnak több szakaszát.

A gyakorisági mutatók eligazítanak a csoport feszültségi mezőjében és támpontokat nyújtanak az értelmezéshez. A dinamikai támpontok valós háttérrel biztosítanak az elemzéshez. *Lehetővé teszik, hogy a csoport tényleges történéseit – szolidaritási és rivalizálási feszültségeket, együttmozgást és csábítást, az alá-fölérendelési viszonylatokat, a részvétel indítékait stb. – kibontsuk a játék szövedékéből.*

Könnyebben rátalálunk így a kivezető útra az önismereti labirintusból, esélyünk van arra, hogy találkozzunk a szörnyeteggel, szembenézzünk vele, megszelídítsük, elfogadjuk, és töretlen szívvel lássuk meg a csoport által kínált tükörben önmagunkat.

\*

E könyv szerzői az önismeret különféle útjait járták be. Különféle módokon kerestük és különféle szinteken értük el az egyensúlyt, amelyet kerestünk.

A pszichodrámamunkában viszont egyazon úton haladtunk. Moreno módszerét alkalmaztuk, s igazítottuk a hazai feltételekhez és saját belátásunkhoz. Amikor formalizálni és kvantifikálni igyekeztünk a pszichológiai dramatizálást, amelynek eredményeit ebben a munkában foglaltuk össze, itt is megmaradtunk Moreno gondolatrendszerében.

E könyv megpróbálja eligazítani az olvasót a pszichodráma módszer alaptételeiben, technikáiban, dinamikájában, alkalmazási módszereiben. Egyben igyekszik bevezetni a szakembereket a pszichodráma aktometriájába, amely lehetővé teszi az alkalmazott eljárás nyomon követését.

Arra törekedtünk, hogy leírásunk konkrét maradjon, mondanivalónkat a viselkedés és az élmény szintjén bontsuk ki és megfigyelhető jelenségeket konceptualizáljunk.

A bonyolult feladat megoldásában sokan nyújtottak segítséget. Elsősorban a Műhely Csoport, amelyben lejátszottuk, kipróbáltuk a módszertani és technikai fordulatokat, s amelynek tagjai társaink voltak a keresésben és az erőfeszítésben.

## I. MORENO ÉS A PSZICHODRÁMA

„Egy illúzió realitása legalább annyit ér,  
mint egy realitás illúziója.”

*Moreno*

A valóság benyomásainak és magának a valóságnak a megkettőzése az ember sajátja. Az érzékelt helyzetet megkettőzi a belső szemléleti kép, a séma, majd a realitás törésvonalai mentén kialakuló képzet és a világ elrendezésére alkalmas képzetrendszer. A belső megkettőzés lehetővé teszi a távollevő megjelenítését, a múlt felelevenítését, az eljövendő előrevetítését. Aki megkettőzni képes, annak nemcsak jelene van, hanem emléke és előrelátása, tehát múltja és jövője is. Aki az érzékleteset maradandó emlékképpel, a szükségletet pedig cselekvésvezérlő vágygal helyettesíteni képes, az már képzetekkel végez műveletet, fantáziál.

A belső megkettőzésnek, a fantázia változatainak sokféle funkciója lehetett az emberiség történetében. Mindenekelőtt a természethez való igazodás, a veszélyhelyzetek felismerése, a kerülő utak kidolgozása, az óvatosság. Ha eredményes volt is ez az alkalmazkodás (hiszen az ember a túlélő!), nem lehetett egyértelműen racionális. A logikai érvényesség tételei későn követték a belső megkettőzést és eddig még nem váltak általánossá. Az emberiség történetének valószínűleg sok százezer éve alatt a belső megkettőzés (álom, jóslat, átok, sejtés stb.) éppen úgy az igaznak az evidenciája lehetett, mint a közvetlen tapasztalás. A szürreáliák egybeszővődtek a reáliákkal: a hasonlóság egyenlő volt az azonossággal, a rész megfelelt az egésznek; a szemiotika nyelvén kifejezve jelentő és jelentett egybefolyt, elválasztásuk (például álmokképnek és valós epizódnak, a kimondottnak és a megtörténtnek a megkülönböztetése) valószínűleg nagy erőfeszítést igényelt, s csak megszokott helyzetben érvényesült.

A barlangrajzok elemzése azt mutatja, hogy a lascaux-i vagy az altamirai ősember, amikor megrajzolta a barlang körül ólálkodó veszélyes állatokat, úgy érezhette, hogy az ábrázolással legyőzi vagy megszelídíti a vadakat. Aki megkettőzi a világot – rajzzal, jelképpel, talán szóval és emlékképpel is –, az a valóságban szinte fölébe kerekedik.

Ugyanilyen szerepe lehet a veszélyes vadak utánzásának is. A sámán, a varázsló magára ölti a félelmetes állat bőrét, utánozza mozgását, eltáncolja szokásait, s úgy érzi, hogy ezzel meggyöngyöztette az állatokat, megsegítette a vadászokat, akik így könnyebben ejtik csapdába a vadat.

A megkettőzés valamiképpen varázslat. Megrajzolni, kifaragni, utánozni, lejátsszani, eltáncolni, elmondani, fantáziába foglalni, mindez az én fokozott védelme a fenyegetővel, a gonosszal szemben. Mágikus védelem, mert nem létező oksági

összefüggést tételez fel (például utánzás = legyőzés, megszelídítés), s valami nem valósat ad hozzá a valóságoshoz.

Ez a hozzáadás lehet a fokozott biztonságnak, bátorságnak, ügyességnek az illúziója, s amint Moreno egyik korai munkájában mondja, a biztonságot ígérő csoportban élő ember azzal, hogy felidéz egy veszélyes, esetleg kudarccal végződő helyzetet, s ehhez hozzáad valami vágyteljesítő többletet, e mágikus kiegészítéssel fölényét és szerencsését éli át.

A mágikus hatásba beletartozhat a megismétlés jelensége is. A másodszori előfordulás felszabadíthatja az embert az első előfordulást kísérő kínos érzésektől. A megismétléssel a múlt múlttá lesz, és nem a jelen indulatteli sodrásával, hanem visszamaradt tapasztalásként avatkozhat be a viselkedés meghatározásába (Anzieu – Martin, 1976).

A megkettőzés varázslatának ősi módjai közé tartozhat a veszélyes helyzet lejátszása, a fenyegető szörnyeteg megszelídítésének vagy megsemmisítésének dramatizált bemutatása, egyszóval a színházszerű életre keltés.

Ez a dramatizálási kedv és készség mintha együtt született volna az emberrel; eleinte mágikus és vallásos formában, később talán a görög világtól kezdve az indulatoktól való megtisztulásnak (katarzisznak) a változatában ugyanennek az színházszerű megjelenítésnek az igénye és öröme kíséri az antik műveltség örököseit.

A teátrumélmény mágikus formáját az átváltozás, az átlényegülés, klasszikus formáját a szenvedélytől való megtisztulás, a katarzisz jellemzi. Ugyanez a teátrumélmény jelenik meg az improvizációnak, a rögtönzött játékoknak, a commédia dell'artének a reneszánsz formájában is.

A dramatizálásnak, a teátrumélménynek, az ősi mágikus, a klasszikus katarztikus, s az életkedvtől duzzadó improvizációs változata szövődik egybe a terápiás és önismereti színházi játékokban, a pszichodramában.

#### MORENO MUNKÁSSÁGA

A pszichodráma módszer megteremtője Jacob Levy Moreno. Születési évéről kétféle dokumentum áll rendelkezésre. Az egyik szerint 1892-ben született Bukarestben. A vöslai városi levéltár adata szerint (1918 és 1925 között Vöslauban volt községi orvos) 1890-ben született. Egyik életrajzírója azt is hozzáteszi, hogy valójában egy hajón született, a Fekete-tengeren; szülei éppen hajókiránduláson voltak, s csupán az anyakönyvezés történt a román fővárosban. Életéhez és gondolkodásához jól hozzáillene ez a születési kaland, akár mint az eredet mítosza is. Ötéves, amikor családja Bécsbe költözik. Itt jár középiskolába és itt végzi el az orvostudományt. Orvosi diplomáját 1917-ben szerzi meg.

Bécsben ismerkedett meg az európai értelmiség körében akkor bontakozó avantgardizmus irányzataival, s ebben elsősorban az életvezetés áthangolásának a perspektíváját látta: a sablonoktól mentes gondolkodásmódot, a spontaneitást és a kreativitást. Még orvostanhallgató korában vett részt egy érdekes pszichopatológiai – mai kifejezéssel szociálpszichiátriai – kezdeményezésben. Egy orvos-

csoport úgynevezett megtevedt nők readaptációjával próbálkozott. Moreno prostituáltak csoportos megfigyelésére és a reszocializálás keretében kiscsoportos szabad beszélgetések feldolgozására (talán vezetésre) vállalkozott, s itt tapasztalta felnőttek közt először a csoportthatás realitását. Gyermekek közt ezt a hatást már régebben megfigyelte. A csoportösszefüggések iránti kíváncsisága gyermekek megfigyelése kapcsán ébredt fel.

Orvosi érdeklődése mellett az új irodalom és művészet is foglalkoztatja. Három irodalmi évkönyvet szerkeszt; többek közt Alfred Adler és Franz Werfel is tagja a szerkesztőbizottságnak. A három évkönyv „A démon”, „Az új démon” és „A társ” címmel jelenik meg (1918–1920). Színházat hoz létre 1922-ben, amelyet a Rögöntések Színházának (Stegreiftheater) nevez. Lakásszínház volt: egy bécsi lakásban játszottak. A nézők maguk realizálták a meg nem írt, helyszínen fogant színdarabot. A legtöbbször a rendező által rögzített témát bárki bővíthette úgy, hogy valamilyen szereppel belépett a játékba, s így saját indítékainak megfelelően szőtte tovább a cselekményt. Ezekben a színházi előadásokban már benne rejtett a pszichodráma későbbi módszere.

Moreno nem sokáig maradt Bécsben. Az osztrák főváros gazdasági és társadalmi nehézségei nem tették lehetővé szociálpszichológiai kutatási terveinek megvalósítását. 1925-ben áthajózott az Egyesült Államokba, s fokozatosan kapcsolódott be az ott kibontakozó társadalom-lélektani gyakorlati kutatómunkába.

1934-ben jelenik meg „Who shall survive?” (Ki éli túl?) című munkája, amelyet azóta több mint húsz nyelven adtak ki. Maga a cím elsődlegesen arra utal, hogy túléli-e az alkotó ember a robotgépeknek és a robotszerű sablonoknak, sztereotípiáknak az elterjedését, esetleges uralmát a Földön.

Ebben a könyvben fejti ki, hogy az a társadalom, amely az emberi alkotóképességnek a megőrzését biztosítani tudja, meg fogja becsülni a spontaneitást, s ezzel a tulajdonságával juthat túlsúlyba a sablonnal és a robotgéppel szemben. Moreno e könyvében már kifejti a szociometria alapelveit és módszereit is. Vizsgálatai, eredményei meggyőzőek és lenyűgözőek. Gondolatmenete mégsem feltétel nélkül rokonszenves. Igaz ugyan, hogy a kreativitás és a spontaneitás hangsúlyozása egyértelmű szembefordulás az autokráciával és az autokrácián alapuló mindenfajta fasizmussal, dogmatizmussal, de a világ szociometriai átszervezése mint ideológiai leágazás messianisztikus gondolatoktól terhes és aligha folytatható, feloldozható eszmerendszert képvisel.

Az ezt követő évtizedekben Moreno továbbfejleszti a szociometria technikáját, majd 1945 után a szociálpszichológia egyéb ágaiban is folytatja munkáját. Nagy iskolát alakít ki, nemzetközi szervezetekkel, amelyek a csoport-pszichoterápiában és a Rögöntések Színházából született pszichodrámaiban is lényeges eredményeket érnek el.

1974-ben halt meg Beacons-ban, tanítványainak körében. Át akarta élni halálát, amely szerinte még életéhez tartozott. Lehet, hogy sikerült.

Moreno rendszere, a *triádszisztem*, az alkalmazott szociálpszichológia három nagy ismeretanyagából szövődött. Ezek: a szociometria, a csoport-pszichoterápia és a pszichodráma (Moreno, 1965).

A három rendszerből itt csak a pszichodramát emeljük ki, a két másik rendszert egyikünk már régebbi munkájában ismertette (Mérei, 1971; Mérei–Szakács, 1974).

#### A PSZICHODRÁMA ALAPGONDOLATA

A pszichodráma gondolatának lényege, hogy az emberi spontaneitás és kreativitás elsősorban cselekvésbe ágyazva érvényesül. Lehet, hogy ez a gondolat előtérbe helyezi a cselekvés jelentőségét, de a cselekvésbe ágyazott helyzetet tudatosíthatom, feszültségét önismereti szinten feltárhatom. S ami a lényeges, maga a cselekvés nagy indulati feszültségek elvezetését teszi lehetővé.

Csak hogy – s ez Moreno felfedezéséből fakad – a cselekvés mint indulatelvezető csatorna veszélyes út. Az emberiség távolról sem eléggé beszabályozott ahhoz, hogy a cselekvésben ne sodorja el az indulat. Ez létünk egyik egzisztenciális konfliktusa.

Kultúránk évszázadok, talán évezredek óta abban az irányban haladt, hogy a cselekvés helyett inkább verbalizáljunk: az inger és a reakció közé beiktassuk a szóhoz kötött intellektuális mérlegelés tartományát. De ezzel ellene dolgozunk mindannak, ami közvetlen, mindannak, ami spontán, és egyre inkább hozunk létre intellektuális-verbális sztereotípeket.

Ha a spontaneitás útját követem, könnyen sodródok a gátlástalanság felé, egyre inkább fenyeget a cselekvésbe implikált agresszió a veszélye. Ha ezt ellensúlyozni akarom és a cselekvésbe beiktatom a mérlegelést és a verbalitást, akkor a sztereotipizálódás veszélye fenyeget.

De van a valóságnak egy olyan tartománya, amely nem a cselekvéshez vezet, hanem a cselekvésnek egy sajátos másához: realizál ugyan, de mégis helyettesíti a realizálást. Ez a megszelídített, mégis teljes indulati értékű valóság a színház, a játéknak az „olyan, mintha” mechanizmusa. A megszelídítés sámántáncának, mágikus szertartásának folytatása és realizálása más feltételek közt.

Ez a fajta cselekvés lehetővé teszi mind a beleélést, mind a kettős tudatot: csinállok valamit, mégis tudom, hogy színpadon vagyok. Spontán és kreatív lehetek anélkül, hogy a gátlástalanság vagy a sztereotipizálódás veszélye fenyegetne.

*A játékba való áttétel egzisztenciális alapjelenség* Moreno rendszerében. Az ember tud dramatizálni, „az ember szerepjátszó lény”. A különféle játékok, misztériumok sok évezredes gyakorlata alakíthatta ki benne ezt az ősi készséget. Talán egyedül az embernek van meg az a készsége, hogy kettős tudattal képes megélni valamit. Az „olyan, mintha” játék az ember számára természetes történet. Az „olyan, mintha” regiszterben is meg tudjuk fogalmazni mondanivalónkat, le tudunk játszani olyan életformákat, amelyek átjárják fantáziánkat, meghatározzák a vágyképletünket, szeretnénk ugyan megélni őket, de félünk a megvalósulásuktól (s ez a félelem jogos).

A dramatizálás lehetővé teszi, hogy mégis létrehozzuk, mégis realizáljuk ezeket a fantáziákat.

Ebben a tartományban fogalmazta meg a módszerét Moreno.

### A Barbara-epizód

Az a történet, amely Moreno számára a pszichodráma hatásmechanizmusának a modellje volt, „Barbara-epizód” néven jól ismert az irodalomban (Moreno, 1932, 1965).

A Rögtönzések Színházában gyakran játszott egy George nevű költő és egy színésznőnek készülő leány, Barbara. Az emocionális légkörben a két fiatal megszerette egymást, házasságot kötöttek.

Rövid idő múlva azonban George panaszkodni kezdett Morenónak. Elmondta, hogy Barbara, aki a színházban a szelídnek, a megértőnek, az angyalnak a szerepét játszotta, otthon egész másképp viselkedik. Dobál, csapkod, veszekszik, kiabál, erőszakos, közönséges – valóságos szörnyeteg. Moreno meglepve hallotta a panaszárdatot, hiszen ez teljesen ellentmondott annak, ahogyan eddig Barbarát látta.

Nem sokkal ezután, az egyik jellegzetes Moreno-játékban napi híreket olvastak fel az újságból és ezekből a hírekből szerkesztettek játékot. Moreno ezt a játékmódot „élő újságnak” nevezte, és valószínű, hogy az abban az időben virágzó proletkult-repertoárból vette át. A proletkultnak ugyanis egyik legszebb produkciója volt a napi anyag megjelenítése ugyancsak „élő újság” néven. Csakhogy míg a proletkult műfajban inkább a politikai híreket jelenítették meg, addig a Rögtönzések Színházában inkább a társadalom-lélektani vonatkozású szociális mozzanatot is tartalmazó egyéni történetek ragadták meg a jelenlevőket, és ezekből csináltak játékot. Nos, Moreno színházában egyszer az egyik napihírben azt olvasták, hogy az utcán megöltek egy nőt. Utcalány volt, összeszólalkozott egy férfivel, aki végzett vele. A napihírt lejátszották, és Moreno az utcalány szerepét Barbarának adta. A lány, aki eddig csak szelíd úrilányokat és angyalokat játszott, most kitűnően dramatizálta az utcalányt: durva volt, közönséges, hangos, hitelesen keltette életre a hírben szereplő nőt. A szerepben szemmel láthatólag nagyon jól érezte magát, mint aki meg van elégedve a helyzettel is, magával is. Ettől kezdve gyakrabban kapott ilyen szerepeket: kocsmai kiszolgáló, féltékeny, durva feleség, markotányosnő, olyan szerető, aki botrányt rendez a férfivel, veszekszik a szomszédaszszonnyal stb.

Néhány hét múlva George beszámolt arról, hogy Barbara otthon megváltozott. Egyetlen durva szava nincs, nem csapkod, nem veszekszik. Mintha a játék folyamán új szerepkörében egyre inkább elvezette volna indulatait. (1)

Az epizód a dramatizált előadások formájának lett az egyik modellje. Lényege: személyközpontú, konkrét élmény áttételes lejátszása; az élmény háttérét és kísérőjét alkotó indulati feszültség legalább egy részének az elvezetése.

A dramatizálás, mintha a feszültség görcsét is oldaná Barbara esetében, az angyalszerep sablonját bonthatta meg; ugyanakkor elősegíthette a felbukkanó indulat csökkentését, esetleg elvezetését: ebben az epizódban talán a züllés nosztalgijának a feszültségét. E két mozzanattal – a sablon oldásával, s a zavaró indulat elvezetésével – vált lehetővé a dramatizáló játék varázslata, a transzfiguráció, a viselkedésszintű változás.



Az indulatelvezetés révén a pszichodráma módszer hamarosan terápiás eljárás lett. Mint a pszichoterápiás beavatkozás egyik eszköze vált, nagyjából a második világháború után, általánosan elterjedt módszerré.

#### *A „fort-da” modell*

A Barbara-történet és ez a fajta indulatelvezetés (a reálisan meg nem valósítható vágy megélése a színházi rögtönzésben) nem az egyetlen modellje a pszichodráma hatásának.

A dramatizálási hatásnak egy másik, sok szempontból ehhez erősen hasonló, mégsem ezzel teljesen azonos modelljét Gennie és Paul Lemoine merítik Freudnak egy jól ismert megfigyeléséből.

A megfigyelés Freud unokájáról szól (Freud, 1951b; Lemoine G. et P., 1972). A tizennyolc hónapos gyermek szinte egyáltalán nem beszélt. Amikor anyja nem volt mellette, a keze ügyébe eső tárgyakat eldobálta és hosszan elnyúló óóóó hangot adott. Egy nap Freud észrevette, hogy ez a reakció egész játékot foglal magában. A gyerek ágyában ült, kezében egy fából készült cérnatekerics, azon egy fonal. Kidobta az ágyából a tekericset és kiabálta: óóóó, ami a környezet felfogása szerint azt jelentette, hogy „fort” (= el, elment); majd meghúzta a fonalat, így visszahúzta a tekericset és boldogan harsogta: „da” (= itt, itt van).

Freud magyarázatában az eltűnésnek és a visszatérésnek a lejátszásáról van szó, amelyben a gyerek az első játékreszt ismétli meg újra és újra, jóllehet az igazi öröm a második játékreszhez fűződik.

Mint pszichodrámamodell: az élmény megismétlése a jelkép szintjén. Nem az anya mágikus felidézése, nem hallucinatorikus kielégülés. Emlék felidézése a képzet szintjén (a lacani értelmezésben: az imaginárius regiszterben), majd ennek szimbolikus feldolgozása játékban. Ez a játék már a szublimálás tartományába sorolható, egy hiány áthangolása olyan tevékenységgé, amely a játék és a megismétlés révén önálló örömforrás.

A pszichodrámaiban is lehetséges hasonló folyamat. A játéktérben felidéződő vagy kínos mozzanatként jelenlevő képzetcsoporthoz (szakítás, áruulás) kikerekíthetünk egy játékot, áttételesen megismételhetjük így a kínos élményt, benne élhetünk a történetben. A lejátszásnak, az ismétlésnek, az ábrázolásnak ez az öröme az átlényegülő játék magas hőfokán társadalmilag elfogadottabb, több örömet jelentő formában hozhat megoldást.

A pszichodrámának ez a modellje nem az indulatelvezetés mechanizmusával dolgozik, mint a Barbara-modell, hanem elsősorban a játék és a megismétlés szublimációs lehetőségét használja ki.

#### *A pedagógiai modell*

Rendszerének első összefoglaló művében (Who shall survive?) Moreno példát közöl a szerepjáték hatékonyságára. A példát jól ismert vizsgálatának az anyagából meríti. A vizsgálatot a New York állambeli Hudson leányintézetben végezte,

amely jellegében a mi egykori javítóintézeteinknek felelt meg. Serdülő korú (13–18 éves) lányok kerültek oda, bírósági határozat alapján, és éveket töltöttek a telepen. A vizsgálat időpontjában 505 lány és mintegy 100 főnyi személyzet élt a telepen, tizenhat lakóházban, család típusú szerkezetben. Minden ház egy családot alkotott, a lányok közül néhányan a házimunkát végezték, a többiek műhelyben dolgoztak. (A fekete bőrűek külön pavilonban laktak, de a munkában és az iskolában együtt voltak a fehérekkel.)

Moreno összehívta a lányokat, egyszerre mind az ötszázat. Elmondta, hogy új lakásbeosztás készült, mindenki megválaszthatja lakótársait, írják fel a nevét azoknak, akikkel szeretnének együttlakni és azoknak, akikkel nem szeretnének (öt-öt nevet). A választások alapján rajzolták meg a telep szociometriai kötődési térképét. A nagyjából ötszáz leány a kölcsönös választások alapján összefüggő hálózatot alkotott: csoportokat, láncokat, csillagokat. Akik nem választottak és nem volt kölcsönös kapcsolatuk, azok magányosként kerültek a peremre, kívül maradtak a hálózaton.

Az intézetben egy Elsa nevű lánynak lehetett a legrosszabb szociometriai pozíciója. Ő maga eleget tett a választási feladatnak: négy lányt saját lakótársai közül, egyet pedig a másik családból választott. Őt senki nem választotta, sem a saját családjából, sem más családokból, sőt tizenhatan elutasították: kifejezetten hangsúlyozták, hogy vele nem akarnak lakni. Elsa izolálódott. Elutasították, teljesen magányos maradt, mintha diszkrimináltak volna.

Moreno személyesen beszélgetett mindazokkal, akiket Elsa választott ugyan, de akik őt nem választották, és sokkal azok közül is, akik kifejezetten elutasították Elsát. Kiderült, hogy az elutasítás három indok alapján történt: Elsának titkos homoerotikus viszonya volt színes bőrű lányokkal; ő lehetett az egyik szervezője és közvetítője az ilyen típusú kapcsolatoknak; szobatársai félték a homoszexuális kapcsolatoktól, valószínűleg sokan viszolyogtak attól is, hogy Elsa ezt a kapcsolatot színes bőrűekkel folytatta (az 1930-as évek Amerikájában vagyunk!) és ezért is távol tartották magukat. A másik indok: Elsának sok tisztességtelen, inkorrekt dolgáról tudtak. Kisebb lopásokat követett el, apróságokat elcsent, ezeket majdnem mindig azért, hogy egy másik lány (rendszerint színes bőrű) szerelmi szolgálatát megvásárolja. Emellett Elsát harsány lázadónak ismerték meg. Minden munkavezetővel, tanárral, nevelővel különös ok nélkül szembefordult, veszekedett, hangoskodott, s ezzel nemegyszer társait is bajba hozta. Egyezőval életvezetése rendhagyó volt.

Elsával és szobatársaival Moreno egy hónapon át dramatikus szerepgyakorlatokat végzett, spontaneitási próbákat. Kis helyzeteket konstruált, ezeket kellett a lányoknak megjeleníteni. Konkrét, igen rövid, nagyjából két perc alatt lepergő konfliktushelyzetekre gondoljunk, amelyekben rendszerint három-négy gyerek vett részt. (Elsa természetesen minden esetben.)

Néhány példát ismertetünk ezeknek a szerepgyakorlatoknak a köréből. A történetek általában konstruáltak voltak, de valamilyen módon mindig utaltak a valóságra, esetleg annak egy élménytöredékét foglalták magukban. Valamennyi jelenet meghatározott és szerepekre bontható pozíciókat kínált, s lehetővé tette,

hogy ezek mindig Elsa mint főszereplő viselkedési problémái körül peregjenek.

1. Maud elmondta a tanítónőnek, hogy Elsa tanítás után nem ment haza, hanem egy másik lánnyal elcsavargott. Elsa szemrehányásokat tett, dühösen fogadta a hírt.

2. Maud felelősségre vonja Elsát, hogy a délelőtti munka második részében hiányzott, szünet után egyszerűen abbahagyta a munkát és elment. Elsa kezdetben védekezik, azt állítja, hogy ott volt a teremben, csak éppen egy másik részben. A kezdeti harag után mindketten megenyhülnek és beszélgetésük majdnem barátságosra fordul.

3. Elsa felelősségre vonja Gladyst, hogy amikor a cipőjét tisztította, megrongálta a sarkát. Gladys tiltakozik, Elsa agresszíven kezdi a jelenetet, majd haragját ventilálja és megenyhül.

4. Joan felelősségre vonja Elsát, aki elvitt egy könyvet a szobájából és nem vitte vissza. Végig agresszív jelenet, veszekedés, Elsa éles, gúnyos, Joan végül is kikergeti a szobájából.

5. Virginia kifogásolja azt, hogy Elsa túl hangosan és kellemetlenül énekel. Mindketten indulatosak, nagy indulati agressziókat vezetnek el.

Moreno beszámolójából tudjuk, hogy Elsával és társaival nyolcvankét ilyen dramatikus szerepjátékot szervezett és regisztrált. Mindezek a jelenetek tulajdonképpen a Barbara-modell mechanizmusát követik: az indulatelvezetést. Mégis, módszerükben a viselkedéspróbák pedagógiai korrekciójának felelnek meg: egy csoport diszkriminatív álláspontját elevenítik fel, ezt mint értékrendet aláássák, és a csoportot áthangolják.

Az első szociometriai felmérés után egy hónappal egy második felmérés is következett, amelyben *Elsa helyzete tökéletesen megváltozott*. Az első választásnál, mint tudjuk, négy társát választotta saját családjából, öt senki! Egy hónap múlva ő hét lányt választott a saját családjából, *öt pedig négyen választották!* Preferenciájában, rokonszenvi megnyilvánulásaiban érdeklődése kitért és választásaira választ kapott. Magányossága, izolációja megszűnt. Igaz, sokat változott, főként a tisztességtelen és renitens magatartásában, de a színes bőrűekhez való vonzódása és homoerotikus orientációja, úgy látszik, nem változott. Valószínű, hogy Elsa változása mellett maga a csoport is változott: a diszkriminatív feszültség csökkent. A csoport a szerepjáték hatására elfogadóbb, megértőbb lett, és ez Elsára is vonatkozott. (2)

## AZ ÖNISMERET

Mindhárom modell egyaránt értékesíthető a terápiás gyakorlatban és az önismereti munkában. A hangsúlyozottan önismereti csoportokban azonban ezek a folyamatok eltolódnak. Már csak ezért is igen lényeges, hogy az „önismeret” fogalmát a pszichodráma-gyakorlatok számára pontosan meghatározzuk. Nem arról van szó, hogy „milyen vagyok”, „milyen tulajdonságaim vannak”, „milyen

jellegekkel lennék leírható”, hanem arról, hogy adott feltételek közt hogyan viselkedem, milyen reakcióval felelek meghatározott felhívásra. Előfordulhat, hogy a magamról alkotott kép, melyet tapasztalataim során szociális környezetem segítségével kialakítok, nem lesz azonos azzal a képpel, mely egy konkrét helyzetben megnyilvánuló viselkedésem alapján kirajzolódik. A pszichodráma önismereti többlétét a helyzeti viselkedésről szerzett tapasztalatok adják.

Például: diszkrét, titoktartó embernek ismerem magamat. Titokképességeről, titokérettségeről igazi önismeretet azonban csak akkor szerezhetek, ha olyan helyzetbe kerülök, amelyben a körülmények próbára teszik ezt a vonásomat.

István kölcsönadja lakását egy barátjának szerelmi találkozóra. Ez a barát Katalinnal, egy fiatalasszonnyal jár a lakásba, Katalin férje nagyon féltékeny, talán kissé régimódián, akár meg is ölné a hűtlen asszonyt, meg a csábítót is. István őrzi a titkot. Csakhogy egy nap beleszeret Annába, aki különös kapcsolatban van Katalinnal. Barátnők is, vetélytársak is. Együtt jártak iskolába, és Anna nemegyszer fájdalmasan állapította meg magában, hogy Katalin szebb, mint ő, de legalább olyan szép, és bizony elegánsabb. Ezzel az irigységi érzéssel szívesen hallaná, hogy Katalin bajba került. Egy nap Anna meglátja Katalint azon a környéken, ahol István lakik. Egy hét múlva megint meglátja, még közelebb István lakásához. Megéri benne a gyanú, talán Katalin Istvánhoz jár. Anna tovább szimatolja a titkot, s végül lecsap Istvánra azzal a váddal, hogy Katalin is a szeretője, aki biztos hozzá jár, azért látni minden héten azon a környéken. István a váratlan támadástól zavarba jön, lehetetlenül viselkedik; tagad ugyan, de a tagadásból kihallatszik, hogy nem mond igazat, még el is pirul. Anna jelenetet rendez; tudni akarja, milyen kapcsolat van István és Katalin között. István viszont ismeri Annát: nem tart titkot, kifecseg mindent, s ha Katalinról van szó, nyilván élvezné a botrányt. Istvánnak valamiképpen dönteni kell: megőrzi a titkot vagy eleget tesz szerelme, Anna kívánságának, és kiszolgáltatja Katalint.

Ezt a történetet kellene megélnie Istvánnak ahhoz, hogy diszkréciójáról, titokérettségéről valamiféle érvényes önismereti evidenciája legyen. (3)

A pszichodráma önismereti játéka ilyen viselkedési feltételrendszereken, ilyen szituatív konfliktusokon nyugszik. A módszer keretében konfliktushelyzetet kell teremteni, hogy azok megélésével a résztvevők megismerjék saját igényeiket, próbára tegyék tűrőképességüket, önérzeti határaikat, fogalmat szerezzenek saját megértőképességükről, beleélő készségükről. Egy-egy ilyen konfliktushelyzet alapján tudják meg, hogy mennyire képesek nehézségek elviselésére, esetleg áldozatvállalásra, meddig terjed szolidaritási készségük.

A helyzeti-viselkedési önismeret alapvetően különbözik a hagyományos pszichoterápiás módszerekben leírt önismereti eljárástól. A hagyományos pszichoterápiás helyzetekben a páciens – legyen az beteg vagy önismereti érdeklődéssel bíró ember – kizárólag verbálisan nyilvánul meg. Nem cselekszik, nem mozog, csak beszél és ily módon képezi le alapvető kötődési, viszonyulási mintáit. Ennek a hagyományos mélylélektani önismeretnek a kontraktusa: a szabad verbális kommunikációban kell eljutni az önkifejezéshez és ezen át az önismerethez. Moreno felfogása szerint az értelmezhető valóság nemcsak az asszociációk fonalán tárulhat fel, hanem a cselekvések sorából is. Egy-egy cselekvés ugyanolyan döntő, ugyanolyan lényeges lehet az indítékok megismerésében, mint amilyen egy verbálisan kihordott asszociációsor.

A Moreno által javasolt önismereti módra és a pszichodráma önismereti gondolatának a szemléltetésére klasszikus példa Pierre Bour példája (Bour, 1972), egy ótestamentumi epizód. Salamon király nevezetes ítéletéről van szó (bibliai szöveg, található a Királyok Könyve III. fejezetének 16–28. sorában). A király a trónusán ül és a nép mindenféle ügyeiben ítéletet mond. Két parázna asszony jön a király elé, és ítéletet, döntést kér egy ügyben. A két asszony egyazon éjszaka, egyazon házban egy-egy fiút szült. Még az éjszaka folyamán az egyik újszülött meghalt oly módon, hogy az anya ráfeküdt. Reggel, amikor a két asszony felébredt, egy élő és egy halott gyerek volt a házban. A trónus bal oldalánál álló asszony ezt mondja: „Az ő gyereke halt meg az éjszaka, de ő álmomban elvitte az én élő gyermekemet és odatette mellém az ő halott gyerekét.” A jobb oldali asszony ezt mondja: „nem igaz, az én fiam az, aki él, a tiéd halt meg, melletted volt a halott gyermeked”. „Nem az enyém, a tiéd”, kiáltja az egyik. „A tiéd, nem az enyém”, kiáltja a másik. S így versengenek szavakkal a király trónusa előtt.

Ekkor megszólal a király: „Hozzatok egy kardot, vágjátok ketté a gyereket, fele az egyiké, fele a másiké. Nincs más megoldás.”

A jobb oldali asszony ezt mondja: „Vágjátok csak ketté, se az enyém, se az övé ne legyen.” A bal oldali pedig közbekiált: „Adjátok neki! Csak meg ne öljétek!”

S ekkor a király kimondja az ítéletet: „Neki adjátok (mármint a bal oldalinak, akinek csak az volt a fontos, hogy a gyerek éljen). „Övé a gyerek!” „Ő az anyja.”

A kritikus pillanatban a cselekvéses viselkedés megvilágította a döntést. A cselekvés spontaneitása elragadta a jelenlevőket és úgy viselkedtek, hogy feltárult viselkedésük valóságos belső indítéka. (4)

A jelenség lényege ennek a klasszikus példának az alapján is az, hogy létezik egy cselekvésvezérlésű megismerés, konkrét konfliktushelyzethez kötött önismeret.

Ez a pszichodráma módszer alapjelensége.

#### *Egy áttétel: a gyámhatóság*

Spontán módon ma ilyen jelenetet aligha játszanánk le, hisz a valóságban teljesen távol állna tőlünk az a helyzet, hogy egy király döntésére egy csecsemőt ketté akarnak vágni. De mégis létezhet olyan helyzet, amelyben két anya követel magának egy gyereket. Az egyik talán valódi szeretetből, a másik talán presztízsből. Valószínűleg létrehozható olyan helyzet, amely a Salamon-jelenet modelljére valós érzelmeket mozgatna meg valakiben, valós indulatok elvezetését tenné lehetővé. Éppen csak a megfelelő áttételt, helyzeti transzpozíciót kell megtalálnunk.

Képzeljünk el egy gyámhatóságot. A király helyén a gyámügyi főelőadó ül. Az ügy, amiről szó van, a következő:

Az anya meghalt. Két nagynéni is vállalná a gyerek nevelését. Az egyik az apa családjából, a másik az anya családjából. (Tegyük hozzá, hogy az apa disszidált.)

A gyámügyi főelőadónak döntenie kell, hogy ki lenne alkalmasabb a gyerek fölnevelésére.

A két nagynéni veszekszik. Szidalmazzák egymást: „Nálad olyan piszok van, hogy a svábbogarak felfalnák a gyereket” – kiabálja az egyik. „Te részeg férfiakat hozol az egyetlen szobádba, ott kurválkodnál a gyerek mellett” – kiabálja a másik.

A gyámügyi főelőadóban ekkor feléled a salamoni intuíció. Elmondja, hogy a gyermeknek súlyos bőrbaja van. Négyóránként kell kezelni. Éjszaka is. Aki a gyereket elvállalja, annak gyakorlatilag állandóan a gyerekkel kell lennie, ótvaros bőrét kell kengetni. „Ennek ismeretében döntsék el tehát, kedves nagynénik, hogy melyikük tudja elvállalni ezt a nehéz feladatot, amelynek végrehajtását természetesen a gyámügyi hatóság ellenőrizni fogja” – mondja a főelőadó. (5)

Konstruálható tehát olyan helyzet, amely valamiképpen még a gyermek kettévágásának is megfelel, s amelyben a beszélgetés, a lejátszás megmozgatja, a döntés felé tereli a szereplőket, érleli a konfliktust és elősegíti a cselekvésszerű, viselkedés szintű döntést, egyben az indulatvezetést és az önismeretet.

A Moreno-féle pszichodráma lényege a téma átfordítása konfliktushelyzetre, dramatizálása, cselekvésbe való áttétele, lejátszása. Nem verbális megfogalmazás, hanem szituatív dramatizálás.

A dramatizálás készsége Morenónál az emberi lét evidenciája, éppen úgy, mint Descartes-nál a gondolkodás vagy Sartre-nál a szorongás, vagy Camus-nél a helytállás. Inspirációnk, készségünk, belső feszültségünk van arra, hogy utánozzunk, lejátsszunk, kifigurázzunk, s ha egy történetet mesélünk el, amit lehet, lejátsszunk benne. Ez az egzisztenciális princípium teszi lehetővé, hogy a pszichodráma módszer az indulatvezetésnek, az önismeretnek és így a személyiségformálásnak az eszköze legyen.

Mindez szemlélteti, hogy az önismereti pszichodrámacsoportok feladata elsősorban az indítékok tudatosítása. A csoport tagja úgy tudhat meg valamit önmagáról, ha egy-egy konfliktushelyzetben kibontja viselkedésének az indítékháttérét, mint például István diszkréciójának vagy indiszkréciójának, egyszóval az adott Anna – Katalin konfliktusban való cselekvésének az indítékát.

Ez a tudatosítás lényeges a terápiás célzatú pszichodramatikus csoportokban is. De a súlyos pszichiátriai betegekből álló pszichodrámacsoportokban a személyiség korrekciójára – hol mélyreható, hol viselkedésszintű korrekciójára – törekszünk, s így a viselkedéspróbák körébe tartozó dramatizáló játékok az indítékok tudatosításával egyenértékűek, sőt talán még fontosabb eljárás módok.

#### A CSOPORTHELYZET

A pszichodráma minden változata (terápiás, önismereti vagy pedagógiai) csoportos eljárás. Ahhoz, hogy a játszó személy visszajelentést kapjon viselkedéséről, tehát úgy lássa magát, mint a tükörben, s ennek segítségével megismerje cselekvési stratégiáját, kipróbálja viselkedését egy számára ijesztő helyzetben és megpróbálja korrigálni magatartását, a csoportos együttlét elengedhetetlen.

A dinamikai történések lehetővé teszik, hogy együttes értékrendszer alakuljon ki és a csoport *viszonyítási csoporttá váljék*.

A pszichodrámacsoport az első összejövetelen rokon érdeklődésű emberek együttese, amelyben viszonylag gyorsan megjelenik az egymás iránti érdeklődés, egymás vonzása és kerülése, az egymásra való pozitív és negatív hatás és az egymástól való függés. Ez már elegendő ahhoz, hogy szokások jöjjenek létre, *a rokonszenvek és ellenszenvek hálózattá szövődjenek*, s hat-tíz együttlét után a csoportdinamikai feszültség Lewin által leírt hatása megfigyelhető legyen.

A pszichodrámacsoport mindenekelőtt szerveződik, tagolódik: a játékkedv, a játék hitelessége, főként a téma fenntartása, gazdagítása szempontjából hierarchia alakul ki. Az alá-fölérendelés a *normaképzésben* is kifejezésre jut. A hierarchiában rendszerint magas szintet foglalnak el azok, akik alakítják, fenntartják, képviselik a csoport normáit: az értékeket, amelyekhez a csoporttagok viszonyítani és viszonyulni fognak.

Ilyen értékek szinte minden pszichodrámacsoportban:

- a sablonmentes játék (negatív érték a konzervjáték),
- a többiek érzelmi teherbírásával számoló nyitottság,
- a játékkedv.

Emellett minden pszichodrámacsoport kidolgoz sajátos, a csoport összetételéből és kölcsönhatásából fakadó értékeket. Ilyen lehet az értelmező magatartás, a szépség, a viselkedés eleganciája, az erotika, a gyermekszeretet, a tolerancia, a teljesítmény, a nemi szerep hangsúlya (nőiesség és férfiasság) stb.

Amikor az így kialakult értékrendszerhez viszonyítják a csoporttagok önmagukat és társaikat, *a közös normára* utalnak, ennek alapján fogadnak el vagy utasítanak el, egyszóval ennek jegyében ítélnék meg egy kijelentést az együttes beszélgetésben.

A csoportnak egy további funkciója: elősegíti egyes indulatok elvezetését. A pszichodrámahelyzetben az exhibicionizmus feszültsége könnyen előtérbe kerül. A játékba való belépést *az exhibíciós feszültség szintje is meghatározza*: gyakran a magamutogatás vágya sodorja a csoport tagjait abba, hogy rejtett indulataikat eljátsszák. Nézőnek maradni, ezt viszont a voyeuriség is irányíthatja: a meglesésnek, a kukucsálásnak a vágya, a kulcslyuknosztalgia. A pszichodráma-összejövetelen nem ritka elbújni, elrejtőzni a sarokban, mások háta mögé, nem megszólalni, nem odanézni (ebből mintha az exhibicionizmus indulati ellenpárja lenne leolvasható).

*Exhibicionizmus, voyeuriség, elbújás* – mindezek a teátrumélménnyel együtt járó indulatok főként csoportban érvényesülnek. Tudjuk, mindez páros helyzetben is lehetséges, de indulati ereje emberi közösségekben, s különösen a teátrumélménnyel kísért kiscsoportokban mutatkozik meg.

A dramatizálás is szükségessé teszi a pszichodráma csoportos jellegét. *Megismételni egy élményt*, ehhez társak kellene, akiknek és akikkel felújítom az élményt. A legkedvezőbb valószínűleg egy tagolt, intézményesedett társas mező, amelyben megbeszélhetem, körülírhatom a megismétlésre kerülő élmény tartalmát, kiterjedését és az élménynek megfelelő helyzetet.

A felelevenített élménynek megfelelő helyzetet csak szerepszerű tagolással érhetjük el. Az egyik csoportban egy leány azt az élményét mondta el, hogy vőlegénye tudomást szerzett egy kalandjáról, ezért hosszan vallatta, sőt szembesítette a fiúval, a kaland hőseivel, és azzal a barátnőjével, akitől az információt szerezte. A helyzetet többféle változatban játszották el, a nemek felcserélésével is; így a leány mind a négy pozíciót kipróbálta.

A játék megköveteli a *szerepszerű tagolást*, a szerepekre bontást, s ehhez is csoport kell. Csoport, amelynek tagjai a játék közben szükségessé váló további szerepeket eljátsszák, a belső hangokat megszólaltatják, egyszóval a dramatizálást lehetővé teszik.

## A JÁTÉK FELTÉTELRENDSZERE

Moreno felfogásában a pszichodramajátéknak vannak bizonyos elengedhetetlen tárgyi és személyi feltételei. Ezeket Moreno öt pontban foglalta össze:

1. *A színpad, a játéktér.* Legtöbbször a terem egy része, esetleg pódium. Elképzelhető nyílt téren is (kertben), de valamilyen módon mindig jelezni kell, hogy elhatárolt, gondolatban zárt térről van szó. Ez gyakran a terem vagy a tértség közepe; a csoport tagjai körben helyezkednek el, és a középső részben egy szőnyeggel, esetleg asztallal és két székkal jelzik, hogy ez a színpad.

A pszichodramában tehát nincs szükség különlegesen kivitelezett színpadra. A lényeges, hogy a játéktér jelezve legyen, és így amikor egy csoporttag belép a játéktérbe, ez a fordulat félreérthetetlen legyen.

A New York-i Moreno-színház (Beacon-Színház) színpada háromlépcsős, kör alakú játéktér, fölötte félkör alakú erkély helyezkedik el. Az első körlépcsőre lépnek fel a játékosok és a játékvezető. Ez a helyzet indításának a szintje, *a kiemelkedés a realitásból*. A második lépcsőn már monológok, dialógusok hangzanak el, ülve vagy körbejárva; olyan hozzászólások, amelyek *gondolatilag és érzelmileg kimunkálják a helyzetet*. A harmadik lépcső már maga a *színpad*: közel négy méter átmérőjű, kör alakú tér, rajta néhány szék, egy vagy két kis asztal, esetleg szőnyeg stb.

A három lépcső együttesen adja az életvezetés dimenzióját. A lépcsőkön valaki lefelé vagy fölfelé mehet, azaz lesüllyedhet vagy felemelkedhet. Fenn az erkély, mint negyedik szint, a színpad fölött a *transzcendentálisnak*, az *emberfölöttinek*, esetleg a *felettes énnak* a helye.

2. *A szereplők.* Moreno színházában egy főszereplő van, a többiek mellékszereplők. A mi pszichodramánkban több főszereplő lehet, kritériuma: saját problémáját tárja fel a történet szempontjából. Emellett kiegészítő és mellékszereplők teszik teljessé a történetet. A lényeges Morenónak az az útmutatása, hogy a játékosok ne szerepet játsszanak, hanem a konfliktusnak megfelelően *önmagukat mutatassák fel*.

Például: a főszereplő (Moreno terminológiájában a protagonista) saját problémáját játssza, azt, hogy egy magányos, illetve elvált nőnek milyen nehéz beilleszkedni a párokból, házastársakból álló társas életbe. (A kiegészítő és mellékszerep



lők a házaspárokat alakítják. Lehetőleg ne a házaspárok életének a *sémáját* játszószák, hanem saját tapasztalatukból, saját emlékeikből olyan férjeket vagy feleségeket, illetve olyan férjhelyzeteket vagy feleség-helyzeteket elevenítsenek fel, amelyek megélték, s amelyek valamiképpen nyitott problémát, kíváncsiságot, kínos emléket hagytak vissza. A szereplőket a spontán játék, az érzelmi elkötelezettség felé kell terelni.)

3. *A játékvezető* az, aki a játékot első fokon értelmezi. Kiemelkedő szerepe van a játék első és harmadik szakaszában. A második szakaszban inkább visszahúzódik, a játékban közvetlenül a játékmesterek vesznek részt. Ebben tér el a mi játék-módszerünk a könyvekbe foglalt hagyományos Moreno-módszertől. Mi mint játékvezetők is részt veszünk a játékban. Nem sablonszerepeket játszunk, hanem lehetőleg személyesen vagyunk jelen. Személyesen, de nem személyes konfliktussal. Ez azt jelenti, hogy a vállalt pozíció életre keltésében a játékvezető is saját emlékeit, megfigyelését, tapasztalatát dolgozza fel, de semmiképpen nem viszi be a játékba saját feldolgozatlan, esetleg aktuális életvezetési zökkenőjét. A vezetők empátiás vezérléssel lépnek be. Azért, hogy módosítsák a pillanatnyi szükségletnek megfelelően, kiélezzék vagy irányítsák a drámát, a mellékszerepet, melyet realizálnak, az önismeret elmélyítésére használják fel. Pl. a színhely eszpresszó, ahol a két főszereplő találkozik, az egyik vezető belép mint kiszolgáló, azért mert úgy látja, hogy a férfi főszereplő nagyon passzív, odamegy hozzá, rendelést vesz fel, elszámol, aktivitásra serkenti, hogy erőteljesebb játék felé terelje. Belépése a játék önismereti célját szolgálja, személyes is, mert egy olyan pincért mintáz, akit nemrég látott, esetleg meg is tetszett neki, kedvesnek találta, de a konfliktushoz, mely a színpadon folyik, ennek a személyes emlékeknek nincs köze. A vezetők részvételükkel a hagyományos pszichoterápiás helyzet aszimmetriáját megváltoztatják, de mindvégig empátiásan követik a csoporttagokat.

A mi pszichodráma módszerünkben két játékvezető van, akik egyforma hatáskörrel indítják, rendezik és értelmezik a játékot, s a játékmesterek funkcióit is betölthetik.

4. *A játékmesterek.* Játékukkal kiegészítik, kikerekítik a helyzetet.

Például az alaptéma az idősebb testvér fölénye, anyagi és erkölcsi eszközökkel, a fiatalabbal szemben. A főszereplők a két rivalizáló testvért játsszák. A játékmesterek közül az egyik mondjuk eljártssza a magatehetetlen anyát, aki sopánkodik és könyörög, hogy fiai béküljenek ki egymással; a másik játékmester eljártssza az intrikus feleséget, aki állandóan bujtogatja férjét a testvére ellen. A fiatalabb leánytestvéreket, a szomszédokat a csoport tagjai alakítják.

A két negatív szerepre senki sem vállalkozott, ezért ezek a szerepek a játékmestereknek maradtak. Ezekre a szerepekre szükség volt; a megbeszélésben sok utalás történt a negatív személyekre, így nélkülük a helyzet nem felelt volna meg a konfliktusnak. (6)

Ugyanez a csoport (M-csoport) átviszi a témát absztrakt szintre, lejártssza a történetet mint Káin és Ábel bibliai epizódját. Itt a két főszereplő a két testvért, egy csoporttag Istent játszotta, aki megdicséri Ábelt az áldozati füstjéért. Káin nehéz belső harc után öli meg öccsét. Ezt a belső harcot a két játékmesteri funkciót betöltő játékvezető jelenítette meg intrapszichikus hangként.

Egyikük a bosszút sugallta, másikuk a gondolat bűnös jellegére figyelmeztetett. A kettő nagyjából egyforma erővel és szuggesztivitással, de két különböző hangon képviselte az ellentétes belső tendenciákat.

Az intrapszichikus dialógus hangjai, az úgynevezett belső hangok megszólaltatása általában a játékmesterek szerepkörébe tartozik. Amint a csoport játékkészsége fejlődik, dramatizálási kedve fokozódik és a csoport tagjai pszichológiailag egyre tudatosabbak lesznek, „rátanulnak” az intrapszichikusnak a megjelenítésére, a játékmestereknek egyre kevesebb dolguk lesz. (7)

5. *A csoport.* Bármely tagja bekapcsolódhat a játékba, de csak pszichodramaszerepben; részt vehet a megbeszélésben, kommentálhatja a játékot. Ha a játék kimenetelével nincs megelégedve, akkor a többiek kérésére, a többiek segítségével lehetőleg játssza le a korrigált változatot.

#### *A játék menete: a három szakasz*

A pszichodráma csoportösszejövetelek szokásos időtartama két óra. A csoport érettségének és igényének megfelelően tarthatunk prolongált üléseket (négy-hat óra) vagy maratoni pszichodramát (nyolc-tizennégy óra). Ez utóbbira különleges csoportproblémák esetén, vagy hosszabb szünet előtt, vagy a csoportfolyamatok befejezésekor kerül sor.

A játékidő *három szakasz ciklikus ismétlődéséből* tevődik össze. Egy ciklus: egy pszichodramajáték és a hozzá tartozó bevezető és értelmező megbeszélések, kiegészítések, változatok. A kétórás összejövetelel rendszerint két ciklus játszódik le.

Az első szakasz (a ciklus első fázisa) a *bemelegítés*. A csoport beszélget. Rendszerint napi eseményekről van szó. Valaki elmondja egy bosszúságát, konfliktusát, fantáziájának a témáját. A résztvevők beleélik magukat a csoport helyzetbe. Kicsit oldódik a kívülről hozott görcsük. „Kibuggyan” a helyzet, amelyben a konfliktus megfogalmazódhat. Ezt körülírják és szerepszerűen felbontják.

A második szakasz: *a játék*. A beállított helyzetet a vállalt szerepek alapján lejátszzák. A játék többféle valóságos elemet tartalmaz, amelyet átfordítanak játékká; a szerepmegoldások, amelyeket az egyes személyek belevisznek a játékba: verbális fordulatok, manőverek, provokációk, fantáziák stb. Mindezek valóságosak abban az értelemben, hogy az egyes szereplők a helyzetekben *saját élményeiket* elevenítik fel. S ez a kiegészítő és a mellékszereplőkre is vonatkozik. Például gyakori a játékokban a gáz-, víz-, villanszerelő és telefonkezelő szerepe; teljesen másodlagos szerep; a főszereplők valamelyikük lakásán vannak. Az idő áthidalására vagy egy pillanatnyi oldódásra megjelenik pl. egy szerelő, mondanivalója nem alakítja a történetet, a szerelő azonban úgy formálhatja a helyzetet, hogy abba valamilyen módon beleviszi önmagát, kihasználva a „szerelő”-helyzet lehetőségeit, a hozzáértés fölényét vagy „a szolgáltató szereppel” gyakran együtt járó alárendelődést. (8)

Az ilyen esetekben a reális viselkedés élményével emocionális kockázat nélkül realizálnak valamit a vágyképletükből a mellékszereplők.

A harmadik szakasz: *a megbeszélés*, a terápiás fázis a betegcsoportban, és a hiteles önismereti szakasz az önismereti csoportban. A szereplők már a lejátszás

közben is elveszthettek valamit indulati töltésükből, érzelmi ventilációjuk már ekkor megkezdődött. A harmadik szakaszban azonban bekapcsolódnak a nézők is: az éppen megbeszélésre kerülő játékban részt nem vett csoporttagok. A *nézők csoportja* mint visszhang szólal meg, s a görög tragédia kórusára emlékeztetve összefoglalja a történetet, kommentál és ítélt, ezzel tudatossá teszi a játékot, beilleszti a csoport normarendszerébe, viszonyítási együttesként működik.

Mindennek természetesen az a feltétele, hogy a megbeszélés a tudatosítás nehéz műveletét is elvégezze. Tudatosítani annyit jelent, mint rátalálni a játék egyes részleteinek az indítékaira, feltárni a játék rejtett motívumait. Minden résztvevőnek magának kell kibontani – a csoportvezetők és a csoporttagok érzelmi megértésére, empátiájára támaszkodva –, hogy az általa alakított szerepet miért vállalta, hogyan jelenítette meg, miért éppen így, mennyiben kapcsolódik ez a szerep életének valamilyen epizódjához, mit érvényesített ebben a megjelenítésben saját élményéből.

### A PSZICHODRÁMA IRÁNYZATAI

A pszichodráma hatékony eljárásnak bizonyult. Az elmúlt évtizedekben a pszichológiai és a pedagógiai munkának szinte minden területén megpróbálták hasznosítani eredményét: a pedagógiában, a családterápiában, a párterápiában, az ipari átszervezésben, a gazdasági vezetőképzés minden szintjén.

A különféle pszichológiai, pszichiátriai és szociálpszichológiai irányzatok is igyekeztek a módszert saját szemléletükhöz igazítani és értelmezési stílusukat, magyarázó tételeiket ezen a területen is hitelesíteni. A sok irányzat közül néhányra utalunk.

#### *A szociodráma*

Moreno által kidolgozott és megfogalmazott eljárás, amely az elmúlt években terjedt el főként Európában a népművelés feladatkörében. Aktív módszer, amely a csoportok közötti viszonylatoknak és a kollektív megnyilvánulásoknak a háttérét tárja fel. Élesen különbözik a pszichodrámatól, amelyben még a közösségi mondanivalók is az *egyénre* centráltak, s minden résztvevő saját társas szférájának megfelelően mozgósítja a személyiségét. A szociodráma igazi témája ezzel szemben a csoport. A szociodrámaiban a csoport jelenti azt, amit az egyén a pszichodrámaiban: róla van szó, az ő problémái kerülnek az előtérbe, sőt még a feszültségvezetés is a csoportra vonatkozik. A pszichodráma személyes konfliktusokat tárgyal és segíti az egyént az indulatvezetésben; a szociodráma viszont társadalmi problémát jelenít meg és együttes indulatok megértéséhez vezet.

Egy téma szociodramatikus feldolgozása azon az elven alapszik, hogy minden egyént bizonyos szerepváltozatok jellemeznek, ezek szabják meg viselkedését, s minden kultúra létrehoz egy jellegzetes szereprendszert, amelyet nagyjából ráerőszakol az adott társadalom minden tagjára (Moreno, 1965).

A dramatizálásban a kultúra adott rendszerét kell szociodramatikusan megjeleníteni. Ennek legfőbb módja a társadalom különféle kultúrköreinek, csoportjainak a konfliktusait dramatizálni. Ha Moreno gondolatmenetét követjük – saját tapasztalataink alapján – a *szociodráma* ilyen típusú konfliktusokat játszhat el:

1. A kisebbségi helyzetből fakadó konfliktusok: egy cigányzenész csoport helyzete olyan településen, amely vagy úri göggel lenézi, vagy kispolgári előítéllettel bizalmatlan vele szemben. Ugyanilyen lehet egy amerikai környezetben játszó négerproblémának a megjelenítése vagy egy kelet-európai történelmi zsidóprobléma az antiszemita előítélet bármely formájától a pogromig. (9)

2. Vallási ellentétek. Lejátszhatjuk az egyszerű vegyes házasságból fakadó problémát, a második világháború előtti magyar környezetben. Lejátszhatjuk egy szektás (pl. szombatos) családhoz tartozó család gyermekét, aki szektaidegen lányt akar feleségül venni. (10)

3. Ideológiai problémák. Gazdag szociodramatikusan témakör, régi forradalmár környezet ideológiai vitái; 1945 utáni konfliktusok a nem kommunista család és annak egy kommunista tagja közt; a városba jövő és politizáló fiú ellentéte a faluban maradt apolitikus családdal. (11)

4. Nemzedékproblémák. Tapasztalataink szerint a hazai szociodráma-játékok leginkább ezt a témát munkálják. Társadalmi presztízzsel rendelkező szülők hippie életmódú gyereke és az ebből fakadó konfliktusok. Az ambiciózus és sikert váró szülők ambíció nélküli gyerekükkel. Az ifjúság körében kialakult szexuális szabadság és az előző nemzedék előítélete stb. (12)

5. A nők helyzete a konzervatív és a modernebb értékrend szerint. Házasság nélküli együttélés és a környezet erre vonatkozó reakciója. (13)

6. Az iskola: gyerekszerető pedagógusok egy autokratikus iskolában. A nevelés és a szabálykövetés elsődlegességének a konfliktusa. (14)

7. A kétféle család: az egyikben szabad este is tévét nézni, a másikban nem. Az egyikben a gyerek elmehet társaival felnőttek nélkül kirándulni, a másikban nem. Az egyikben szabad kínos dolgokról beszélni (pl. Pista bácsi öngyilkossága), a másikban „ez nem gyereknek való”. (15) A témák igen széles körre terjedhetnek ki.

8. Társadalmi hierarchia. Az alá-fölérendelés helyzetei és ellentmondásai. A főnök, aki a beosztottól alárendelődő viselkedést, köszönési módot stb. kíván. Az alkalmazott, aki fellázad a hierarchikus előírások ellen. (16)

Történelmi kialakulásában a szociodráma a társadalmi és történelmi helyzeteket dramatizálta. A pszichodráma mintája viszont a személyes konkrét élmény lejátszása.

A két eljárás *mai gyakorlatunkban* egybefolyik. Csoportos dramatizálásaink mindkét eljárást kiaknázzák. A konfliktus absztrakciója a szociodráma felé viszi a játékot, a konkrét élmény indulatelvezetése pedig a pszichodrámajelleget erősíti. Dramatikusan önismereti vagy terápiás gyakorlatunk ma egyaránt megkívánja az értékorientációs absztrakciót (vagyis a szociodráma erőfeszítését) és a konkrét élményt (vagyis a pszichodráma nyitottságát); egyaránt mozgósítjuk a társas központú és a személyiségközpontú összetevőket, jóllehet feladatunk révén inkább a személyiségközpontú összetevők domborodnak ki.

A Moreno-féle két változat (pszichodráma és szociodráma) mellett a leginkább elterjedt irányzat. Távolról sem egységes. Legjellegzetesebb a francia vonulata, amelyet Anzieu, Widlöcher és Lemoine munkái képviselnek. A magyar analitikus pszichodráma is ezen az úton halad.

A pszichodrárával foglalkozó pszichoanalitikus irodalom, s főként az iránymutató Widlöcher számára a pszichodráma elsősorban pedagógiai módszer, a latenciakorban levő gyerekeknél alkalmazható, a személyiség érését segíti elő. Ez annak tudható be, hogy mint folyamat lehetővé teszi az indulatátvitel érvényesítését, de csak akkor, ha a vezető terapeuta kiemelt szerepet kap: ő maga nem játszik, csupán értelmezi, esetleg igazgatja a játékot (Widlöcher, 1962).

Az analitikus irányzatban általában minden ülés egy személlyel foglalkozik, a főszereplővel, a többiek legfeljebb mellékszereplőként segíthetik elő a történést. Ily módon a kiemelt terapeuta és egy beteg viszonylatának a megközelítőleg pszichoanalitikus helyzetében vagyunk, s ennek döntő elemeit kívánjuk értékesíteni: az indulatátvitelt és az értelmezést.

Az analitikus pszichodráma pedagógiai haszna abban is megnyilvánulhat, hogy a játékos a szerepcsere folyamán empátiás gyakorlatot is végez, ennek segítségével megértheti a másik indulatait és sértetlenül kerülhet ki még agresszív színezetű helyzetből is.

Moreno is elnevezte egyszer eljárásának egy változatát analitikus pszichodrámának (Moreno, 1944, 1959). Csakhogy ő az elnevezésen kissé mást értett. A pszichoanalitikus feltevést dramatizálta. Példájában az Ödipusz-helyzetet bontotta szerepekre az eset problémájának megfelelően és ezt játszották le. A vezető különleges helyzetét az analitikus pszichodrárában azonban Moreno is hangsúlyozta. Az analitikus nem vesz részt a játékban, figyelni és értelmezi a történést. Amint abahagyja a független megfigyelést – írja Moreno – és játszani kezdi „az analitikus” szerepét, már átmege a klasszikus pszichodrárába.

A nagy különbség talán itt határozható meg. Moreno pszichodrárájában a *vezető is játszik*, kevesebbet, mint a játékmesterek, de nem megfigyelő, hanem résztvevő; az analitikus pszichodrárában viszont a *vezetők nem résztvevők*, hanem valójában kívül maradó megfigyelők és értelmezők. Középponti szerepük az indulatátvitelben van (Inconscient et Culture, 1972; Lemoine, 1972).

#### *Szimbolikus tárgyak felhasználása*

Észak-Franciaországban (Pas-de-Calais megyében) működik Pierre Bour vezetése alatt a saint-venant-i pszichiátriai osztály, amelynek központi terápiás eljárása a pszichodráma. Mintegy tizenöt év óta leginkább ez a módszer szabályozza az osztály ritmusát.

Különösen jellegzetes a Bour-féle pszichodráma szkizofrénekkal folyó munkája. A terápiás együttes Marguerite Sechehaye szkizofréniaelméletét követi, ezt alkal-

mazza a dramatizálási gyakorlatban. E felfogás szerint a szkizofrénias beteg gondolkodása szimbolikus, analógiás, bizarr képzettársításai vágyaiknak és szorongásaiknak jelképes kifejezései. A szkizofrén beteget saját közegében, a szimbolikus világban kell megközelítenünk, amelyben evidenciaélménye lehet. Ehhez járulna még az eljárás sajátos szemiotikai többlete: a szimbólum szintjén kiváltott feszültség a szimbolizált indulatot is elvezetheti; így a játék értelmezése nem feltétlenül szükséges. A szkizofréneknél egyedül érvényes regresszív közegben a betegek jelképesen alakítják ki azt a közös anyagot, amelyet lejátszanak (Sechehayé, 1950).

A folyamat ütemei: a betegek elérik a regressziós szintet, s a játékban módot találnak arra, hogy regresszív vágyaikat szimbolikusán kifejezzék, esetleg kielégítsék.

Ennek tárgyi eszközei a szimbólumkatalizáló tárgyak, amelyek valamilyen analógiás összefüggés alapján szimbolikus értékűek. Így kerülnek be a játékba olyan eszközök, mint faálarok, a négy elem (föld, víz, tűz, levegő) tárgyi jelképei: agyagtömb, vasrúd (villámhárító), edény, víz, léggömb stb. A játék menetében élő szimbólumkatalizátorok is megjelennek: élő tükör (bárki belenézhet), láthatatlan fal stb. (Bour, 1972).

Bour és Fanchette gazdag anyagot közölnek erről a kozmikus elemek szimbolikus jelzése alatt játszódó különös pszichodramáról. Az osztályterápiai statisztikája meggyőző, s ha a mi klinikai feltételeinktől idegen is ez az irányzat, amely szinte végigmegy a regresszió útján, igen tanulságos, mert elfogadja a szkizofrén betegek nyelvét, gondolattársítását, mint a betegcsoport számára érvényes közlési és ítéleti formát (Fanchette, 1971).

\*

Még számos más irányzatot és módszert sorolhatnánk fel. Mindezek a Moreno-féle pszichodráma változatai. Kétségtől jogos és hiteles változatok; a pszichodráma módszer sajátossága, hogy alakítható, sokféleképpen felhasználható, nem kötök az iskola dogmái.

Bizonyos az — Fanchette-et idézzük —, hogy a pszichodráma minden változatában elsősorban Moreno-féle pszichodráma.

A pszichodráma úgy tartozik Morenóhoz, mint ahogyan a pszichoanalízis világa Freudhoz vagy a szürrealizmusé André Bretonhoz.

## II. JÁTÉK ELŐTT

### A PSZICHODRÁMACSOPORTOK ÖSSZEÁLLÍTÁSÁNAK SZEMPONTJAI

Akár a klinikai, akár az önismereti csoportok összeállításáról van szó, minden esetben a csoportmunka elkezdése előtt a jövőendő csoporttaggal egy vagy több egyéni, tájékoztató beszélgetés történik.

E beszélgetés (vagy interjú) arra irányul, hogy a terapeutában előzetesen kirajzolódjon egy kép arról, hogy hogyan illeszkedik majd a jövőendő csoportba az egyén, alkalmas-e a pszichodrámacsoport érzelmi terheinek viselésére, megvan-e benne az a készenlét, ami a terápiás vagy önismereti munkához elengedhetetlen. Bár más szempontok vezérlelnek bennünket az egészséges önismereti csoportok összeállítása során, mint betegcsoportok tagjainak kiválogatásánál, mindkét esetben legfontosabbnak a motivációk, elvárások tisztázását tartjuk (lásd Szőnyi, 1984).

Nyilvánvaló, hogy a behatárolt idejű, kórházi körülmények között zajló pszichodrámacsoportok és az időhatárhoz nem kötött önismereti csoportok között abban is eltérések vannak, hogy a terapeutákban milyen elérendő célok fogalmazódnak meg. Nem vállalkozhatunk arra, hogy a személyiség mélyreható változását kívánjuk a pszichodrámaival elérni, ha néhány hónapos kezelési időtartam áll rendelkezésünkre. Sokkal inkább foglalkozunk ezzel a céllal, mondjuk egy olyan ambuláns neurotikus csoportban, amelyiknek időtartama egy vagy másfél év. Ennek tisztázását a terápia megtervezésénél fontosnak tartjuk azért is, mert a kontraktus kötésekor betegnek, egészségesnek tudnia kell, mire vállalkozik.

A kórházi körülmények között, osztályon zajló pszichodrámacsoportok összeállítását elsősorban a gyakorlati szükséglet irányítja. A kiválogatást erősen megszabja az a szempont, hogy éppen van-e néhány olyan beteg az osztályon, akinél ez a terápiás forma a legmegfelelőbb, akár fő terápiás beavatkozásként, akár egy másik kezelési forma (egyéni pszichoterápia) kiegészítőjeként. A terápiás tervet az osztályon dolgozó munkacsoport állítja fel. A pszichodrámacsoport vezetői e munkacsoport tagjai, s helyzetük az intézményben erősen meghatározza a kiválogatást, s majd a csoport munkáját is. A részletezés nélküli alábbi felsorolás azt kívánja szemléltetni, hogy milyen tényezők azok, melyek hatással vannak már az előkészítő munkára is.

1. Az osztályon dolgozó gyógyító csoport szemlélete a pszichoterápiáról, ezen belül a pszichodráma módszerről.

2. A csoportvezetők helye a hierarchiában (egyenrangú, alárendelt, vezető).

3. A csoportvezetők szakmai végzettsége.

4. A csoportvezetők szakmai elismertsége.

5. A csoportvezetők egymáshoz való viszonya.

Az alábbiakban, amikor a betegcsoportok összeállításában általános megfontolásainkat vesszük sorra, akkor ebben eddigi tapasztalatainkból lecsapódó ismereteinket közöljük, s nem gondoljuk, hogy a pszichodráma indikációinak teljes területét összefogjuk. Tapasztalatainkat speciális kórházi-klinikai körülmények között szereztük, melyek meghatározták lehetőségeinket, ezen belül a betegkiválasztás szempontjait.

#### *Általános szempontok*

A csoportba való válogatásnál figyelembe vesszük azokat az általános szempontokat, melyeket a verbális csoportoknál, tréning csoportoknál is figyelembe veszünk, s melyekre az irodalom is felhívja a figyelmet (Yalom, 1970; König 1979). Egyik ilyen szempont az, hogy kedvezőbb heterogén csoporttal dolgozni, mint homogén csoportokkal: ha a személyek tüneti képe, kora, neme, pszichés problematikája más, változatos, akkor számíthatunk arra, hogy a valóságnak, az interperszonális és intrapszichés problematikáknak szélesebb, gazdagabb élményanyaga jelenik meg a csoportban. Ugyanakkor valamiféle egyensúlyozásra is törekszünk, a polarítások között figyelünk arra, hogy egyenlő arányban legyenek nők és férfiak, fiatalok és idősek, aktívabbak, passzívabbak stb. Fontos szempontként kezeljük azt, hogy a csoportba kerülő tag tünetével, problematikájával ne legyen egészen egyedüli a csoportban. Nagy a valószínűsége annak, hogy a csoport peremére szorul különlegességével a páciens, ha a csoport tagjai nem képesek elfogadni, megérteni.

A kedvező nő – férfi arány pszichodramacsoportokban még fontosabbnak tűnik, mint verbális csoportokban, hiszen a játékokban a szerepvállalásoknál a legritkább esetben biztatjuk, engedjük az ellenkező nemű szerep elvállalását. Ez majdnem mindig ellene dolgozna a saját élményű játéknak, s a távolító, elidegenítő, manőverező magatartást erősítené, ily módon akadályos lenne a pszichoterápiás munkának.

#### *Zárt osztályon működő betegcsoportok*

Heveny pszichotikus állapotok ellenjavalltak a pszichodramacsoportban történő kezelésre. Csak az akut szak lezajlása után kezdünk hozzá a munkához, amikor a betegek realitásérzéke elérte azt a szintet, mely lehetővé teszi a külső és belső realitás elkülönítését, a minimális szociális alkalmazkodást és feszültségtűrést. Pszichodráma módszerrel dolgozó szerzőknél találunk olyan leírásokat, amelyek a pszichotikus betegekkel folyó munkában más utat választanak (Moreno pszichotikusokkal doxazmákat, álmokat játszatott el, s Bour szimbólumkatalizátor módszere is az irrealitások világából indítja el a pszichotikust), mi ezeket a módszereket nem alkalmazzuk (Moreno, 1959; Bour, 1972). Csoportjaink legnagyobb részét az akut szak lezajlása utáni szkizofrén, depressziós és maniform betegek tették ki, s



borderline páciensek. Tapasztalat, hogy a szkizofrének verbalizációja kiürült, sztereotipizálódott, s többnyire az elhárítás szolgálatában áll (izoláció, meg nem történtté tevés, racionalizálás). Kétségtelen, hogy a kapcsolatteremtést erősíti még a néha közhelyszerű, monoton verbalizálás is, mégis ez az indulattalanított, „hideg” alkalmazkodást jelenti. A szkizoid nehezen lép át a személyes tartományba, mintha az én nehezen megszerzett egységét volna hivatott őrizni a távolságot tartó verbalizálás. Ez a közlésforma nehezíti az egymáshoz közeledést, az érzelmek, indulatok áramlásának követését, a megismerést, megértést, elfogadást, s ily módon a változás lehetőségét is. A zárt osztályon kezelt borderline páciensek pszichodrámacsoportban való kezelésével pozitív tapasztalataink vannak. A hoszszan együtt dolgozó csoportokban lehetőség kínálkozik az énejlődés bizonyos fokú korrekciójára oly módon, hogy az egyén lassan körvonalazódik, saját énhatárait a csoportban „letapogatja”, saját vágyai, aspirációi a másikkal szemben érvényesülhetnek, s elkezd élni lehetőségeivel ebben a közegben. Tapasztalataink olyan pszichiátriai csoportokból valók, ahol a drámacsoport bizonyos fázisában a betegek egy része már bejáró, ambuláns beteg volt.

Depressziós betegeknél az átélés a fő szempont, a játékban involválódást segítik a terapeuták. A maniform betegeknél a viselkedés szabályozásában látjuk főleg a pszichodrámacsoport fontosságát.

#### *Neurotikus betegek csoportjai*

A neurotikus tünetek bármelyike pozitív indikációt jelenthet pszichodráma. Kontraindikációt a súlyos kényszertünetek, krízisállapotok, suicid veszélyeztetettség vagy más acting-out veszély jelent. Természetesen a beteg kiválasztás szempontjai változnak aszerint, hogy védett, kórházi-klinikai körülmények között kezdünk-e a munkához vagy már eleve ambuláns keretek között. Tapasztalatainkat egyfelől tisztán ambuláns csoportokkal való munkából, másfelől kórházi keretek között induló, de ambuláns keretek között folytatódó csoportokkal szereztük.

A beteg kiválasztásánál lényeges szempontnak nem is a tüneti képet, nem is a beteg személyiségstruktúráját tekintettük, hanem a beteg motivációját, készségét e munkára. Azt figyeltük, hogy a beteg képes volt-e elfogadni, hogy tünete mögött pszichés probléma húzódik, s azt, hogy mekkora volt a szenvedés nyomása.

Kontraindikációként kezeltük a másodlagos betegségelőnyt, és a karakterneurózisokat. A szenvedélybetegségekkel (drog–alkohol) kapcsolatban azt tapasztaltuk, hogy az elvonókúrán levő betegek külön csoportban, a magukéhoz hasonló problémákkal küzdők között válnak motiváltakká a pszichodráma munkában (Durand-Dassier, 1970). Nagy jelentősége van körükben a jövőbe vetített jeleneteknek (Cuvelier – Mattheeuws, 1979).

Megfigyeléseink szerint a neurotikus betegek közül leginkább a depresszió-fóbiás, hisztériás tünetegyüttesrel jelentkező betegek voltak képesek a pszichodrámacsoport nyújtotta terápiás lehetőségekkel élni, tüneteik csökkentek vagy megszűntek.

Úgy látszik, az önismereti csoportok összeválogatása több szempontból is könnyebb feladat. Aki saját elhatározásból, motivációval jelentkezik személyiségfejlesztésre, annak nagyobb lehetősége van a változásra. Jelenlegi pszichológiai kultúránknak megfelelően főként a pszichológiai szakmában dolgozó vagy azzal érintkező területen dolgozó fiatal értelmiségiek jelentkeznek csoportokba. Nem kell számolnunk kulturális különbségekkel esetükben. Az előzetes felvilágosítást sok esetben megkönnyítik e pszichológiai ismeretek, s az olvasmányokból, szakmai összefüggésekből nyert támpontok gyakran persze nehezítik is a munkát, ellenállást szülnek. Mégsem hagyhatjuk el az előzetes interjúkat, hiszen ott derülhetnek ki kontraindikációk. Fontos követelmény, hogy a csoporttagok előzetesen ne ismerjék egymást, barátok, ismerősök egy csoportba ne kerüljenek.

Az előzetes beszélgetések alapján rajzolódna ki a rejtett motivációk, irreális elvárások, melyek nehezítik a pszichodrámacsoport munkáját.

A teljesség igénye nélkül megpróbáljuk vázolni azokat a motivációváltásokat, melyeket munkánk során tapasztaltunk, s melyekről azt gondoljuk, hogy a vezetőknek ezekkel számolva, ezekre figyelve kell dönteniük.

*Önismereti* motiváció ilyen elvárásokban fogalmazódik meg: „szeretném jobban ismerni magam . . .”, „jobban szeretnék eligazodni az életemben, kapcsolataimban, problémáimban . . .”, „tudatosabban szeretném alakítani a sorsomat . . .”, „szeretném ha döntéseimben, választásaimban nem érnének meglepetések”.

*Tanulási* motiváció, mely a szakmai identitás erősítését, a módszer megtanulását foglalja magába. A szakemberekből álló csoportok többsége ezt és az előző motivációt hangsúlyozza; természetesen a tudatos motivációkról beszélünk. Gyakori, hogy ezek mögött más, az alábbiakban felsorolt tényezők is meghúzódnak. Fontos lehet az is, hogy ismerjük, hogyan került a csoportba, saját érdeklődése vagy esetleg külső presszió hatására (főnöke, barátja, családtagja küldi) jelentkeznek.

*Rejtett terápiás* motiváció. Az interjút végző csoportvezetőnek figyelnie kell arra, hogy a jelentkezőben nincs-e valamiféle rejtett gyógyulási szándék, s az önismereti csoportba nem neurotikus tünetei, súlyos kapcsolódási zavarai hozzák-e, melyeket nyíltan elvállalni nem képes, s ily módon keres megoldást. A terapeutának el kell döntenie, hogy a zavar milyen mértékű; lehet, hogy jobb megoldásnak tűnik, ha pszichoterápiát javasol, de elképzelhető, hogy a személyiség belső erői képesek hosszú távon egyensúlyban tartani a személyt a csoport segítségével. Nem állítjuk, hogy biztosan képesek vagyunk egy beszélgetés alapján a helyes indikációt felállítani, de kérdéseinkkel meg kell próbálni körüljárni a jelentkező problematikáját, eddigi megoldási módjait, a segítségnyújtás lehetőségeit.

*Kaland*motiváció. Gyakran egyéb motivációkat kísér. A pszichodráma akcióközpontúsága, színessége, mozgalmassága kedvez az ilyen irányú motivációk gyakoriságának, szakmában és szakmán kívül a módszer érdeklődésre, kíváncsiságra ad lehetőséget, aki olvas vagy hall róla, annak fantáziáját hamar beindítja.

Nem állítjuk, hogy negatív motivációként kell kezelnünk a kalandkeresést, inkább megérteni és átdolgozni fontos a személy ilyen irányú vágyait, törekvéseit a csoporton belül.

*Megfigyelési* – voyeur – motiváció esetén a személyt nem saját maga személyiségének megismerése izgatja, hanem a kíváncsiság, a másik meglesése, leleplezése. Ha a csoportba jelentkezés fő indítéka ez, pl. a jelentkező kíváncsiságát, nézőként való részvételi szándékát hangsúlyozza, nem vesszük be a csoportba.

## A PSZICHODRÁMACSOPORT-ÜLÉS „JÁTÉK ELŐTTI” SZAKASZA

### *Az instrukció*

A pszichodrámacsoport első ülésén a csoportvezetők körvonalazzák a csoport tevékenységét és céljait. Vázzák, hogy zajlik majd le egy-egy ülés, mi fog itt történni. Az indító instrukciónak tartalmaznia kell a feladatot: viszonyulásainkat, érzelmeinket, indulatainkat elevenítjük meg *játékban*, olyan történeteket játszunk el, melyek foglalkoztatnak bennünket, tehát *önmagunkról*, társas kapcsolatainkról lesz szó. Önismereti csoportokban már az instrukció tartalmazhatja, hogy a hangsúlyt a viselkedés mögöttes indítékainak megismerésére helyezzük. A csoportban a másik, a társ megértése, megismerése, s a csoport tükröző funkciója is megemlíthető. Az első ülés során érdemes felhívni a figyelmet arra, hogy viselkedésünkről, önmagunkról a többiek segítségével kaphatunk képet.

Betegcsoportokban az első összejövetelen a vezetők tudatosítják a betegekben, hogy ez a pszichodrámacsoport a *terápiás foglalkozás* egyik része és szervesen illeszkedik a gyógyító munkába, éppúgy, mint az egyéni beszélgetések, a gyógyszer vagy a munkaterápiás foglalkozások.

A pácienseknek tudniuk kell, hogy a drámacsoportok nem szórakoztatásukat szolgálják, mint pl. a műsoros összejövetelek, hanem terápiás célúak. Igaz, a játék sok örömet kínál, de a feladat a gyógyítás. Ezekben a csoportokban személyes problémákról lesz szó, dramatikus formában, játékba áttéve. Ezek lehetnek a kórházi léttel kapcsolatosak vagy betegségükkel összefüggő érzések, félelmek, munkahelyi vagy otthoni, családi történetek, melyek zavaróak, nehezítik gyógyulásukat, szorongatóak számukra. Igyekszünk eloszlatni a szokatlan megnyilvánulástól, a játéktól való félelmet. Itt a csoportban senki nem színész, és ez inkább kedvező, mert az „alakítás” gátja annak a munkának, ami itt folyik majd. A színész szerepének rendeli alá személyiségét, a színpadi figura mögé rejti. A pszichodrámaiban ezzel ellentétes folyamat zajlik: egy játék akkor éri el célját, ha a személyiség fenntartás nélkül képes megnyilvánulni. Itt a játékhoz tehát nem színészi tehetség kell, hanem készség az őszinte, szabad megnyilatkozásra.

A pszichodrámacsoportok első ülésén a csoport működését biztosító kereteket, szabályokat is el kell, hogy mondják a terapeuták: hetente hányszor, milyen időtartamra ül össze az együttes. Önismereti csoportban gyakori, hogy néhány hétig vagy hónapig nyitott marad a csoport, és ezt az első ülésen a vezetők megbeszélik a cso-

porttal. Betegcsoportjaink tapasztalataink szerint mindvégig nyitott csoportként működnek, bármikor a csoport létszámától függően beléphet új tag, s bekapcsolódhat az együttes munkába. Ezt a reális szükséglet, a neurozís és elmeosztály betegcselődése szükségessé is teszi. (Megemlíjtük, hogy egyre inkább az a gyakorlat, hogy a kórházi keretek között induló bentfekvő betegekből álló csoportok a gyógyyszeres kezelési periódust követően ambuláns csoportként tovább is működjenek.)

Azt tapasztaltuk kórházi csoportokkal, hogy a csoportoknak mindig volt egy 5-6 tagból álló stabil magja, s 5-6 tag „mozgó” személy volt. A mag biztosította a normák továbbvitelét, s az újak bekapcsolását a munkába (pl. a régi tagok az instrukciót elismételték, a szabályokat ismertették az újakkal). Amikor viszont a régi csoporttagok ki akarták zárni az újakat, s például „betolakodóknak” minősítették őket, a csoportvezetőknek érdekükben állt, hogy ezt a feszültséget átfordítsák játékba, ily módon adva lehetőséget a probléma mélyebb megértésére és tudatosítására.

Valamennyi pszichodrámacsoport vezetőjének ki kell térni a pszichológiai tér lezártágára, a csoporttitok kérdésére is. Egyfelől el kell mondani, hogy ami a csoportban történik, az csak a csoportra tartozik, a csoportban történő eseményeket kívülállóval senki ne beszélje meg. Másfelől a csoporttagok számára azt tanácsoljuk, hogy a csoportüléseken kívül ne beszéljék meg egymás között az ülés történéseit, hanem várják meg az eszmecserevel a következő foglalkozást.

Mivel ezekben a csoportokban énközeli témák, sokszor intim történetek, személyes vallomások, életútbeszámolók szerepelnek, biztosítanunk kell a titoktartást, a diszkréció, amely a bizalom feltétele. Ez a titoktartási követelmény a csoportvezetőkre is érvényes.

Módosul a diszkréció követelménye terápiás csoportnál. A csoportvezetők a gyógyító team tagjai. A beteg érdekében szükséges a gyógyítás szempontjából lényeges megfigyeléseket megbeszélni a kezelő személyzettel. Töbnyire ilyenkor sincs szükség az intim anyag tematikus feltárására, elegendő az állapotváltozás kritikus szakaszaira vagy a reménykeltő jelzésekre felhívni a figyelmet.

A csoportülések ritmusát is jelezzük kezdéskor, az események ülésen belüli hármas tagolódását: verbális rész, játék, a játék verbális feldolgozása, tudatosítása.

Az instrukcióra a csoport későbbi fázisaiban is sokszor vissza kell térnünk, felévenítve, megerősítve a már elmondott részleteket. Nemcsak arról van szó, hogy a tagok „elfelejtik” ellenállásuk miatt az instrukciót, hanem, mert meg kell tanulniuk játszani is. Begyakorolt kifejezési módunk a verbalizáció, a mozgásban, rögtönzésben, gesztusokban való önkifejezésre nem vagyunk szocializálva. Eleinte nagyon is érthető gátoltsággal kell számolnunk. Újra és újra hangsúlyozni kell a játékot, utalunk arra, hogy bár a beszélgetés igen fontos, mégis át kellene fordítani játékba a témát, s ez közelebb vinne a probléma megértéséhez. Ily módon a vezetőknek segíteniük kell a játék megszületésében.

A nehezen játékba lépő csoporttagok rászokhatnak arra, hogy nézők maradnak, akik kívülről figyelik a színpadon zajló teátrumot, ezért előnyös, ha az első néhány ülésen minden tag részt vesz a játékban.

Az instrukció nyomán a csoporttagok tudják, hogy az ülések akkor valósítanak meg valamit céljaikból, a csoport akkor tölti be funkcióját, ha játék születik. A játék létrehozása ugyanúgy feladata a csoporttagoknak, mint a vezetőknek, és ez az első csoportüléstől kezdve egyfajta feladatorientációt, feszültséget teremt a tagokban. Egy idő után a csoport tagjaiban a játék elmaradása frusztrációt válthat ki.

Ez a *feladatfeszültség*, amely kiben erősebben, kiben gyengébben már él, még nem jelenti azt, hogy tudnák, mit kell tenni. A csoporttagok homályosan értik, tudják, hogy konfliktusokat fognak eljátszani, fantáziákat vagy nehéz élethelyzeteket fognak feleleveníteni a játéktérben, de hogy ez hogyan valósul meg, az távoli, bizonytalan és veszélyes lehetőség.

Ehhez a veszélyérzethez társul még a minden induló csoportban megjelenő, a „szerepnélküliség frusztrációjából” fakadó „elveszettség”-érzés. A csoportban társadalmi helyzetétől megfosztottan az egyén nem hasznosíthatja azokat a szociális szokásrendszereket, melyek a kiosztott szerepekhez tapadnak, a tájékozódást biztonságossá teszik. Az ismeretlenség bizonytalan helyzetet jelent, nem lehet biztosan tudni, hogy mit várnak el a csoporttagok, s mit a vezetők; hiányzik az a bizonyosság is, hogy megnyilvánulásai kapcsán a többiektől segítséget várhat, korrekciót, vagy ellenkezőleg, agresszióval, elutasítással találkozik majd a játékos. Ezt a feszültséget mindenki másképpen, különböző érzelmi és indulati hőfokon éli át. Egyesekben az instrukció fokozott teljesítményt mobilizál, vállalkozókedvet a játékra, s lesz, aki a helyzetben megdermed, gátolt lesz, vagy akiben az instrukció dühöt, ellenérzést vált ki, s a személy ellene dolgozik majd a játék megszületésének.

E két feszültségforráshoz: feladatmotiváció és szerepnélküliség, hozzáadódik az az érzelmi állapot, melyet a csoporttagok magukkal hoznak kinti életükből: frusztrációt, bánatot, örömet, mely ott munkál bennük, nem szűnik meg a csoportba belépve.

Az alakuló csoport kezdeti üléseinek feszültséggel terhes légkörében mindenki elindulnak fantáziák arról, hogy milyen lesz, amikor kilép a színpadra, s játszani kezd a többiek előtt. Mindenkinek van elképzelése arról, milyen, amikor mozog, beszél, kiabál, mosolyog, s megjelenik a félelem attól, hogy ezt mások felnagyítva, kitüntetett helyen, a színpad megvilágított terében látják. Félhet, hogy darabos a mozgása, hogy nem elég esztétikus, felidéződhetnek benne azok a helyzetek, melyekben mozgása miatt szégyent érzett. Mondjuk egy étteremben hosszú piros szőnyegen lépdelt, úgy érezte, mindenki őt nézi, s akkor megbotlott, neveltségessé vált. Vagy pontos forgatókönyvet készített magában egy randevú előtt, hogyan kezd majd bele az udvarlásba, s valaki váratlanul belelépett kezdődő beszélgetésükbe, ő zavarba jött, megnémult, elmenekült ebből a helyzetből. Ezeknek a kudarcoknak az emléke elevenedhet most fel, mely gátolja a szabad önkifejezést, s a játéktérbe való belépést.

Ezekben az *anticipációs fantáziákban*, mintha egy olyan tükörbe pillantana az ember, mely felnagyítja az apró hibákat, esetlenségeket. Ilyenféleképpen jelenik

meg az érzés, s a hozzá fűződő gondolat: „ha kimegyek a színpadra, összeakad majd a lábam”, vagy „rögtön elpirulok”, vagy „ha hátat fordítok, vastag a lábam”, vagy „sose kapcsolok elég gyorsan, mindig utólag jut eszembe, mit kéne mondanom”, „túl hirtelen a mozgásom, mindig leverek valami tárgyat”.

Ezzel egyidőben, személységtől függő intenzitással megjelenik az önmegmutatás, feltárulkozás vágya, a kíváncsiság, a kaland vonzása is a tagokban.

A játékra, dramatizálásra rákészült csoporttagokban a feladatfeszültség – szerepnélküliség, elbűjás – megmutatkozás vágya *ambivalens* feszültséget teremt. Ezek az ellenkező előjelű érzések nemcsak az első alkalmakkor jelennek meg, hiszen aki már játszott, az élhette át igazán a játék spontaneitása révén annak örvénytermészetét, s joggal félhet attól, hogy kiadja magát, a játék sodrásában kontrollja csökken. A csoport lassan kialakuló kapcsolati rendszerének stabilizálódásával, a kölcsönös toleranciával, elfogadással ezek a félelmek csökkennek, s a tagok biztonsága megnő.

#### A téma kibontása

Az első üléseken gyakoriak a helyzetből fakadó, *emocionális-impesszív* benyomást közlő megnyilvánulások. Pl.: „úgy érzem magam, mint egy vizsgán”, vagy „olyan kísérletszerű ez nekem”, vagy „mintha figyelnének, rosszul érzem magam”.

Előfordul, hogy hosszú ideig feszült csend van, senki nem vállalja, hogy ezt a csendet megtörje. Vannak pszichodráma-vezetők, akik ezekben az esetekben várnak: a feszültség szétterjed, s a vezető kívárja, míg valaki mégis megszólal. Amikor a csend hosszúvá nyúlik, szerencsésebb, ha a vezetők elősegítik a megszólalást. Különösen fontos ez a pszichiátriai betegekből álló csoportokban, ahol a csend keltette frusztráció kifejezetten káros hatású lehet. Önismereti csoportban sem érdemes hosszú csendet hagyni, ha mélyülni látjuk az ellenállást, jobb segíteni a csoportnak. Ez nem kérdeztést, explorációt jelent, inkább megállapító hangvételben közlünk valamit a csoporttal, saját érzésünkről, amit bennünk a csoport kiváltott. Lehet, hogy a vezető a színpad és a csoport között „függőnyt képezve” elindul, mozog és beszél, igyekszik megkönnyíteni az érzelmi bevonódást; pl.: „örülök, hogy nagyjából azonos korosztályból áll ez a csoport . . .”, vagy „biztosan mindenki érzi, hogy különleges ez a helyzet, amibe kerültünk, talán nehéz kifejezni, amit gondolunk, mégis meg kellene próbálni . . .”

Betegcsoportban a vezető megkérdezheti már az első ülésen, van-e olyan problémája valakinek, amiben a csoport segítségére lehet.

Gyakori, hogy a betegek kérdéseikkel indítják a beszélgetést, s az instrukciót követve a játékról, dramatizálásról kérdeznek; a terapeuta mindenképpen válaszol, de ezt megelőzően megkérdezheti a betegeket, ki mit gondolt, mi fog itt történni? – s ezzel a fantázia tartományát is igyekszik mozgósítani.

Amikor már a csoport munkafázisában jelenik meg újra és újra a masszív csend, akkor annak mindig a csoport addigi történetéből kibontható oka van. Természe-

tesen ezt nem mindig könnyű megérteni abban a pillanatban, előfordul, hogy a csendet kiváltó ellenállás játékba való áttétele segít az okok feltárásában.

A csoportülések egymásutánisága a pszichológiai történések folyamatosságát eredményezi; gyakori, hogy ez a tematikán belül is megjelenik, főként akkor, amikor az ülést az előző találkozás eseményeinek felidézésével kezdik. Ez a téma folytatási igény hagyománnyá is alakulhat. A felelevenítés során újabb gondolatok, érzések, személyes tudattartalmak kerülnek felszínre.

Térjünk most vissza az első ülések helyzetből fakadó feszültségeihez, s azok kifejezéséhez. Valójában *emocionális-közérzeti* megnyilvánulásokról van szó, melyeknek még nincs történésszerű tartalma. A kezdő, nyitó személy érzelmi állapotára ráhangolódva, azt megerősítve vagy azzal vitatkozva beszélgetés indul el. Ezzel az asszociációs felhő, amelyet követünk, egyre bővül, terebélyesedik, esetleg analógiák révén felerősödik, s szerencsés esetben több csoporttag együttes élménye létrehozza azt az emocionális-impreszív mezőt, amelyben már konkrét események, élmények is megjelennek, és ezek a játék kiindulópontjául szolgálnak. Ha ez felerősödött, s tematikai jelentéstartalomba sűrűsödve asszociatív láncná vált, a csoportvezető megfogalmazza, miről beszélünk. Ennek feltétele, hogy több résztvevő képzetösszeszövéséből alakult témáról legyen szó, az asszociációs szöveg együttes kimunkálás eredménye legyen. Az egymás felé tartó vagy egymásra rakódó képzeteket a csoportvezető összefoglalja és megfogalmazza a *szituatív témát*.

Példa: Z-csoport első ülésén vagyunk. Az instrukció után rövid csend következik, melyet Zoltán tör meg: „Úgy érzem magam, mint egy olyan házibulin, ahol senkit nem ismerek.” Nevetés, majd Péter szólal meg: „Az jutott eszembe, hogy mikor kiskoromban vendégségbe vittek, sok ember volt egy szobában, mindenki idegen volt, s félelmemben elbújtam egy sarokban.” Kati folytatja: „Ha idegenek vagyunk, be kéne mutatkozni egymásnak.” István indulatosan csattan fel: „Szükséged van arra, hogy elmondjam, hol dolgozom, mi a nevem, mi a családi állapotom? Mert a bemutatkozások így zajlanak.” Tamás: „Olyan az egész, mint az az érettségi találkozó, ahol mi vagyunk a volt diákok hozzátartozói, s bambán nézzük egymást.” Erzi szorongva: „Mint a kísérleti nyulak, mindenki figyeli a másikat.”

A vezető kiemeli a közös témát: „Az ismeretlenség foglalkoztat bennünket, próbáljuk meg ezt dramatikusan kifejezni. Bizonyára mindenki volt már olyan helyzetben, ahol idegen volt, ismeretlen emberek közé került, esetleg össze is volt zárva idegenekkel... Vagy volt erről fantáziája...”

A csoport végül egy vonatbeli ismerkedési jelenet lejátszásában állapodott meg. (1)

Előfordul, hogy a beszélgetés *elvontabb, általánosabb*, a konkrét élményeket globálisan, absztraktabb módon tartalmazza.

Zoltán indítja a beszélgetést: akárhová tekint a világba — mondja —, mindenfelé azt tapasztalja, hogy a nők sokkal könnyebben érvényesülnek, mint a férfiak: szakmában, társadalmi presztízsből; könnyebb a dolguk, mindenki rájuk figyel, kényeztetni őket. Zsuzsa szerint ezt meg is érdemlik, a nőknek ugyanis nagyobb erőfeszítést kell tenniük önmegvalósításukért, mert a család, a gyerekek nevelésének terhe rajtuk nyugszik. Erzi szerint a gyermeknevelés óriási áldozat, egy nő nem akkor dolgozik, amikor akar. Ha a gyerek megbetegszik, ki marad otthon? A nő. Szerinte egy férfi a munkájával elbújhat otthon, ki tud zárni minden mást. Zoltán indulatosan, vádlóan: ha egy nő el akar valamit érni, bevetheti nőiségét, egy mosollyal leszereli a férfit, csellel bújik ki a feladatok alól.

A vezető összefoglalja a témát: „Ki az áldozat? Sokszor kerülünk olyan helyzetbe, amelyben belső meggyőződésünk szerint áldozatai vagyunk egy embernek, egy családnak, férfinak vagy nőnek, vagy ügynök.” Ezt a témát dramatizáljuk.

A konfliktus átfogalmazása: egy anya válás után egyedül neveli a fiát, az apa látogatóba érkezik. (2)

Követhettük, hogy az általánosan, paradigmatikusan megfogalmazott tartalmakat a csoporttagok tovább szőtték, egészen addig, míg határozott körvonalat nem kapott a probléma, amely előzőleg nyíltan vagy rejtetten irányította a beszélgetést.

A csoportvezető élesen fogalmazza meg a témát. Néha rejtetten megbúvó tartalmat bont ki, mégsem nevezhetjük ezt értelmezésnek, még ha sokszor közel is áll hozzá. Jelen esetben nem mutatott rá arra az aktuális rivalizációs feszültségre, mely a nők és férfiak között megjelent, illetve arra az egyéni konfliktusfigurációra, mely a beszélőket az „itt és most” helyzetben megnyilvánulásra készítette.

A csoportkezdés másik típusa az, amikor valaki *kész helyzetet* hoz, azzal a kéréssel, hogy játsszuk el. Ebben az esetben többnyire maga lesz a főszereplő, vagy a történéseket vázolva megkérheti egy csoporttársát, játssza el, mit tett volna ő a helyében. Különösen betegcsoportban gyakori kérés ez, valószínűleg azért, mert a betegek próbacselekvéses játékaikban anticipálhatják viselkedésüket, s erre rá is tanulnak.

Bár ezekben az esetekben a dramatikus elemek: helyzet, szerepek, téma adotak, készen hozottak, a játékot gyakran késleltetjük annak érdekében, hogy a konfliktus másokat is megmozgasson, érzelmileg hozzáférhetővé tegyen, a páciensek elidőzzenek a hozott anyagon. Beszélgetnek a helyzetről, kérdezgetnek a szereplőkről stb. Az előzetes megbeszélés célja: elősegíteni az érzelmi ráhangolódást, fokozni a csoporttagok beleélő készségét. Lehet, hogy az eredeti történet új elemekkel bővül, módosul a konfliktus, melyet megváltoztatott körülmények közé tesznek, lényeges azonban a csoporttagok többségének ráhangolódása a készen hozott anyagban rejlő pszichológiai problémára.

A Z-csoportban Simon indítja a beszélgetést, két nappal ezelőtti élményével. Különös helyzetbe került, melyhez hasonlót még nem élt át. Egy medikusbálon azt a feladatot kapta, hogy a bejáratnál ellenőrizze a belépőket. A feladat végrehajtása közben igen jól érezte magát, nyíltan érvényesíthette hatalmát, elutasított mindenkit, akinek nem volt jegye. Csodálkozott saját magán, hiszen évekkal ezelőtt még ő volt az, aki a kapun kívül ácsorgott, s megpróbált jegy nélkül bejutni. Most viszont tökéletes ellenőr volt. Azért szeretné ezt a helyzetet eljátszani, mert egy-két héttel ezelőtt éppen ő hangsúlyozta, hogy az ember viselkedése viszonylagos állandósággal bír, nem a körülmények játékától függ; ezt az álláspontot a csoport akkor vitatta. A báli emlék azonban meggyőzte arról, hogy az ember ki tud „bújni a bőréből”.

A történet heves reakciókat vált ki a csoportból. A tagok többsége úgy értelmezi Simon viselkedését, mint bosszút, kompenzációt, régi kiszolgáltatottságáért. Kati azt mondja; „ez olyan, mint a gyerekeknél az agresszonnal való azonosítás”. Arról folyik tovább a beszélgetés, hogy a hatalom mi mindent mozgósíthat az emberben, s mennyire manipulálható az ember. Végül felvetődik a kérdés, hogy ha az embert egy társadalmi szerepbe beszorítják, a létrejövő szerepkonfliktussal mit kezd. A csoporttagok asszociációi a „tisztesség—érvényesülés” és a „hatalom—emberségesség” konfliktusához vezetnek. A csoport a kiinduló emlékekkel



analóg helyzetre fordította át az eredeti javaslatot: A katonai sorozóbizottság jövendő kiskatonákat vizsgál meg, a sorozóorvos Simon, aki nagy tekintélyű tanárának fiával találkozik, mint kiskatonával. (3)

Az előzetes beszélgetés, a téma „kibuggyantásáig” húzódó asszociatív felhő táplálása, kiszélesítése a játékra való ráhangolódást célozza, ez a már említett „bemelegítés (warming-up) fázisa”. Lényege, hogy a csoporttagokban az emocionális megemelkedjen, a játékra való felkészültség intenzívvé váljon, s hogy a vezető a témában *viselkedésmeghatározó feszültséget* bontson ki.

#### *A téma átfordítása játékhelyzetre*

Amikor a vezető vagy egy csoporttag kiemeli, megfogalmazza a témát, a csoport olyan *helyzetet* keres, melyben a konfliktus lejátszható. Több játék helyzet közül választanak a csoport tagjai, s feltehetően azt részesítik előnyben, amelybe élményeik, tapasztalataik leginkább beleillenek, amelyben le tudják játszani a megfogalmazott konfliktust, és ebben kifejezni önmagukat.

Az egyik említett példához kanyarodunk vissza. Az egyik önismereti csoportban az „áldozati szerep” merült fel: hogyan lehet élni ebben, hogyan jön létre egy ilyen reláció, s meg lehet-e változtatni a már kialakult kapcsolati viszonylatot. Említettük, hogy akkor a csoport egy családi helyzetben, anya – fiú kapcsolatban játszotta le a témát. (2) Előzőleg azonban a vezetők több lehetőséget is felkínáltak a csoportnak, természetesen a tagok ötleteivel gazdagították a helyzetváltozatokat. Felmerült az előzetes megbeszélésben a párhelyzeti konfliktus mint játéklehetőség; a pár nőtagja úgy érzi, a férj igyekszik őt beszorítani háziasszony szerepbe, szakmai törekvései meghiúsulnak, s ezt állandó frusztrációnak éli meg.

Egy másik javaslat ikerhelyzetben játszotta volna el a konfliktust: Két lányról legyen szó, akik hosszú együttélés után kerülnek nehéz helyzetbe. Az egyik lány feleségül kéri Londonban élő udvarlójára. A lány szeretne elutazni, de sajnálja az itthon maradó testvért, tudja, hogy nem tud majd kitörni magányából, eddigi tapasztalatai ezt sugallják.

Volt aki rendhagyó életterbe, bibliai történetbe ágyazottan jelenítette volna meg az áldozati konfliktust, s Izsák feláldozását ajánlotta lejátszásra.

Egy csoporttag ismét más valóságközegbe transzponálta a témát: egy törzs tagjai tudják, hogy a csoportot kívülről veszély fenyegeti. A törzs kiválaszt egy férfit, akinek életveszélyes feladatra kell vállalkoznia, az ellenséggel kell tárgyalnia.

Ennyiféle lehetőség kínálkozott ezen a csoporton egy körvonalazott téma átfordítására, amely anya – gyermek helyzetben nyert megvalósulást.

A másik példát betegcsoportból vettük. A beszélgetés mindennapos frusztrációkból szövődik, s a kiemelt téma a „stigmaélmény” lesz. A betegek panaszkodnak. Azokról az érzéseikről beszélnek, amelyeket akkor élnek át, amikor környezetük tagjai megjegyzi, hogy ők betegek, „dilisek”. A kiemelt téma a diszkrimináció. Olyan helyzeteket keresünk, amelyekben ez lejátszható.

Az első javaslat párhelyzetbe ágyazottan próbálta volna a konfliktust megjeleníteni. A pár egyik tagja, a nő alacsonyabb társadalmi rétegből került ki, mint a férfi, a férfi családja idegenkedik a házasság tervétől. A kiinduló helyzet: a férfi bemutatja szüleinek a lányt. Vagy: egy lány kötődik egy férfihoz, akiről az apja egy nap kideríti, hogy alkoholelvonókúrán volt évekkkel ezelőtt, s a család elé tárja a problémát.

A következő javaslat: városi iskolába cigánygyerek kerül. Kérdés, el lehet-e osztatni az előítéleteket. A következő témaátfordítási javaslat ugyancsak iskolai, kollégiumi közösségben játszódott volna, s egy külföldi gyerek helyzetét elevenítette volna meg a játék.

Elképzelhető ugyanennek a problémának a kibontása úgy, hogy a helyzetet időben kissé visszacsúsztatva a harmincas évek egy kisvárosába tesszük át: a szellemi arisztokrácia estéknént egy kávéházban találkozik. Fiatal, tehetséges újságíró mutatnak be a társaságnak, aki zsidó.

Végül a betegcsoport elutasította ezeket a javaslatokat és egy mindennapi problémát jelenített meg, próbacselekvéses játék formájában: hosszú elmeorvosi kezeléssel után egy beteg munkát szeretne vállalni, s jelentkezik egy munkahelyen.

A stigmaélmény ötféle átfordítási változatából a betegek szükségletüknek megfelelően választották ki a témát megelevenítő jelenetet. (4)

### III. A JÁTÉK

#### TÉR ÉS IDŐ A JÁTÉKBAN

A dramatikus játék a csoportülések folyamatában térben és időben jól elhatárolható egység.

A csoport helyiségében előre megtervezzük és kijelöljük a színpadot, amelyet később sem változtatunk meg. Nem különlegesen kivitelezett színpadról van szó, hanem a térnek egy kiemelt és néhány tárggyal vagy világítással megjelölt helyéről, mely lehetővé teszi a csoporttagok számára, hogy képzeletükben a színpad zárt teret alkosson. Lehet ez a szoba sarka, ülhet a csoport félkörben, és akkor a szemben levő szabad tér a színpad, tekinthetjük a kör közepét játéktérnek; a lényeges az, hogy aki ide kilép, *tudja*, hogy a színpadon van, s ami itt történik, az a játék. Tehát nem minősül játéknak a csoporttagok interakciója, ha az a helyükön ülve folyik. A színpadnak ez a kijelölt helye gyakran kitágul a térben, sőt előfordul, hogy az egész helyiség játéktérre válik.

Egy pár ül a színpadon, a lány éppen új kapcsolatot készül bevallani. Megszólal a telefon, új partnere hívja valahová. Az a fiú, aki betelefonált a játékba, nem lépett ki a színpadra. Felállt a helyéről, átment a szoba sarkába, jelezve ezzel, hogy ő már nem néző, hanem résztvevő, és innen telefonált. A színpad tere kitágult.

Azok a globális játékok, amelyek az egész csoportot bevonják az akcióba, igénybe veszik a helyiség egész területét, amely ilyenkor színpaddá válik.

Ugyanígy elhatárolható a játék ideje is a csoportülésen belül. Meghatározott kezdete és érzékelhető vége van a játéknak. Kezdetét és végét jelezzük.

Az előzetes beszélgetésben elkülöníthető egy rövid, még a játéktéren kívül történő verbális szakasz, amelynek fontos funkciója van a drámai történés szempontjából. Ekkor a megfogalmazott probléma, érzelmi állapot megjelenítésére szituációt, emberi relációt, körülményeket, helyzetet keresünk. Ez többnyire még a csoport közös munkája, de természetesen terápiás csoportokban nagyobb szerep és felelősség hárul a vezetőre. A körülmények, a helyzet, a pozíció minél pontosabb, részletesebb meghatározására nemcsak azért van szükség, hogy a játékosok információ hiányában ne tévedjenek el a történetben, hanem azért is, mert *ez a hid, amely lehetővé teszi az átlépést a csoport realitásából a játék realitásába*. El kell érnünk, hogy a játékosok, mire kilépnek a játéktérbe, érzelmeikben mozgósítva legyenek; olyan belső készenlétet kell teremtenünk, amelyben az emocionális ráhangolódás felerősödik. Ezt a beleélést segíti elő a kiindulási helyzet minél részletesebb megbeszélése.

Nézzünk egy példát. Elhangzott a paradigma: „A férfiak mindig kihasználják a nőket.” A jelenet házastársak között játszódik. A feleség esti nyelvtanfolyamra szeretne járni, ezalatt a gyerekekre férjének kellene vigyázni, aki ezt nem szívesen vállalja. A főszereplő az a személy lesz, akit ez a konfliktus, az önérvényesítés feszültsége a leginkább érint. (1)

Megbeszéljük, hogy a jelenet hol zajlik, a szereplők mióta házasként, hány évesek, egyedül élnek vagy a szülőkkel együtt. Megkérdezzük, hogy kiegészítő vagy mellékszereplőkre szükség van-e a játékban. Lehet, hogy a csoporttagok közül valaki indítást érez magában valamelyik szerepre, de az is lehet, hogy a főszereplő választja ki és kéri fel a játékostársakat. A játékban nemcsak az előre megbeszélte személyek vehetnek részt.

A színpadi események hőfoka, feszültsége olyan mértékben megmozgathatja a néző csoporttagokat, hogy asszociációiknak, személyes mondanivalójuknak megfelelően szeretnék az eseményeket befolyásolni. Erre csak a játékon belül van lehetőség, tehát a személynek rá kell találnia egy olyan szerepre, amelynek „ruhájában” beléphet a történetbe. Az előző példánál maradva pl. előfordulhat, hogy valaki szomszédasszonyként becsönget, és közli, hogy többé nem tudja vállalni a gyerekek felügyeletét, megváltoztak a körülményei. Érkezhet egy barát, aki a lemondásba beletörődő feleséget konfrontálja tehetetlenségével, dependenciájával. A csoporttagok *belső hangok*ként is befolyásolhatják a színpadi eseményeket.

A játékot közvetlenül megelőző és a csak játékra vonatkozó részletes megegyezések nem jelentik azt, hogy a játékosok szövegkönyvszerű szigorú instrukciót kapnak, csupán csak keretet a spontán szerepalakításhoz.

#### A JÁTÉKOS TUDATÁLLAPOTA: A „MINTHA” ÉLMÉNY

Annak, hogy valaki spontán módon és személyesen tudjon megnyilvánulni – amely minden terápiás és önismereti munka feltétele –, meg kell szabadulnia a viselkedési sablonoktól, a megnyilvánulást akadályozó gátlásoktól, s a mindennapi, szociálisan szabályozott viselkedéshez képest *regresszív állapotba* kell jutnia. A pszichodráma cselekvéses helyzete nagymértékben felgyorsítja ezt a folyamatot, hiszen a mód, ahogyan a játékos megnyilvánul, önmagában is hordoz regresszív elemeket. Fokozza ezt a dramatizáló környezet, amelyben a gyermeki játékokhoz hasonlóan a „mintha” élmény érvényesül.

A játékos részéről *kettős tudatot* feltételez a valós helyzetek vagy körülmények kockázat nélküli újraélése vagy igazi indulatok lejátszása konstruált szituációban. A főszereplő pl. a játékban tisztában van azzal, hogy a férfi, akit itt ócsárol, akinek könyörög vagy aki miatt kétségbe esik, valójában nem az ő férje, esetleg még csak nem is emlékeztet rá, húsz perc vagy egy óra múlva mindez nem lesz olyan értelemben érvényes, hogy mondjuk a villamoson számon lehessen kérni rajta. A játékos tudja, hogy ami itt a pszichodráma színpadán történik, az *itt* érvényes, nincs egzisztenciális kockázata. A drámacsoportban tehát akár gyerekgyilkos anyát is játszhatok, nem jön a rendőrség, nem csuknak börtönbe.

A külső valóság, a külső viszonylatrendszer még ha el is mosódik a játzó személy tudatállapotában, soha nem tűnik el teljesen. Ha a pszichodramajáték eseményei a valóság erejével hatnak, olyan élményfeldolgozási kisiklással állunk szemben, amely a pszichózist jellemzi. Az énhatárok zavara következtében a külső és belső világ összemosódik, a pszichikus valóság a tárgyi világ része lesz. A színpadi eseménysorban ilyenkor már nem az „olyan, mintha” élmény működéséről van szó, a színpadi valóság konkrét realitássá válik.

Pszichotikus betegek, akik a reális és irreális, külső és belső, intra- és extrapszichikus határán járnak, különösen nagy tapasztalatot és felelősséget igényelnek a pszichodráma módszerével dolgozó terapeutától. A gyógyító folyamatba ezt a módszert a remisszió szakaszába iktatjuk be, amikor a beteg többé-kevésbé eltávolodott pszichotikus világától, énhatárai körvonalat nyernek, belső egyensúlya stabilabb. Ebben a szakaszban viszont, éppen speciális eszközrendszere révén, a pszichodráma minden más módszernél hatékonyabb lehet.

Moreno hagyományaitól eltérően a betegcsoportokban felmerülő kifejezetten pszichotikus anyagot nem bontjuk ki és nem dramatizáljuk. Ilyen esetekben megkeressük a kóros anyagban azt a reális élménytöredéket, amely a konfliktust megőrzi, de az irrealitásból áthelyezi a mindennapi valóságba.

Egyik betegünk elmondja, hogy felzaklatta őt egy esemény, most is ennek hatása alatt áll. Pingpongjátszmáját elvesztette, mert partnere játék közben őt a szemével irányította, és kénytelen volt engedelmessé válni a rejtett üzenetnek. Nyilvánvaló a szkizofrén túlértékelés, de a mondanivalónak mégis van egy olyan magja, melynek megéléséhez nem kell pszichotikusnak lenni: valami olyat teszek mások hatására, amit nem akartam. Ez az átfogalmazás messze van már a pszichotikus világtól, de megőrzi az eredeti feszültséget, lejátszása alkalmasnak látszik az indulatok elvezetésére, s közben a beteget a realitás felé tereli.

A játék így alakul: a főszereplőt munkahelyén faliújságcikk írásával bízzák meg május elsejére, melyet ő örömmel fogad, büszke rá, hogy neve ott lesz a táblán az írás alatt. A munka nehezen megy, órák óta kínlódik, mikor megérkezik egy barátja, és moziba hívja. A fiú feladatára hivatkozik, de a barátja rábeszélésére hagyja, hogy elhatározása ellenére a másik megírja helyette a cikket saját aláírásával, így elmehetnek moziba.

Ebben az áttételben benne van az eredeti vágy: győzni akarok, és ennek meghiúsulása, a pingpongjátzsma elvesztése. Benne van a magyarázat: nem én tehetek róla, rávettek, irányítottak, elsodortak. Ugyanakkor lehetőséget nyújt a feszültség elaboratív elvezetésére, hiszen a helyzetet átélve, megismételve reális megoldásokra nyújt lehetőséget. (2)

A pszichodramára jellemző emocionálisan vezérelt viselkedésben a behelyettesítések, az áttételek révén az eredeti vágyhoz, indulathoz vagy szorongáshoz helyzeti feszültségek kapcsolódnak, s a játék során az eredeti indulat veszíthet intenzitásából. Következményei előre nem számíthatóak ki. Lehet, hogy egy ilyen „mintha” áttétel sorozat elvezeti az eredeti indulatot, lehet, hogy katartikusan szabadítja fel a személyt, az sem lehetetlen, hogy fokozza az indulatot, de a feszültség eredeti szintjét mindenképpen módosítja.

## A JÁTÉK ÖRVÉNYTERMÉSZETE

A játékos emocionális sodródását segíti elő a játék *örvény*természete. A szerep, a pozíció, melyet a személy átél, fokról fokra felébreszti azt a kognitív-emocionális tartományt, mely személyes élettörténetéből rárimel a szituációra. A beszédben, a képzetek szintjén történő kommunikációban sokkal több lehetőség van ezek kontroll alatt tartására, a cselekvésben viszont a pszichikum olyan rétegei is részt vesznek, melyek kicsúsznak a tudat szociális fegyelme alól. A játékhelyzetben a kétfajta közlésmód, a verbális és a cselekvéses egymást erősítve, támogatva segítik a személyt az önkifejezésben. Örvényen olyan spirális pályát értünk, ahol a szintek váltakoznak, de mindig folytonosak, egymásba kapcsolódóak. A beszéd absztrakt jelrendszere a tudatos, énközeli megnyilvánulásoknak ad nagyobb lehetőséget, míg a gesztus, a mozdulat, a mozgás, a cselekvés a kevésbé megdolgozott, tudatközeli vagy tudattalan emocionális megnyilatkozásoknak kedvez.

A kettős tudat, amely a „mintha” élmény jellemzője, azt is jelenti, hogy a játszó személy mindig tudatában van a csoport és a terapeuta jelenlétének is. Fontos szabályozó szerepe van ennek, hiszen a belső realitás felerősödésével (a kettős tudat másik oldala) az érzelmek, indulatok, vágyak logikája sodorja a játékost.

Bizonyos értelemben a játékot a kommunikáció regresszív nyelvének is nevezhetjük, amint arra pszichoanalitikus szerzők felhívják figyelmünket (Inconscient et Culture, 1972). A regresszív szinten elaboratív megoldások is létrejöhetnek. Regresszívnek tartjuk ezt a kommunikációs módot abban az értelemben, hogy egy, a fejlődésben már meghaladott, kontroll alatt tartott készséget ébreszt fel. Ezen a bázison nemcsak feszültségelvezetést, hanem feszültségfeldolgozási módokat is követhetünk.

A játékon belüli feszültség megmunkálásának vannak a személyiség érettsége szempontjából nézve alacsonyabb (gyermekibb) és magasabb szintű (felnőttre jellemző) módjai. A játékban mindkettő szerephez jut, a kettő aránya változó.

Az M-csoportban párkapcsolatok lezárásáról, szakításról beszélgetnek. Több játék születik ebben a témában, de szakítás nem történik, a párok többnyire megijednek a döntés véglegességétől. Elvira és Pál mint szerelmesek lépnek a játéktérbe. Pál otthon van. Elvira a szokásos időben megérkezik, látszólag feszültségmentes. Nyugodt beszélgetés kezdődik napi eseményekről. Elvira megkéri Pált, vegye le neki a bőrdöngőt a szekrény tetejéről. Pál készségesen leemeli, Elvira kinyitja a szekrényt, és szó nélkül, nyugodtan csomagolni kezd. Pál megkérdezi, hova készül, mire Elvira megmondja, hogy örökre elköltözik, elhagyja őt. Pál tréfának hiszi a dolgot, de látva Elvira jövés-menését, rakosgatását nyugtalan lesz, kezdi megérteni, hogy a lány tényleg elhagyja. Kérlelni kezdi, könyörög, majd fenyegetőzik, de Elviráról mindez leperog, tovább csomagol. Pál elveszti a fejét, kitépi a bőrdöngőt a lány kezéből, megragadja őt, és bezárja a szekrénybe. (3)

Ebben a játékban jól követhető az agresszió mint feszültségelvezetési mód. A fiú viselkedése a játék második felében, és megoldási módja gyermeki, regresszív. A lányt viszont épp ezzel sikerül magánál tartania.

Betegcsoportban István elmondja, hogy apja egész életében kihasználta a családot. Úgy élt, mint valami kényúr, nem véve figyelembe anyja erőfeszítéseit, a gyerekek vágyait. Egész

fiatal kora az apja körüli ugrálásban telt, tele van kritikával, dühvel ellene. Ezt soha nem mondja meg neki, visszatartotta az anyja iránt érzett kímélet. A jelenetet István hosszas előzetes instrukciója alapján játsszuk el. A család vacsorára vár, este van, de nem ülhetnek asztalhoz, míg az apa haza nem érkezik. Az anya aggódik az éhes gyerekek miatt, és félti a késő apát is. Megérkezik az apa, felesége megkönnyebbül, hozza a papucsot, elveszi a kabátját, kiszolgálja őt. István egyre ingerültebb lesz, eleinte csak csípős megjegyzéseket tesz, majd megállíthatatlanul kiönti minden felgyülemlett keserűségét, apja elleni indulatát. Az apát játszó fiú eleinte még próbálkozik a párbeszéddel, de István meg sem hallja, fékezhetetlenül vádol, elsodorja az indulati örvény. (4)

A dramatikus ventilációnak – mint ebben az esetben is – jelentős terápiás haszna van, hiszen a személy nyomasztó indulati teherrel szabadul meg. A viselkedés mégis regresszív, mert a belső fékek fellazulásával a külső valóságot szimbolizáló partnereket nem veszi figyelembe, akcióira nem reagál, a tudata beszűkül. Pontosan az történik, mint a kisgyermekkor dührohamaiban, amelyek valamilyen szükséglet, vágy akadályoztatásakor öntik el a gyermeket.

Az acting-out, a feszültség cselekvéses csattanóban való kisülése egészséges felnőttek pszichodramacsoportjában igen ritka, szinte soha nem fordul elő. Modellje, mint a dramatikus ventilációnak, a 3–5 éves kor reagálási módja, amikor az indulat és cselekvés közé még nem iktatódik be a mérlegelés késleltető mozzanata. A pszichodráma-játékos is megélheti ezt az állapotot, de a kettős tudat megóvja a szimbólumok nélküli realizációtól.

M-csoportban János és Elvira házaspárt játszik. János Elvirát szinte minden megmozdulásában frusztrálja. Ironikusan, közönyösen utasítja vissza kezdeményezéseit, Elvira szeretetmegnyilvánulásait bagatelizálja, kedveskedő gesztusait elutasítja, végül hátat fordít neki és elalszik. Elvira tehetetlenségében felkapja az asztalon levő hamutartót és Jánoshoz vágja. (5)

A játékot követő megbeszélés során Elvira elmondja, hogy a János viselkedése következtében érzett tehetetlenség ugyanazt az agresszív dühöt ébresztette fel benne, melyet a valóságban is átél hasonló alkalmakkor. Reális élethelyzetében soha nem vezeti el feszültségét a lejátszott módon. Nem kiabál, nem csapkod, ellenkezőleg, minél feszültebb lesz, annál jobban elcsendesedik.

A játékban a súlyos tárgyat egy könnyű füzet helyettesítette. Elvira teljes indulati sodrást élt meg, nem gondolkodott, mit tesz, mik lesznek a következmények. Mégis, miközben János elfordult, ő tudta, hogy valójában nem alszik, csak úgy tesz, mintha aludna. Mikor a füzetet hozzávágta, tudta, hogy azzal nem lehet megsebezni senkit. Vigyázott is, nehogy János szemébe repüljön. Tehát a kettős tudat és a szimbolizáció, a pszichodramajátékoknak ez a lényeges eleme még a regresszív, feszültségelvezetési módokban is megóvja a játszó személyt attól, hogy a pszichikai realitás a valóság elemei fölé kerekedjen.

Ennek a játéknak a megélése és megbeszélése során tudatosult Elvirában, hogy az a passzivizálódás, melyet saját házasságában gyávaságnak, dependenciának minősített, valójában védekezés egy fenyegető, agresszív kirobbanás ellen.

Mindkét példa azt kívánta illusztrálni, milyen módon jelenhet meg a regresszív feszültségelvezetési mód az egyén viselkedésében a pszichodráma eleve regresszív, cselekvésbe ágyazott nyelven.

Ismerünk olyan hatást (pl. maratoni effektus), melynek révén regresszív állapotba kerülhet az egész csoport is.

Y-csoport maratoni ülésén a férfiszerepről van szó. Mihály dzsungelben élő családfőt játszik, akinek meg kell védenie asszonyát, gyerekeit az ellenséges törzsekkel, vadállatokkal, természeti csapásokkal szemben. Mihály barlangban él családjával — ezt az asztal jelképezi, ez alá kuporodik le felesége, gyereke — és ő örként áll a bejárat előtt. A csoport minden tagja játékosává válik. Többen négykézlábra ereszkednek, ők acsargó vadállatok, az ellenséges törzs kúszva körülveszi a barlangot. Valaki azt mondja: „Én vagyok a vihar”, és döntögetni kezdi az asztalt. Mihály elkeseredett küzdelmet vív. Csapkod, támad, védekezik. Közben egyik gyermekét elrabolják a vadállatok. Végül ráront az ellenséges törzs főnökére, és teljes erejéből birkózni kezd vele. (6)

A csúszás-mászás, a természeti hangok utánzása, a nyers erő, a testi közelség, az együttjátszás öröme, a játékba való belefeledkezés a csoport minden tagját gyermeki állapotba sodorta.

A *regresszió* a pszichodrámacsoportokban önismereti és terápiás szempontból egyaránt kedvező feszültségelvezetést nyújt. A viselkedés fellazulása a sablonoktól való megszabadulást eredményezi, tág teret nyújt a spontaneitásnak, a rejtett tartalmak kiszabadulásának, és gazdag anyagot szolgáltat a tudatosító verbalizáció számára.

A feszültségfeldolgozás másik módja a feszültség elhárítása, amely megnyilvánulhat *bohóckodásban*. A *játékos viccelődéssel* távolítja el a szerep kívánta pozíciót. Emlékeztet ez a viselkedés a regresszióra, minthogy valóban gyermeki elhárításról van szó, de a lényege az involválódás megakadályozása, a helyzet érvénytelenítése. Fordulatain, gagjein a csoport általában nevet. Ez a szituatív siker fogva tartja a személyt, és a közönségnek játszik. Valóban játszik, a játék öröme az elsődleges, személyiségéből keveset ad hozzá. Igen fontos önismereti mozzanat lehet annak a pontnak a megragadása, amikor eluralkodott a csoportban ez a fajta viselkedés. Így megtalálható az ellenállás oka. A bohóckodó csoporttag minden derűje, alkalmi sikere ellenére a többiek számára gátló hatású, és különösen játékostársait erősen frusztrálja.

A feszültségelhárítás szélsőséges módja a játékból való *kilépés*. Általában olyan személyeknél jelenik meg, akiknek feszültségtoleranciája alacsony (leggyakrabban neurotikusoknál tapasztaltuk). Ezzel a viselkedéssel egy csapásra megszűnik az egész helyzet, amely a kínos érzést kiváltotta, de anélkül, hogy a személy valamit is megértene ennek az érzésnek az okából, és integrálhatná, feldolgozhatná azt. A kilépés enyhébb formája, mikor a játékos minduntalan „*kiszól*” a játékból: „Hogy van ez? Akkor mi már együtt élünk? És gyerekekünk is van?” Lehet ez valóban információhiány, ha a játék előkészítése hiányos volt, de általában az elhárítás jelzése, a személy kísérletet tesz a kilépésre, megakadályozza a sodródást.

Sz-csoportban Gizella, Kati és Ibolya gimnáziumi osztálytársakat játszanak, arról beszélgetnek, hogy kinek volt már intim kapcsolata fiúval. Gizellát faggatják, aki megértően nyilatkozik, bár tagadja, hogy elvesztette volna szüzességét. Ekkor érkezik Lilla, és félreérthetetlen célzást tesz Gizella kapcsolataira, aki igyekszik kimagyarázkodni. Megjön Géza is, lakáskulcsot vesz elő, átnyújtja Gizellának és figyelmezteti, hogy máskor jobban vigyáz-



zanak a lakás berendezésére. Gizella felugrik, sírva fakad: „Ez nem érvényes, mindnyájan azt akarjátok, hogy házugságban maradjak. Így nem játszom tovább!” (7)

Hogy miért éppen a lelepleződés lehetősége volt az a pont, ahol Gizella feszültségtoleranciája elfogyott, az a további közös elemzés dolga, mindenesetre jól látható, hogyan jön létre a fokozódó nehézségek hatására az a kritikus határ, amikor a személy kiugrással védekezik.

#### AZ ELABORÁCIÓ

Vannak az elhárításnak olyan módjai is, amelyek elősegítik a helyzetek megoldását, emelik a teljesítményt, s a lelki élet feszültségét pozitív megnyilvánulásokká alakítják át. A feszültségfeldolgozásnak ezt a pozitív formáját nevezzük *elaborációnak*. A feszültségcsökkentésnek ezt a módját elsősorban az alkalmazkodás szempontjából eredményes áttételekre alkalmazzuk, így a pszichodramajáték – amely mindig interperszonális viszonylatokban zajlik, emberi konfliktusokkal foglalkozik – különösen alkalmas a megfigyelésre. A pszichodráma alaphelyzete – áttételek, helyettesítések, szimbolizációk során át megszabadulni a személyiséget zavaró indulatoktól – önmagában is elaborációs kísérlet. Ehhez adódik az a plusz erőfeszítés, amelyet a decentráció, empátia és megértés jelent.

Y-csoportban Tamás arról beszél, hogy anyja zsarolja őt szeretetével. Az anya fiatalon elvált, nehéz körülmények között, egyedül nevelte fel őt, most már idős, beteges, nem szereti, ha magára hagyják. Ezt Tamás megérti, ugyanakkor szenved a helyzettől. A játék így alakul: Tamás moziba készül egy lánnyal, ezután társaságba szeretnének menni együtt, Tamás barátaihoz. Az anya nem tudja, hogy Tamás udvarol, a fiú nem merte elmondani, azt viszont tudja, szorong is miatta, hogy Tamás összeveszett barátaival. Tamás félénken emlegetni kezdi, hogy az ilyen estéket nem szabad otthon tölteni, társaságba kell menni. Az anya gyengeségről, lehangoltságról panaszodik, otthon akarja tartani a fiút. Tamás hirtelen javaslattal áll elő: gyere velem, kibékültem a barátaimmal, félreértés volt az egész, megismertetek velük, ők is régen kíváncsiak rád. Náluk ismerkedtem meg egy lánnyal, legalább bemutatathatom neked. Az anya egyre élénkebben érdeklődik a barátok és főleg a lány iránt, elfogadja a javaslatot. Tamás lemond a moziról és anyjával együtt elindul a dupla találkozóra. (8)

A közös találkozás javaslata Tamás részéről elaborációs teljesítmény. A döntéshelyzetből fakadó feszültséget csökkentette a javaslattal, de ugyanakkor új viszonylatok alapját teremtette meg. Felnőttként viselkedett az anyával.

A pszichodramajátékon belüli feltételrendszerek nehezítése, és így a személyiség rávezetése a nagyobb erőfeszítésre, a próbacselekvéses játékok sajátja, melyekről külön fejezetben is lesz szó.

#### A JÁTÉK VÉGE

Egy játéknak akkor van vége, ha a felgyülemlett indulatok valamilyen elvezetést nyernek. Általában maguk a játékosok érzékelik ezt, de előfordul, hogy a terapeuta avatkozik be. Ötféle típusos befejezést találtunk:

1. A ventilációs befejezés. Ez a forma a dramatikus ventilációnál fordul elő. A személy az indulat kiöntésével elfárad, kiürül, leáll.

2. Dramaturgiai befejezés. Két változatát különítjük el: az egyik esetben az elaboráció következménye. Ilyenkor a játékosok olyan megoldást találnak, mely a konfliktus feloldásához kielégítőnek tűnik, az érzelmek nyugvópontra jutnak. Másik változata akkor fordul elő, ha „rossz játék” volt, a szereplők nem involválódtak, pusztán a helyzet adta dramatikus logika vitte őket valamilyen általános befejezés felé. Mindkét forma közös jellemzője a történeti befejezettség.

3. Patthelyzet. Általában két főszereplős játékoknál figyelhető meg, amikor mindkét emberben elég nagy feszültség van ahhoz, hogy ne legyen képes sem a decentrációra, sem a belátásra. Le akarják győzni egymást, és nem boldogulnak egymással. Nem tudják befejezni a játékot, a terapeuták egyike kell hogy leállítsa.

Y-csoportban a megfogalmazott vágy, melyből játék lesz, ez: „Változz meg a kedvemért!” Tamásnak szakálla van, anyja örökösen nyúzza, hogy borotválkozzon meg. Az anyát játszó Erikában erős a késztetés mások beszabályozására, kedve szerint való átformálására. Tamás számára a szakáll szinte szimbolizálja az autokrata anya ellen való lázadást. A játék nagy hőfokon zajlik, de döntés nem születik, egyik sem képes engedni a másiknak. (9)

4. Holt idő. Hasonlít a patthelyzet reménytelenségéhez, mozdíthatatlanságához, azzal a különbséggel, hogy a játékosok kifulladás, hőfokukat elveszítik, sablonizálódnak, ismétlésekbe bocsátkoznak. Általában a játékvezető közbelépésére lesz vége a játéknak.

5. Kilépés. Ebben az esetben többnyire a főszereplő kiugrása szünteti meg a játékhelyzetet.

## IV. A SAJÁT ÉLMÉNY A JÁTÉKBAN

### SZEMÉLYESSÉG A JÁTÉK ELŐTT

A pszichodráma gyakorlatában céljaink közé tartozik, hogy az ülések mindhárom szakaszát a csoporttagok személyes élményei alakítsák. Az előző fejezetekben láttuk, hogy az indító beszélgetés folyamán az aktuális helyzetben születő érzések, a személyekben felidézhető emlékmennyiség, fantáziák képezik azokat a szálakat, amelyekből a játék előtti asszociatív tömb létrejön. Bár ennek az anyagnak a kitermelése közösen folyik, egy-egy ülés első harmadában többnyire mégis egy, esetleg két csoporttag kerül a figyelem középpontjába: az vagy azok, akik több személyes élménnyel járulnak hozzá az asszociációs anyaghoz. A főszereplő az elkövetkezendő játékban általában az a csoporttag lesz, aki az asszociációs szövegdékhez jól kitapintható élményfonalakkal kapcsolódik, aki konkrét formában vázolta fel konfliktusát, hozzáférhetővé tette problémáját a többiek számára. Ahhoz, hogy a szereplő a játék folyamán saját élményvilágából tudjon meríteni a színpadon kialakult helyzetben, elengedhetetlen feltétel aktív részvétele a „bemelegítő fázis” munkájában. Az asszociációk áramlásában éli át először, hogy a többféle élettérből vagy múltjának különböző időszakából származó élményei miként követik, váltják egymást. A csoporttagok felvillantott érzései, gondolatai alapján tapasztalja az élményhasonlóságot vagy -különbözőséget. A főszereplőnek érdeke, hogy a játékhelyzet kialakításában részt vegyen, hogy a helyzet számára ismerős legyen, vagy éppen annak kipróbálására készítse. Így a játék előtti élményközelet állapotát viszi be a játékba.

### ÉLMÉNY ÉS SABLON A JÁTÉKBAN

A verbális szakaszban involválódott játékos a jól előkészített játékban azt fogja eljátszani, amiről közvetlen tapasztalata van, illetve azt, ami fantáziáját megmozgatta, átjárta. Amikor a játékban olyan személyes elemek kerülnek túlsúlyba, melyeket a szereplő már – a külső realitásban vagy a belső, pszichikus valóságban – átélte, *saját élményről* beszélünk.

A saját élmény ellentettje a játékban a sablon, mely magatartási késztermékeket vagy Moreno kifejezésével élve „kulturális konzerveket” hoz létre. Amikor a játékos azokat mutatja fel, belső élményei háttérbe szorulnak (Moreno, 1965, 1972; Z. T. Moreno, 1975).

Mivel viselkedésünk tanulás eredménye, a különböző helyzetek és pozíciók,

amelyekbe kerülünk, illetve, amelyeket betöltünk, szükségszerűen együtt fognak járni a kultúrára jellemző magatartási fordulatokkal, viselkedési sztereotípiákkal. Ezek a társadalmi-kulturális magatartási formák, melyeket szokásként veszünk át, alkalmazkodunk hozzájuk és szabályként követünk, elengedhetetlenül szükségesek a társas-társadalmi életben való eligazodáshoz, a beilleszkedéshez, a kommunikációhoz. Az ún. magatartási sablonokra a társas viselkedés szempontjából szükségünk van, nélkülük viselkedésünk dezintegrálódna. A magatartási sablonok, a sztereotípiák kiküszöbölése a pszichodrámajátékból nem lenne kívánatos, mivel viselkedési egységeink a magatartási szabályok mentén jönnek létre. A játékban a viselkedési egységeket azonban valódi tartalommal a saját élmény tölti meg. A saját élmény és a késztermék – a sablon – a pszichodrámajátékban át- meg átszövi egymást, de minden attól függ, hogy melyiknek van nagyobb hangsúlya. Amikor a játék kivitelezésében az élmény a tartalmi elem, *élmény vezérlésű viselkedésmódról* beszélünk, mikor viszont a kulturális késztermékek válnak lényegi elemekké a játékmódban, *sablon vezérlésű viselkedésmódról* van szó.

Nézzük meg például, hogyan lehet a féltékenység témáját élmény, illetve sablon vezérlésű módon lejátszani. Az első megoldás szerint a szereplő saját féltékenységét játssza, eszébe juthat például, hogy szerelmese utazásra készül, és a külföldön megrendezendő kongresszuson találkozni fog majd azzal a férfival, akivel előzőleg együtt élt. A pszichodráma-jelenetben a hosszú ideig tartó kiküldetésre induló feleség partnerének pozíciójában átéli a másik elvesztése lehetősége miatti félelmet, s úgy viselkedik, ahogy a realitásban viselkedett, amikor a kongresszusi találkozás tényét megismerte. Ugyanúgy könyörög partnerének, hogy maradjon otthon, sőt éppúgy zsarolja játékosársát a jelenetben, mint szerelmesét előző este a közös vacsoránál. A játékban az is megtörténhet, hogy a férj bezárja feleségét a lakásba, kihúzza a telefont, az órák mutatóit hátrább állítja, és elmegey otthonról. Ez esetben talán azt a fantáziáját valószínűsíti meg játékban, mely akkor keletkezett, amikor előző este szerelmese pakolni kezdett a bőröndbe, ő pedig megtalálta a másik férfi fényképét az egyik fiókban. A szereplőnek mindkét esetben saját érzelmei adják az indítékot a viselkedéséhez, a saját élményei, fantáziái fognak mozgósulni a játékban, épp ezért egész személyiséggel részt fog venni a jelenetben.

A sablon vezérlésű viselkedési mód az önismereti pszichodrámaiban nem ajánlatos, mert elfedi a játékos viselkedésének indítékáttérét. A szereplő ugyanis nem féltékenységhelyzetet játssza, hanem elővesz egy jól ismert „kulturális konzervet”, pl. Otello féltékenységét, és személyes élményei helyett a féltékenységről meglevő tudását viszi be a játékba. Ilyenkor nem az otelloi történet fordulatainak analógiás követéséről van elsősorban szó, a történetet a maga tapasztalataival átélkeztethetné, tehát élményvezérléssel is eljátszhatná, legfőképpen megváltoznának néhol a konfliktus-megoldási módok. Az érzésekről való ismeret, tudás eljátszásakor a kulturális minta, jelen esetben az otelloi viselkedés külsődleges, sablonná vált jegyeit használja fel a szereplő. A pszichodráma-jelenetben a megdühödött férj viselkedését imitálhatja, megnyilvánulásából azonban hiányozni fog ilyenkor a meggyőződés, a hitelenség. Az ily módon játszó csoporttag személyiségéről, magatartásának rugóiról szinte semmit nem tudunk meg, azt azonban megértjük, hogy fél érzelmeinek átélésé-

től, és a sablont maszkként is használja, amely mögött el lehet rejtőzni. A továbbiakban így az érzelmek és az éni-degen viselkedés kettőssége lehet a megbeszélés tárgya, amennyiben a sablont játszó játékos a szembesítést elviseli.

### A SPONTANEITÁS

A játék helyzet kialakítása pillanatában, mikor már a téma pozíciókra bontása is megtörtént, a szereplők nem tudják még, hogyan fognak majd viselkedni a jelenetben. Tapasztalatunk szerint a társas-társadalmi viselkedésfordulatok, sztereotípiák segítenek a szereplőknek a játék elkezdésében, mert kiindulási pontot és kapaszkodót jelentenek számukra a megtanult viselkedési szabályok. Amikor a jelenetben például zsarnok anyjához megy látogatóba a lány, megérkezésekor valószínűleg köszönni fog és megkérdezi, hogy mi történt otthon. Az anya válasza azonban rögtön ezután elindíthatja benne az emóciók hullámválságát, lázadást vagy büntudatot keltve, esetleg mindkettőt, aszerint, hogy saját anyjával milyen kapcsolatban él. Az anya „törödsz is te velem” szemrehányására a lány pozíciójában játszó szereplő már nem sablonválaszt fog adni, nem társalgási fordulatokat ismételt, hanem adekvát módon reagál a kialakult helyzetre, viselkedési módját átélte tapasztalatai és a jelen helyzet irányítják. Azt válaszolhatja pl. anyjának, hogy most ő szeretne lenni a gondoskodó fél, ezért volt szüksége a szomszéd városban felkínált állásra, és megkérdezheti tőle, hogy az egyedüllét okozta szenvedés készíti-e szemrehányásra. A félénk, dependens helyzetben élő lányt a játékban kialakult helyzeti feszültség hatására mozgósuló, különböző valóságból átáramló élmények vitték egy új megoldás irányába. A megsértődés helyett az empátián keresztül a nagylelkűség lehet az az új reagálási mód, mely kettőjük viszonyát átalakítja, s az új viszonylatban már felnőtté válhat a leány.

Mivel ilyen válaszok megszületésének a pszichodráma gyakorlatában járatos szakember gyakran tanúja, szeretnénk itt nyomon követni az új válaszok létrejöttének folyamatát.

Moreno *spontaneitásnak* nevezte a konkrét helyzetben születő, és csak abban érvényes energiát, amely „helyzetmegoldáshoz, gyakran eredeti, kreatív megoldás felé terel”. A spontaneitás Moreno egyik fontos magyarázó elve, amelyből a pszichodráma helyzetre vonatkozóan elfogadhatjuk azt, hogy a játék „itt és most” feszültségében olyan indulati erő jelenik meg a szereplőkben, amely kedvező önismereti vagy terápiás feltételek között új helyzet adekvát megoldásához vagy egy régi helyzet új megoldása felé sodorhatja őket. A jól előkészített játék helyzet stimulusként működik, s az ebben létrejövő cselekvéses készenléti állapot, a spontaneitás, mozgósítja a személyes élményanyagot, fantáziavilágot (Moreno, 1944, 1947, 1972; Bartlett–Moreno, 1965; Greenberg, 1975; Schützenberger, 1970; Z. T. Moreno, 1973, 1975).

A saját élmény vezérlésű játékon belül az élmény színeképe sohasem egy élményből, de még nem is egynemű élményekből áll össze, hanem jelen- és múltbéli, a külső valóságból táplálkozó, valamint a csoport realitásában átélt élményrétegek keverednek rejtett vagy manifeszt fantáziákkal.

Vegyük sorra a játék színeképét meghatározó tényezőket. A játékos *pillanatnyi állapota, aktuális problémái, konfliktusai* mindig átszínezik a jelenetet. A munkahelyen elszenvedett önérzeti sérelemből fakadó feszültség éppúgy meg fog jelenni a játékban, mint a párkapcsolati szakításból eredő frusztrációs élmény. Érvényes ez a 2. főszereplőre is, akit partnerként választanak, vagy a kisegítő szereplőre. Mindnyájuk viselkedésében nyomon követhetjük aktuális problémájukkal vívott küzdelmük jegyeit. Ezt nevezik egyes szerzők „előre nem látott” elemeknek (Garnier – Bonnot-Matheron, 1981). Egy még nem játszó csoporttag aktuális feszültsége megnyilvánulhat olyan módon is, hogy kisegítő szereplőként belép a játékba, s akár a játékeretet kitágítva teremt magának reális konfliktusa lejátszásához alkalmas pozíciót. Gyakori, hogy egy-egy csoporttag belső hangként a főszereplők egyikével azonosulva saját problémáiról is vall.

Előfordul, hogy az egyik játékos megoldatlan konfliktusából fakadó indulata a játék témáját is átalakítja menet közben.

A P-csoportban Iván, aki tanár, arról számol be, hogy iskolájukban pénz vett el, és bizonyíték nélkül rásütötték az egyik gyerekre a tolvaj bélyeget. Másnap a pénz előkerült, de a gyereket a vád alól nem mentették fel. Elmarasztalja kollégáit pedagógushoz nem méltó magatartásuk miatt, s azért is, mert nem hittek neki, amikor a gyerek ártatlanságát bizonygatta. A csoport ráhangolódik a megbélyegzés témájára, így ebből a témából alkotjuk meg a játékhelyzetet. Bírószámi tárgyalást játszunk, amelynek során egy fiatal „csövező” ügyében kell ítélni. Szereplők: az ügyész, a bíró, a védőügyvéd, a vádlott és a tanúk. Iván a védőügyvéd szerepét vállalja. A védelem azonban sokkal kevésbé foglalkozik a bártortalanul álldogáló „csövezővel”, mint a tanúként felszólaló iskolaigazgatóval, aki a volt szakmunkás fiatal tanította. A tanúra rábizonyítja a védő a hamis tanúzást, s minden igyekezete arra irányul, hogy az igazgatót perbe fogja, állása gyakorlása alól felmentesse. A játék „megbélyegzés” témája „bosszúállássá” alakul. A játék utáni megbeszélés folyamán azután fény derül arra, hogy Iván tantestületének igazgatója rossz szemmel nézi beosztottja kapcsolatát diákjaival, a megengedő légkört, s Iván attól fél, hogy elhelyezik az iskolából. A játékban főnökén áll bosszút. A játék helyzet kedvezett a bosszúfantáziáknak, hiszen a tanút hivatalos hatalmánál fogva marasztalhatta el. (1)

Az aktuális feszültséget kiváltó helyzetet önismereti csoportokban igen ritkán szoktuk rekonstruálni. Az analóg játék helyzet egy kicsit eltávolít, így a szereplőnek alkalma van rálátni a konfliktusra, s az analóg helyzet azáltal, hogy más élettérbe visz vagy az eredetihez hasonló, de azzal nem azonos pozíció kipróbálását teszi lehetővé, különböző élethelyzetekből származó élmények áramlását indítja be. Ezeknek az élményeknek az alapos feldolgozása eljuttathatja a szereplőt a helyzet és a viselkedés, a viszonylatok és a viselkedés összefüggéseinek tudatosításához. Analóg játék helyzetben az aktuális problémából általában egyes részek, mozzanatok, „részélmények” formájában kerülnek a játék fókuszába, de mindig máshonnan jövő élményekkel keveredve.

Játékban az aktuális konfliktust betegcsoportokban, elsősorban neurotikus betegek-ből álló csoportokban szoktuk rekonstruálni. A beteget annyira nyomasztja problémája, annyira benne él a problémában, hogy az elidegenítés erőfeszítését többnyire hiába várjuk tőle (Erdélyi – Tringer – Folly, 1978). A konfliktus első lejátszása-  
kor épp ezért sokszor elfogadjuk, hogy rekonstruálja a helyzetet, és játssza saját maga pozícióját. A beteg instrukciókat ad az általa választott játékpartnereknek, s elvárja, hogy azok minél inkább a valósághoz hűen viselkedjenek. Ilyenkor a szereplő újraéli az eredeti élményeket, még ha azok részben módosulnak is, a módosulásokat azonban egy ideig nem vallja be. Az eredeti élmény felélesztését a játékban nevezzük „rekonstruált élménynek”.

Nóra harmadízben áll kórházi kezelés alatt a neurózis osztályon. Legutóbb egy munka befejezése után került be, melyet önállóan végzett; azóta a csoportban is gyakran beszél munkájáról és nehézségeiről, főként homályos utalások formájában. Tudjuk róla, hogy felelős, értelmiségi munkakört tölt be, de hogy milyen körülmények között, kikkel végzi munkáját, arról szinte semmit nem mondott még. Egy ülésen nekiszegezik a kérdést: „Miért kellett megint visszajönnöd?” Nóra kissé zavarosan előadja, hogy egyedül kellett megbirkóznia egy vaskos jelentés megírásával, mert kolléganője cserbenhagyta. A jelentést úgy-ahogy befejezte, de a súlyos szorongások már közben elkezdték gyötörni, s azóta is szenved. A szorongásait alkohollal is megpróbálta enyhíteni. Fél a játéktól, de lassan enged a meggyőzésnek. Partneréül Mónikát választja, aki szelíd, parancsokhoz alkalmazkodni tudó egészségügyi dolgozó. Ő fogja játszani a kolléganő szerepét. Az elmúlt hónapok élethelyzetét, s a konfliktust, melytől Nóra szenved, a játékhoz nyújtott instrukciók és a játék nyomán ismerjük meg. Az instrukció szerint a nyersanyagot a kolléganő feladata összegyűjteni, holott, mint kiderül, a kolléganő a valóságban egyenrangú beosztott.

A játékban Nóra magának követeli a feldolgozást, a megírást; a számításokat Mónikától követeli. Minden magyarázata az a munkamegosztásra vonatkozóan, hogy ehhez ő jobban ért. Miközben vitatkozik, nem néz a másikra, eszébe sem jut, hogy a másik szempontját figyelembe vegye, s nem veszi észre, hogy a másik elsírja magát. A maga igaza érdekli, miközben Mónika kimegy és egyedül hagyja.

A következő epizód Nóra monológja. Ebből tudjuk meg, hogy a Mónika által készített részanyagokat felhasználhatatlanoknak minősíti, egyedül kell dolgoznia, a munka egyre jobban fárasztja, nincs kivel küzdenie többé, dekoncentrált, kiüresedett.

Nóra alig érti meg, hogy a többiek nem helyeslik viselkedését. A konfliktushelyzet rekonstrukciója nyomán újraélte a feszültséget.

A jelenetet ezután még kétszer játszotta el Nóra különböző játékpartnerekkel, akik mind igyekeztek visszajelentést adni magatartásáról. Végül egy pozíciócserés játék folyamán értük el, hogy némi belátása támadjon viselkedéséről. (2)

A rekonstrukció ebben az esetben a takargatott, kínos események felidézésén kívül a szereplőnek alkalmat adott arra is, hogy a többiek elé tárja konfliktusát, és segítségükkel megoldási módokat keressen. A rekonstrukciós játékot általában pozíciócserés vagy anticipációs játékkal egészítjük ki.

A játék színpépet erősen befolyásolja a *játék helyzet* és az abban betöltött *pozíció*, mint ezt az előző példában is láttuk. Egy-egy helyzet és pozíció a játékos számára együtt maradt emlékmagyarázat, ún. „kulcsélményt” vagy „viszonyítási élményt” is felidézhet. Kulcsélménynek vagy viszonyítási élménynek nevezzük a csoporttagok életútjának fontos döntési helyzeteit, a személyiségüket meghatározó eseményeket. A személyes kulcstörténetek a játék folyamán természetesen keverednek közelmúlt-

beli élménymaradványokkal, s a játékos partner válasza új színekkel gazdagítja azokat.

A V-csoport a szülőkről beszélget, legtöbben apjukkal való konfliktusukat idézik fel. Lassan megelevenedik a hatalmaskodó, zsarnok apa képe, aki jogot formál arra, hogy megszabja gyermeke életútját. Nagysága megsemmisíti a gyermeket, s a lázadással szemben az apa a büntudatkeltést alkalmazza. Zita gyermekkori emlékét mondja el: „12 éves koromban döntés elé állított, vagy lemondok osztálytársam barátságáról, vagy mehetek otthonról.” A csoport tagjai felajánlják neki az apa lánya pozíciót, és Zita hosszú habozás után Tamás választja apának. Zita kizárja az anyát a játékból, mivel az egyeduralkodó apa mellett úgyszincs szava. Zita titokban együtt jár egy fiúval, az apa sem tud róla, ha tudná, megtiltaná. A jelenetben Zita elkéredzkedik moziba apjától, majd a nyomozgató kérdésekre bevallja, hogy fiúval menne, sőt azt is, hogy hozzá akar menni feleségül. Az apa kezdi lebeszélni, szeretete, majd az anyagi támogatás megvonásával fenyegeti, s mikor ez sem segít, betegségével zsarolja. Ekkor telefonál be a játékba váratlanul a titkos vőlegény, siettetni a lányt, hogy nem tud tovább várni az utcán, az estéje pedig foglalt, váratlanul behívták az újsághoz tudósítói értekezletre. Zita döntés elé kerül: vagy apjával küzd tovább és esetleg elrontja kapcsolatát a fiúval, vagy büntudattalelve eltávozik otthonról. Végül apjával marad, nem mer felállni, nem mer elmenni.

Zitának kulcsélménye az, amelyet lejátszott: apja birtokolni akarta gyerekkorától kezdve, magának akarta megtartani. Zita ambivalens módon vergődött ebben a kapcsolatban, mégis áldozatként volt igazi partnere a zsarnoknak. Az áldozatnak lenni élmény később partnerkapcsolataiban is befolyásolta viselkedését. (3)

A helyzet és pozíció időnként analógiás úton idéz fel élményeket, ezek az ún. analógiás élmények.

A Z-csoportban főnök és beosztott konfliktusát játssza két nő csoporttag. A főnök a férfi munkatársakat maga mellé akarja beosztani. Mindnyájan orvosok, a jelenet intenzív osztályon játszódik, s a főnök vállalja az éjszakai műszakot. A beosztott Csilla mindent elkövet, hogy a két férfi kollégát maga mellé állítsa a nappali műszakban. Utóbb felismeri, hogy a helyzet és az alárendelt pozíció „rácsegett” a testvérhelyzetre, amelyben gyermekkorát idősebb lánytestvérével leélte. Azt a rivalizációt játszotta a jelenetben, amelyet testvérével folytattak, annál is inkább, mivel a főnököt alakító Kriszta jó partnernek mutatkozott ehhez. (4)

A játék helyzet megkonstruálása után kiderülhet, hogy a szereplőnek nincs közvetlen élménytapasztalata a helyzetről és a betöltendő pozícióról. Az ilyen esetekben is segíthetnek az analógiás élmények és a játszó partner viselkedése, a játék elején azonban az a szereplő, aki a valóságban eddig ilyen pozíciót nem töltött be, minta után fog játszani. A minta empátiás úton történő követése kiváltja az ún. „empátiás élményt”.

A fentebb leírt apa–lány jelenetben az apát játszó férfinak nem volt gyereke. Részben saját apja volt a minta, részben egyik korábbi munkaadója, aki a „kőszívű” apa hírében állt. „Bekebelező” apává akkor vált, mikor a lány elkéredzkedett tőle. (3)

Már az eddigiekből is nyilvánvalóvá vált, hogy a *játékos partner*, a „másik”, minden pszichodráma-jelenetben alakítja, újabb élményrétegekkel szövi át a játék színpéjét. A partner viselkedése a szereplőben beindíthat kulcsélményt vagy analógiás élményt, illetve különböző élettérből származó élménymaradványok fel-



idézését segítheti elő. Már a partnerválasztás és később a választás megokolása jelzi, hogy a partner szerepének fontosságával a főszereplő tisztában van. Választhat külső hasonlóság alapján, például azért, mert a másik viselkedése emlékezteti arra a személyre, akivel a valóságban is volt már a játékhelyzethez hasonló szituációban, illetve akihez viszonyítva hasonló pozícióban van ma is. A kiválasztás azonban történhet a rokonszenv – ellenszenv dimenziójában. Leggyakrabban több tényező együttes hatásáról van szó a választásoknál.

Amikor játékos partnerek társas kölcsönhatását az élmény és viselkedés kölcsönhatása szempontjából vizsgáljuk, számolnunk kell a *szereplők csoporttársi viszonylatával is*, amely ismét csak újabb élményréteget jelent a játék színképe kialakulásában. A partnerválasztás indítéka sokféle lehet: pl. a biztonság keresése, ilyenkor a szereplő olyan társat választ, akiről tudja, hogy biztonságot nyújt, tapasztalta már a szolidaritását is vagy épp ellenkezőleg, saját erejét akarja kipróbálni, s ezért versengésre hajlamos társát fogja választani. Másként játszik a házastársi kapcsolatot bemutató játékhelyzetben az a játékos, aki a csoportban vonzódik játéktársához. Ha kölcsönös vonzódásról van szó, egy szakítási jelenet például átalakulhat játékukban kibéküléssé, megegyezéssé. Ezért, amikor azt látjuk, hogy a játék konfliktusának megoldása vagy megoldhatatlansága a szereplők közötti reális viszony következménye, a jelenet megismétlését javasoljuk másik partner részvételével, azután, hogy a csoport a „hic et nunc” helyzetet megbeszélte.

A játékos partner viselkedése addig ismeretlen, de vágyott élményekhez juttathatja a másikat a játékban. Előfordul ilyen esetekben, hogy a játékos partner viselkedésmintát közvetít a másik felé, aki a megbeszélés folyamán el is mondja, hogy ráismert társa magatartásában arra a vonásra, amelyet mindig szeretett volna elsajátítani. A játékban történő élménykövetítés azután ismét módosíthatja a társak csoportbéli kapcsolatát.

A V-csoportban a beilleszkedési nehézség a téma. A vezetők családi jelenetet javasolnak, amelyben a beilleszkedéssel küzdő csoporttag a nehezen kezelhető legkisebb fiú pozíciójába kerül. Ő lesz a „fekete bárány”. Juli egyik nővérnek jelentkezik, Eszter anyának választják. Eszter a jelenetben szakértelemmel, vidáman és könnyedén oldja meg gyermekei problémáját, s mind a négy gyermekével közvetlen kapcsolatot teremt. Julit megbabonázza Eszter egyszerű melegsége, odafordulása gyermekei felé, humora. Juli egyetlen gyerek, szülei mellett egyedül érezte magát, és fél, hogy ő sem tudja otthon anyaszerepben megvalósítani Eszter harmonikus anyaviselkedését. „Szeretnék otthon olyan lenni, mint te” – mondja Eszternek. Ettől kezdve Juli gyakran kifejezi bizalmát Eszternek, holott, mint ő maga mondja, a játék előtt észre sem vette a másikat a csoportban. (5)

Mint a pszichoanalitikus szerzők egy része, a Lacan-tanítványok is a fantáziák szerepét hangsúlyozzák mind a csoportban, mind a játékban. Lemoine-ék (Lemoine, G., 1970; Lemoine, P., 1970; Lemoine G. et P., 1972) szerint a játékban ki-ki a saját fantáziáit éli, de ezek a fantáziák összetalálkoznak és hatnak egymásra. Másik tényező, amely a csoportmunka egyéb szakaszaiban szintén élményrétegeket mozgósít, és a játékban kiemelt jelentősége van, a másik, a többiek tekintetének jelenléte vagy hiánya. A tekintet befolyásolja a partnerek mondanivalójának ver-

bális és testi kifejezőmódját. A tekintet gyorsító hatású a játékban, mert szorongást kelt (Lacan, 1971), amelyet a játékosok cselekvéssel csökkentenek.

A játékosok csoportbeli viszonyának és a játék színpéneke vizsgálatával már a csoportdinamika dimenzióját érintettük. Az élmény vezérlésű játék színpéneke minden alkalommal át- meg átszínezi a *csoportdinamikai történések és ezzel szoros kapcsolatban a csoportobjektívációk*. A csoportdinamikai történésekben belül a játéktémák és a történések önálló réteget képeznek. A játék formalizálásával kapcsolatban lesz majd szó a téma dinamikájáról, amely a játékot viszi előre. A csoport-történések és a játéktörténések állandó kölcsönhatásban vannak egymással.

Eddig csupán a játékosok csoportbeli kapcsolatáról volt szó, a csoportdinamika dimenziójában azonban gondolni kell nem csupán a játékosok, hanem a játékosok és a néző csoporttagok viszonyára is, azokra az élményekre, amelyeknek eredete egy-egy régebbi játékra vagy beszélgetésre nyúlik vissza. Az aktuálisan folyó játék egyik szereplője számára a régebbi játék valamelyik mozzanata analógias úton felidézhető, s például új fordulatot sugallhat neki. Ugyancsak befolyásolhatja a játék menetét a szereplők vagy a szereplők egyike és egy néző rivalizációs kapcsolata, például úgy, hogy a szereplő túl akar tenni játékon kívüli társán, akit látott már hasonló játékhelyzetben játszani. Szintén meghatározó lehet a játékra, ha a szereplő azonosító, mintakövető kapcsolatban van egy másikkal; régebbi játékok során átélt élmények maradványai bukkanhatnak fel benne, s miközben játszik, úgy viselkedik a helyzetben, ahogy szerinte a másik viselkedne. A csoport valósága oly módon is átszővi a játék realitását, hogy a szereplő viselkedésével, esetleg verbális utalás révén „üzen” valamelyik társának. Az utalás vonatkozhat kettőjük csoportbeli viszonyára, egy régebbi közös játékukra, de szólhat az egész csoporthoz is. Az ilyen utalások bővítik a játék színpéneke. A játék színpénekevel kapcsolatosan tehát beszélhetünk „régebbi játékból származó élményről” és „csoporteseményből származó élményről”.

A pszichodramacsoportokban hamar *szokássá* válik többek között az is, hogy a játékosok intim kapcsolatokat megelevenítő játékhelyzetekben proxemikailag és gesztusokkal is jelezzék az intimitást. Például az este találkozó házastársakat játszó szereplők megölelik egymást a színpadon, a szerelmespárt alakítók kezüket egymáséba kulcsolva beszélgetnek stb. A *mozdulatoknak*, az *érintésnek*, a *testtartásnak* nagy élményfelidező ereje van, múltbeli élménymaradványokat, részélményeket eleveníthetnek fel. Az „itt és most”-ban bekövetkező érintés kellemes vagy kellemetlen volta pedig megszabhatja a játék kimenetelét is. Udvarlási jelenetben például a fiú tovakodó simogatásai a lányt menekülésre készíthetik. A másik érintésének szokását játék közben az ún. encounter típusú játékok felhasználása is elősegíti. Az utóbbi játékokat többnyire a vezetők ajánlják meghatározott csoporthelyzetben. Az ilyen mozgást, érintést magukban foglaló kommunikációs játékok a „testnyelv” megtapasztalását, illetve az ennek révén nyert vagy felidézhető élmények tudatosítását célozzák (Berger, 1958; Blatner, 1970; Moreno, 1972; Schutz, 1974).

Shokássá válik, hogy ha valamelyik néző csoporttagnak indítéka van, belépjen a játékba úgy, mint kiegészítő vagy mellékszereplő, de leggyakrabban belső hangként.

A belső hangok olyan élménymaradványokat is érinthetnek, amelyeket a szereplő elhárított magától kínos vagy fájdalmas jellegük miatt.

A csoportban kialakuló *normák* szintén alakítják a játék színpéjét. Elsősorban a személyesség az a norma, mely a pszichodrámacsoportok mindhárom szakaszában érvényesül. A személyesség őszinteséggel jár, s a játék szereplői gyakran részesülnek abban az élményben, hogy a másik lényeges, énközüli problémáját, esetleg titkát tárta fel. A játékos joggal érezheti úgy, hogy partnere beavatta valamibe, s azt is, hogy hozzájárult ahhoz, hogy a másik vallani merjen önmagáról. A személyesség gyakorlása megerősíti az összetartás, az együvé tartozás tudatát, a „mitudatot”, meggyorsítja a kohéziót. Az, aki elutasítja a személyességet, hamar peremhelyzetbe kerül a csoportban.

A játék színpéjét befolyásoló norma még a tolerancia. Ez nem kritikálanságot jelent, hanem türelmet és odafigyelést a másokra. A türelem gyakorlása azzal is jár, hogy egyik csoporttag igyekezzék beláttatni a másikkal tévedését. Játékon belül ez nem könnyű feladat, de a toleráns játékosban türelme sokféle élményt mozgósíthat múltjára vonatkozóan is, s emellett átélheti az önuralom képességét. Ilyenkor az élmény jelentkezhethet kognitív szinten, a problémamegoldás öltözetében vagy az intellektuális meggyőzés formájában. A tolerancia mellett az odafigyelés a másokra ugyancsak csoportnormává válik. Neurotikus betegcsoportokban ez utóbbi norma a kölcsönös segítség formájában szokott jelentkezni. A játékban szereplő beteg szinte felmutatja bajait, hogy a többiek meggyőzzék, valóban szüksége van az együttérzésre, a segítségre. Ha a betegek megtanulnak dolgozni ezzel a normával, a neurotikus manőverek száma csökkenni fog a viselkedésben.

A csoportkultúra kialakulása folyamán a szokások, normák megjelenése mellett megindul az értéképzés. A pszichodrámacsoportok *értékei* közé tartozik pl. a viselkedés hitelessége a játékban és a kreatív játékmegoldás. Azzal a kettős tudattal, mellyel a pszichodráma szereplői játszanak, átélnek azt is, hogy játékaik, konfliktusmegoldási módjuk a többiekben esztétikai, kognitív szinten ugyancsak örömtő okoz. Bizonyosfajta exhibíciós élmény az, melyet a játékos ilyenkor tapasztal, és beépít a játékba.

Betegcsoportokban már a vállalkozás a játékra értéknek számít, s például a bátorság színezhetheti a szereplő játékának színpéjét.

A csoportban létrejött *pozíció- és szerepstruktúrának* ugyancsak lehet élményképző funkciója. Más élmények mozgósulnak akkor, mikor a játszó személy a csoport szószólója, s mások az élményei annak a játékosnak, aki a kívülálló szerepében maradt, és esetleg peremhelyzetbe került emiatt.

Egyértelműen azt mondhatjuk, hogy az interperszonalitás, a csoportban kirajzolódó kommunikációs csatornák, az alcsoportok, a kisebbségi vagy többségi helyzet mind-mind olyan tényezők, melyek alakítják egy-egy csoporttag játékának színpéjét. A csoport múltja, hagyományai a csoportobjektívációk mentén formálódnak, s ez a múlt a játék folyamán élménymaradványok formájában beáramlik a jelenetbe.

Mivel a pszichodrámacsoportokban a játék *feladat*, az ellenállás a feladat visszatartása formájában gyakran jelentkezik. Ha a csoporttagok ilyen esetekben mégis

játszani kényszerülnek, „szabotálni” fogják a feladatot, játékelményükben domináns színné válik a „szabotázs”. Az egyéni vagy csoportellenállás sablonizációhoz vezethet a játékban. Az ellenállás okainak feltárása a játékban felidézhető élmények kibontása nyomán történhet (Kellermann, 1983).

A *vezetéssel, vezetőekkel* meglevő pillanatnyi kapcsolat eredményezhet a játékban indulatáttételen alapuló élményréteget vagy azonosítás útján születő élményeket. Az indulatáttétel jelenségével az analitikus pszichodráma hangsúlyosabban dolgozik (Lebovici, 1958; *Insconscient et Culture*, 1972; Garnier – Bonnot-Matheron, 1981), de mi is fontosnak érezzük a csoport működése és a játék színeképe szempontjából.

A jelenetben — Kati kérésére — a lány és az anya találkozása játszódik. Kati megkérdezi anyját, mit szólna, ha egy évre leköltözne vidékre, mert talált egy izgalmas képzőművészeti műhelyt és egy tanárt, akit mesterének tekint. Az anya megerősíti szándékában. Megjelenik az apa, aki keményen ellenzi a tervet.

A jelenet apa szereplője — egy csoporttag, akinek a szülei elváltak — a játék után felismeri, hogy saját anyja iránt érzett indulatát vitte bele a játékba, valamint azt a feszültséget, mely egy régebbi ülésen keletkezett, amikor a vezetők „túlzott toleranciával” közeledtek egy férfi csoporttársához. A csoport szembesíti azzal, hogy az említett csoporttárssal versengő viszonyban van, s épp a női vezető figyelmét, elismerését akarja kivívni.

Kati arról ad számot, hogy az önállóan gondolkodó nő szerepére mindig vágyott, bátyja sokáig függőségben tartotta. A játékhelyzet gyermekkori fantáziákat idézett fel, és egyik osztálytársának esetét, akinek volt mersze megszökni. Utal arra, hogy a vezetőnő az autonómia mintáját jelenti számára. Végül elmondja, hogy Gergelyt közel érezte magához, mert a fiú mellé állt kritikus helyzetekben, sokszor voltak azonos véleményen; azért választotta apának, mert szövetségést látott benne. A játék közben azonban felidéződtek benne egy régebbi jelenet emlékei, melyben Gergely hagyta elmenni szerelmesét, hogy megmutassa, hajlíthatatlan az elveiben. (6)

A fenti példával illusztrálni akartuk, hogy csoportdinamikai tényezők milyen élményrétegeket mozgósíthatnak, s ezek között a tényezők között mekkora hangsúlyt kaphat a viszony a vezetéssel, a vezetővel vagy vezetőekkel.

#### A SABLON VEZÉRLÉSŰ JÁTÉK ÉS FELHASZNÁLÁSA TERÁPIÁS GYAKORLATBAN

Mint az előzőekben láttuk, a sablon vezérlésű játék önismereti, sőt neurotikus betegcsoportban is negatív értéknek számít, s az ellenállás egyik formája. A rekonstrukciós játék, melyet neurotikus betegekkel főleg a csoportfejlődés első szakaszában alkalmazunk, magában rejti a sablonizálás veszélyét. A játékra is nehezen vállalkozó csoporttag fél a felidézésre kerülő élménytől, hártja magától, attól is tart, hogy a nézők átlátnak rajta, ezért sztereotíp fordulatokat ismételtet. Így védi ki a szembenézést az emóciókkal. Alkoholista betegekkel álló csoportokban az intimítástól való félelem hoz létre sablon vezérlésű játékot. Az alkoholista beteg egy-egy intim reláció lejátszásakor bénultan áll; az alkoholt megvonták tőle, társas kapcsolatai kudarcot vallottak, újra kellene alakítania azokat mások segítségével.

Bonabesse az alkoholista izolációját emeli ki, s jelzi, hogy az elszigetelődési folyamatot kell a terápiában visszafordítani (Bonabesse, 1970). A kapcsolatalakítás az eltávolított érzelmek felébresztésével és viselkedés szintű közlésével kezdődhet. A sablon vezérlésű játék az említett betegcsoportokban a játékkal való ismerkedést szolgálhatja, de semmiképp sem szabad a betegekkel ezen a szinten megállni. Az anticipációs, próbacselekvéses és a pozíciócserés játékok segíthetnek a saját élmény megközelítésében és fokozatos kifejezésében (Petzold, 1970).

A sablon vezérlésű játék haszna a pszichotikus betegekből álló csoportokban tapasztalható. Gyakran vagyunk tanúi annak, hogy az ilyen betegek viselkedés-repertoárja beszűkül. Meg kell tehát tanulniuk bizonyos viselkedésfordulatokat, viselkedés-sztereotípiákat, amelyeknek hiányától a valóságos élethelyzetekben szenvednének. Feladat tehát a betegek viselkedésének integrációja a társas-társadalmi magatartásmódokba. Ha a viselkedéstanulás játékok során történik, a cél olyan sablonhelyzetek megformálása lesz, amelyekben a beteg az adekvát választ kell, hogy megtalálja. Az adekvát válasz kifejezése ismét a társadalmilag szokásos viselkedésfordulatok begyakorlását is magában foglalja.

Pszichotikus betegek rehabilitációs folyamatába úgy illesztjük be a pszichodramát, hogy az ott folyó viselkedéstanulással előkészítsük őket a valóságban adódó helyzetek konfrontációjára.

Antal nemsokára kikerül a gyógyító intézményből. A csoportban elmondja, hogy szeretne munkát találni, s ezért elment egy hivatalba, ahol tudomása szerint kedvező munka kínálkozna számára. Itt akadt össze egy régi barátjával, aki nagyon biztatta, de azt is közölte vele, hogy a főnök nagyon szigorú és követelő. Ehhez a főnökhöz kellene elmennie bemutatkozni, de nem mer. A játékban előrevetítjük Antal és a főnök találkozását. A főnök pozícióját a játék-mester alakítja.

A jelenet első változatában Antal csak a hivatal kapujáig jut el, ott megtorpan és visszafelé indul. Egy betegtársa barátként belép a játékba, rá akarja beszélni Antalt a találkozásra, a félelem azonban még túl erős. Antal hazamegy és a találkozást elhalasztja. A második játék-kísérlet folyamán a találkozás azért fullad kudarcba, mert Antal elfelejt köszönni a főnöknek, s így nem is tudja jól megfogalmazni, miért jött. A harmadik játékváltozat előtt a csoport tanácsokkal látja el a férfit, kidolgozza a találkozás forgatókönyvét. A játék során a bemutatkozási látogatás most már sikeresen folyik le. A főnök felveszi Antalt a megüresedett helyre, és átküldi a személyzeti osztályra.

A beteg a sikeres játék folyamán átéli, hogy visszajut a társadalomba, újra egyenrangúnak tekintik. (7)

A pszichotikus betegek a rehabilitáció folyamán a pszichodramajátékban, mikor viselkedésfordulatokat tanulnak, olyan élményeket élnek át, melyek a valósághoz vezetnek, és közelítik őket a többi emberhez. Ezeken a viselkedéssémákon és a nyomukban születő élményeken keresztül kapcsolódnak be a társas-társadalmi érintkezés körébe. Az ilyen betegcsoportokban a sablontól vezet az út a már nem kóros saját élmény felé. A viselkedéstanulás beleágyazódhat a jövőendő élethelyzet pszichodramatikus kipróbálásának jelenetébe, a próbacselekvéses játékba.

## V. A PRÓBACSELEKVÉS

### A PRÓBA TUDATA

A pszichodramajátékok egy része a valóság tartományában, másik része a fantázia, vágy világában, a valóságtól távol eső tartományban játszódik.

A realitásközeli játékok között vannak olyanok, amelyekben a szereplők megjelenítik múltjuk egy jellegzetes epizódját, az emlékezés révén már megélt eseményeket idéznek fel, mintegy megismétlik azokat. Gyakori a csoport „hic et nunc” helyzeteiből kibontott reális konfliktusok lejátszása, s előfordul, hogy a szereplők jövőbeli elképzeléseiket valósítják meg a játékban, tehát az utóbbi esetben anticipációs játékról van szó.

Gyakran előfordul, hogy van egy tudásom, tapasztalatom arról, hogy hogyan viselkedtem egy helyzetben, valamikor a közeli vagy távoli múltamban, s van egy vágyam, elképzelésem, hogyan szeretnék vagy hogyan szerettem volna megtenni valamit, ami a múltban meghiúsult valamilyen akadály miatt. A pszichodramacsoportban lehetőségem van arra, hogy mintegy *kipróbáljam* ugyanabban a helyzetben viselkedésemet, reakciómat, s azzal az igénnyel megyek a játékba, hogy *másképpen* valósítsam meg magam. Vagy félek egy helyzettől, mert élményeim, tapasztalataim azt sugallják, hogy jobb, ha elkerülöm ezt a szituációt, mert már egyszer kudarcot vallottam. Szeretnék azonban ettől a félelemtől megszabadulni: kipróbálom, hogyan tudnám ezt a feszültséget csökkenteni, az eredeti vagy ahhoz hasonló helyzetben hogyan viselkednék, mit kezdenék szorongásaimmal, kellemetlen érzéseimmel.

Közös ezekben a játékokban az, hogy reális élethelyzethez, konfliktushelyzethez kötött tapasztalatból indulnak ki, s az a feszültség hajtja a szereplőt, hogy most másképpen viselkedjen, mint régen. Ilyenkor a *próba tudata* itatja át a játékot.

*Próbacselekvéses* játékoknak neveztük el az olyan jeleneteket, melyekben a csoporttagok jövőbeli elképzeléseiket valósítják meg a játéktérben, olyan helyzeteket próbálnak ki, melyekre mintegy „rákészülhetnek”, s amelyekben különböző viselkedésformákat valósíthatnak meg (I. Yablonsky, 1975).

A próbacselekvéses játék fontosságát hangsúlyozzuk pszichotikus csoportokban, ahol a foglalkozások célja a *reszocializáció*: vagyis újratanulása, illetve pótlólagos megtanulása a szociális viselkedésnek. Olyan készségek kialakítása, illetve helyreállítása a célunk, melyek képessé teszik a beteget emberi kapcsolatok kialakítására, konfliktusmegoldásra, feszültségszabályozásra, munkavégzésre.

Hosszabb pszichodrámacsoport-folyamatban a személyiségformálás különböző módozatait használjuk fel. A személyiségben megkívánt változás előidézése a pszichodramában többféle lehetőség kínálkozik: indulatvezetés—katarzis—tudatosítás—belátás. A személyiségalkotó hatásnak lényeges mozzanata a *tanulás*. Ez a próbacselekvéses játékokban a legkifejezettebb, ahogyan ezt a későbbiekben tárgyaljuk részletesen. E játékok verbális indítása többnyire úgy zajlik, hogy egy csoporttag elmondja, hogy valamilyen reális élethelyzetben kudarcot vallott. Szeretett volna valamit megvalósítani, de nem sikerült, pl. szeretett volna kérni, de nem tudott; vagy egy hozzá közel álló embernek szeretett volna kimondani valamit, s ez nem sikerült; vagy el akart valamit érni a viselkedésével, s a cél meghiúsult. Emiatt a kudarc miatt fél, nemcsak az eredeti helyzet megismétlődésétől, hanem a hozzá hasonló szituációktól is, sőt már a helyzet elképzelése is szorongást kelt, az eredeti félelem generalizálódik.

### AZ ISMÉTLÉS ÉS NEHEZÍTÉS

A terapeuták a szorongás csökkenését elérhetik azzal, hogy az eredeti helyzetet lehetőleg pontosan rekonstruálják vagy az eredeti helyzettel analóg helyzetet teremtenek, amelyben a főszereplő lehetőséget kap arra, hogy viselkedését újra kipróbálja, „újra nekifusson”.

A főszereplő segítségével kiválasztják a partnereket, akiket a beállított helyszínen olyan instrukcióval lát el a főszereplő, mely hozzásegíti őt, hogy a dramatikus élet-tér minél valóságosabban reprezentálja kapcsolatait, s ebben megelevenedő konfliktusát. A próbacselekvéses játékok esetében mindig egy személy problematikájáról van szó, a főszereplő konfliktusa, intrapszichés feszültsége vezérli a jelenetet. A csoport a főszereplő miatt és érte játszik, s bár az utólagos megbeszélésben a játzó személyek mindegyike beszámol érzéseiről, benyomásairól, mégis a leg- hangsúlyosabb a főszereplő viselkedésének kibontása lesz. Gyakori, hogy ezekben a játékokban, bár elérhetővé válik a főszereplő játékának indítékháttere, mögöttes dinamikája, mégsem ennek feltárása kap hangsúlyt, sokkal inkább a próbálkozás, *tanulás*, egy újabb viselkedés kimunkálása a célunk. Ez a tanulási folyamat számos lépcsőben zajlik, tehát a játékok sorozatán át próbálgatja a főszereplő reakcióit, viselkedését.

Előfordul, hogy semmi mást nem ajánlunk, mint hogy az eredeti konfliktust játsz- szák le többször egymásután. Az ismétlés, *repetíció* által a szorongás csökken, mivel az eredeti, esetleg patológiás viselkedést ismétli a szereplő, a „túlgyakorlás” révén késztetése erre a megnyilvánulásra csökken. Ez csak akkor lehetséges, ha a csoport permisszív hatásának révén a csoporttagok mint kiegészítő szereplők, illetve mint „tükröző” közeg nem is erősítik és nem is gyengítik a hibás viselkedést.

Máskor éppen a lejátszás révén egy megfelelő viselkedélemet, reagálási módot a csoport tagjai kiemelnek, *megerősítenek*, jutalmaznak. Gyakori, hogy egy csoporttag élesen reagál egy hibára, lehet az egy metakommunikatív közlés is, s megmutatja, ő hogyan alakítaná ugyanazt a helyzetet. A „mintajáték” nyomán a

főszereplő újrapróbálhatja a jelenetet, s ebben már *utánzásos* mozzanatok játszanak szerepet. Abban az esetben, ha ezt a modellt a terapeuták nyújtják, könnyebb az útja az identifikációnak az indulatáttétel révén (ennek a „dependens identifikációnak” szép példáját láttuk egy ízben pszichotikus csoportban, ahol egy csoporttag elvállalta játékban, hogy ő vezeti a csoportot; a mintakövetés rendkívül pontos és kimunkált volt).

A következőkben néhány próbacselekvéses játékban megpróbáljuk nyomon követni azt, hogy milyen módon segít hozzá a magatartás korrekciójához a ki-próbálás.

Betegcsoportban vagyunk. Éva (35 éves neurotikus beteg) elmondja, hogy szeretné, ha munkahelyén biztosítanák státusát, érzi, hogy ő maga képtelen intézkedni, apjával kéne beszélnie, sokszor kéri a segítségét, de fél a beszélgetéstől. Apját erős, fölényes embernek írja le, aki őt gyámoltalannak, tehetetlennek tartja, s lenézi. Az elbeszélés nyomán a terapeutáknak az az érzésük, hogy Éva fantáziájában a valóságos helyzet a szorongás révén felnagyított, apjának olyan jellemvonásokat tulajdonít, melyek számára félelmetessé, hatalmassá alakították az apát. Javasolják ezért, hogy Éva formálja meg a jelenetet, kezdje el a beszélgetést apjával, s próbálja megkérni, hogy segítsen. Aprólékosan kidolgozzuk együttesen a szituációt: hol ül az apa, hol jön be Éva, ki van még a szobában, milyen bútorok között halad majd el stb. Már a helyzet megteremtése révén és azzal, hogy a valóság „közelebb kerül”, ismertté válik a helyzet, *veszít félelmetességéből* a fantáziához viszonyítva. Mikor Éva a színpadra lép, a helyzet ismerőssége egyfajta biztonságot nyújt, a „mintha” tartományában is jól ismert bútorok, tárgyak között mozog. Az apját megszemélyesítő játékmester autoriter apát alakít Éva kérésének, instrukciójának megfelelően. Éva viselkedése rendkívül gyerekes: félve a szék szélére ül, kezét tördeli. Egész testtartása, mimikája, infantilis nevetései a bizonytalanságát tükrözik. A jelenetben az apa erre reagál, felajánlja a segítségét, de hangsúlyozza, hogy elvárja, hogy legközelebb maga intézze a dolgait. (1)

A jelenet után közvetlenül egy tükörrjátékban az egyik terapeuta Éva viselkedésének, kommunikációs stílusának jellegzetességeit hangsúlyozta, felnagyította, a játék lényege a gyermekinek a kidomborítása volt. Konfrontálódva saját viselkedésével, Évában tudatosodott, hogy apja viselkedését saját viselkedése váltja ki, s hogy apjára vetített félelmei saját belső bizonytalanságából erednek. (2)

A próbacselekvéses játékok jellegzetessége, hogy a játéktérbe belépő főszereplő azzal a tudattal megy be a jelenetbe, hogy most mintegy kipróbálja, hogyan tudja megvalósítani saját magát, igényeit, egy számára kínos, kellemetlen, szorongással-félelemmel színezett helyzetben, konfliktusban. Van egy tudása arról, hogy valamit nem képes vagy nem tud eredményesen megtenni, elérni, s most újra nekifut az akadályozott helyzetnek. Mint a magasugró, aki ugyanazt a magasságot eddig többnyire leverte, újra felteszi a lécet azzal az elhatározással, hogy most át kell ugrania, nekiindul, mert az a vágya, hogy sikerüljön, erősebb, mint félelme. Ez azért is lehetséges, mert védettebb, mint a valóságos élethelyzetben. Ezt a védettséget az őt körülvevő csoport nyújtja, ennek minden tagja őt segíti, biztatással vagy azzal, hogy segítenek életének egy mozzanatát megeleveníteni, igazi drukkerék ebben a játszmában. Könnyebb ebben a többnyire meleg, elfogadó légkörben ez a próba, mint a valóságban, azért is, mert a főszereplőnek vannak tapasztalatai, hogy kudarc esetén sem történik baj, kockázatmentes a játék. Kiegészül a szereplő motivációja azzal a kíváncsisággal is, mely arra irányul, hogy megértse eddigi kudarcainak okát, hátterét.



Z-csoport egyik maratoni ülésén Péter Miklóshoz fordulva utal egy előző játékra és azt mondja: „Iszonyúan irigyellek az erőszakosságodért, hogy ki tudod mondani, ami bánt, ha indulat van benned, azt is kifejezed, egyáltalán azt, hogy mersz agresszív lenni.” Monológban elmondja, hogy erre ő képtelen, sokszor már a sírás fojtogatja, ha őt támadják, vádolják, főként, ha igazságtalanul, mégsem tudja megvédeni magát, mert ő képtelen kimondani egy vádat. A terapeuták konkrét élményt kérnek, ennek elmondására biztatják. Családi konfliktust vázol, mely 5 évvel ezelőtti történetet idéz, melyben hasonló kudarcot élt át: inkább kilépett a helyzetből, minthogy kinyissa a száját. Apja elvált, újránősült, ő anyjával élt együtt. Nővére külföldön él, ahonnan levelet írt apjuknak, melyben a család vagyoni ügyeit tárgyalta, s azt a kívánságát közölte, hogy minden az anyáé legyen. Az új feleség ezt a levelet elolvasta, s Pétert azzal vádolta, hogy ő lázította a testvérét. Ő ezt a vádat igaztalanul élte meg, iszonyú agressziót érzett, de képtelen volt kifejezni érzéseit, elrohant, s ez újabb konfliktusba sodorta.

Javasoljuk, hogy az eredeti történetet játsszuk. Péter Miklóst (akit irigyelt előbb) választja apának, az egyik terapeuta önként vállalja a második feleség szerepét. Péter látogatóba érkezik a házaspárhoz egy este, az apa felesége hideg, elutasító, majd rátér a levélre, s vádolja Pétert, Péter anyját és testvérét, amiért apjukat kizárják a családból. Péter megriad, izgatott lesz, egy helyben topog, majd az apát ügyesen bevonja a beszélgetésbe, maga mellé állítja, cinkossá teszi az ügyben, ahogy a valóságban nem tette.

A játék utáni verbális részben a csoport kiemelte ezt a mozzanatot: Péter nem engedte kizárni az apát az ügyből, egyenrangú partnerként viselkedett, s ezzel maga mellé állította az apát, s védettebb helyzetbe került. Tehát a csoport kiragadta, felmutatta, megerősítette Péter aktív, pozitív szerepét a játékban, s ezzel érzelmileg megtámogatta: „no látod, hogy sikerült megvédeni magad”.

Ha időnk engedte volna, a következő lépésben a helyzet egy nehezített változatát játszottuk volna el, mely Péternek egy nagyobb erőfeszítést kínáló elaboratív megoldást kínált volna. Ez a jelenet csak közte és az apa felesége között játszódott volna. (3)

Ez a teljesítménynövekedést kínáló „nehezítése” a próbacselekvéses játékoknak rendkívül fontos, s pszichotikus csoportokban különösen hangsúlyt helyezünk rá. Többször találkoztunk ugyanis olyan fordulatokkal, melyekben a beteg megérezte a csoportban ezt a „kézen fogott”, biztonságot nyújtó helyzetet, s kérte, hogy nehezítsük a jelenetet. Ahogy a gyerekek egy jól és simán már begyakorolt mozgássorba saját maguk tesznek be akadályt oly módon, hogy ezzel saját teljesítményüket növelik, úgy nehezíttük maguk számára a pszichodramajátékokat a betegek.

Főnök—beosztott szereposztásban folyik egy játék. Gyuri (22 éves szkizofrén beteg) hosszú pszichiátriai kezelés után jelentkezik munkahelyi főnökénél. Próbacselekvéses játék volt, hiszen azt a viselkedésegységet csiszoltuk, ahogyan bekopog, köszön, elindítja azt a beszélgetést, amelyet neki még elképzelni is nehéz volt. Lezajlik a játék, Gyuri azonnal azt mondja: „így könnyű volt, ez egy engedékeny főnök volt, most egy szigorúbbal kellene találkoznom”. S most ebben a megnehezített játékhelyzetben játsszuk el újra a találkozást. (4)

## A MODELLKÖVETÉS

Az eddig elemzett hatásokon: szorongás-csökkentéses konfrontáció—viselkedéskorrekció a bevált, pozitív elemek megerősítése mellett fontos eleme a próbacselekvéses játékoknak a *modellkövetés*. Egy következő játékban, mely ismétlések során (nem azonos ülésen zajlanak) egy problematikát újra és újra körüljárt, ezt a hatást is nyomon tudjuk követni.

A példa neurotikus csoportból való. Berta (40 éves revizor, neurotikus) hosszú ideje nem mer munkahelyére visszamenni, képtelen egy abbahagyott jelentést megírni főnökének. Ahogy a főnökét leírja, abból az derül ki, hogy maximalista elvárásaival, szigorával terrorizálja a beteget, aki áldozatnak tüneti fel magát. Elmondja, hogy ha a főnökével beszél, megnémul, majd táppénzen otthon marad. A csoport tagjai érzik, hogy a betegségállapot fennállása összefügg ezzel a felelősség nem vállalással. Az első jelenetben az eredeti konfliktust idézzük fel. Főnöke kritizálja a jelentést, amivel a beosztott nem készült el. Berta választ egy férfi partnert, aki Berta kérésére kimért, parancsoló, hideg férfit játszik. Berta nagyon hamar abbahagyja a játékot, majd a csoport felé fordulva azt mondja: „Látjátok, nem megy . . .” Közvetlenül ez után a játék után a csoportból egy másik fiú vállalja a főnök szerepét. Azért, hogy Berta helyzetét könnyebbé tegye, kissé halkabb, intellektuálisabb és kevésbé autoriter főnököt alakít. Ebben a játékban Berta ugyanolyan néma, mint előbb, de most nem lép ki olyan hamar a játékból, csak „meghúzza magát”. A csoport tagjai a megbeszélésen azt az érzésüket mondják el, hogy úgy látták, Berta ezzel a mostani viselkedésével meg akarta mutatni, hogy mindig áldozat, s neki igaza van, mikor nem mer visszamenni. (5–6)

Ekkor a terapeuta a probléma mélyebb rétegét érintő játékot javasol, visszamegy időben a gyermekkor felé, s kéri, hogy Berta apjával próbáljon ki egy beszélgetést, melynek folyamán az apa valamit számon kér a lányától. Berta apjáról a következő módon beszél: egyetlen olyan ember volt az életében, akire hasonlítani akart. Festő volt, őt is tanította, gyakran együtt festettek, s neki állandó féltelme volt, hogy kiderül, nem elég tehetséges. Az első játékban ő játssza a csoport kérésére az apát is és saját magát is (két szék áll egymással szemben, s szerepét változtatva hol az egyik székben ül mint apa, hol mint Berta szólal meg). Ez azért látszott fontosnak, hogy a csoport számára kiderüljön, Bertában hogyan él ez a kapcsolat. Ebben a játékban ugyan az apa kimondja a lányáról, hogy nem tehetséges, nem megbízható, de az is nyilvánvalóvá válik, hogy így is elfogadja őt, szereti. (7)

Ez után a játék után a csoport tagjai Bertát szembesítik azzal, hogy talán saját bizonytalanságát, elégedetlenségét ruházta apjára, s főnökére. Megismétlik az első játékot a főnökkel. Most Berta infantilis, gyerekes, de kissé provokatív, ekkor a főnök megint leszidja, s ő bejegy mint egy gyerek. (8)

Ekkor (ez az ötödik epizódja ennek a problémának) egy nőbeteg megmutatja Bertának, hogy ő hogyan viselkedne ebben a helyzetben. (9)

Végül megint Berta van a színpadon a főnökkel, mozgásában nyomon követhető a modellkövetési igyekezet, nem lép ki, védi magát, s úgy tűnik, kompromisszumképesebb. A csoport nagyon megdicséri és biztatja Bertát. Egy hónap múlva Berta elkészíti a jelentést, s visszamegy a munkahelyére. (10)

A próbacselekvéses játékokban a főszereplő sikerélménye rendkívül fontos része annak, hogy a pozitív viselkedés rögzülhessen. Ezeket a játékokat egy olyan aktivitás kíséri végig, mely valóban a versenyek levegőjéhez hasonlítható, izgalmassága, a próba tudata megemeli a teljesítményt, s mindvégig örömmel jár együtt. Ezt az izgalmat, örömteli versengést még inkább elmélyíti az együttes élmény többletfeszültsége. Gyakran ezt a pozitív emocionális feszültséget kiegészíti a játékosok ismerete saját viselkedésük indítékháttéréről, melynek révén lehetővé válik a korrekció.

## VI. INTRAPSZICHIKUS ELEMOK MEGJELÉNÍTÉSE A JÁTÉKBAN

A pszichodramában legtöbbször körülírt, valós helyzeteket jelenítenek meg. Ennek résztvevői meghatározottak, az adott pozícióban elfoglalt helyük megegyezés szerint kialakított. A játék így legtöbbször a realitás tartományában kezdődik. (A pszichodráma kontraktusa a kiinduló pozícióra vonatkozik; ennek kibontása, történészerű lefolyása, s főként megoldása már nem foglaltatik a megegyezésben.) A résztvevők a valós helyzetbe valós fordulatokat visznek be, s vagy önmagukat jelenítik meg, vagy tapasztalati mintát követnek (l. Saját élmény a játékban c. fejezet).

### INTRAPSZICHIKUS JÁTÉKELEMOK

Előfordul azonban, hogy a játék leágazik a sui generis valóság világából, a cselekvésesen követhető létből, és a cselekvést kísérő érzelmi feszültséget dramatizálja. Egy emocionális összetevőt kiemelünk a valós helyzetből, s ezt megszemélyesítjük, önálló dramatikus jelentéssel ruházzuk fel; valamilyen intrapszichikus tartalmat úgy fogalmazunk meg, mintha reális pozíció volna.

Például az O-csoport egyik játékepizódjában az orvos beszélget a beteg feleségével; a feleség tudni akarja, hogy férje miért került elmeegógyintézetbe. Az orvos nem szeretné megmondani, hogy a férj súlyos beteg, kezelése hosszabb időt kíván és kitűnően jövedelmező pályáját valószínűleg nem fogja tudni folytatni. Mindkét személy reális, a probléma valós, a játék saját élményű: mindketten voltak már hasonló helyzetben. Aki az orvost játssza, évekkal ezelőtt anyja előtt hallgatta el apja halálos betegségét, s most ezt a konfliktust eleveníti fel; a feleséget alakító nőnek sokkal idősebb férje van, és ezt a jelenetet mint félelem- és vágyteljesítő fantáziát már többször megélte. (Ezeket az élményeket a szereplők a játék utáni megbeszélésen tudatosították.) Közben azonban az egyik játékmesternek az a benyomása, hogy az orvos sokkal többet tudhat, mint amennyit mond, de ezt nem meri kimondani, pedig talán ez lenne a helyes. Belép a játéktérbe mint az orvos lelkiismerete és (az orvos mögött elhelyezkedve) egyes szám első személyben szidja az orvos habozását, gyávaságát, felelőtlenységét („már megint félrevezetek valakit!”), és igyekszik rábírní arra, hogy mondja ki az igazat. A csoport egyik leány tagja úgy érzi, hogy a feleség színészkedik; megpróbálja az asszony szerinte igazi nyugtalanságát megszemélyesíteni: mögége áll és ugyancsak egyes szám első személyben, mint a feleség rejtett vágya mondja ki: „Más férfit szeretek, ahhoz akarom kötni az életemet, ezért kell tudnom, hogy még mennyi ideig fog élni.” (1)

A játéktérben tehát négyen vannak: kettő közülük *reális* (személyazonossággal bíró, hús-vér) alakban, kettő pedig *pszichikus értelemben reális*, de önálló személyazonossággal nem bíró pozícióban.

*Ezeket az önálló identitással nem rendelkező, valós személyekből kiemelt, csak a pszichikus realitásban létező tartalmakat nevezzük intrapszichikus játékelemeknek.*

Absztrakt figurák, de nem azonosak a lelki életet allegorikusan bemutató figurákkal, amilyen az erény, a gyöngédség, az irigység stb. Ezek ugyanis általánosított fogalmi szinten elhatárolt – és csak fogalmi szinten létező – ábrázolások. Moreno nyelvén mindezek ma már pszichológiai készáruk lennének, konzervek, amelyek gyakran a valós tapasztalattól, a saját élménytől függetlenül sablonként illeszkednének a játékba. A pszichodráma viszont kiküszöbölni igyekszik a sablonokat, nemcsak a pszichodramajáték pozícióiban, hanem az intrapszichikus dramatizálásban is.

Az O-csoport idézett játékában a játékmester nem általában „az orvos lelkiismeretét” jeleníti meg, hanem a helyzetben szereplő orvosnak a konkrét lelkiismereti problémáját, s ezen belül is a „ne légy gyáva!, mondd ki!” indítékot képviseli. Az intrapszichikus pozíciót vállaló csoporttag sem általában „a feleséget” vagy „a más sorsot kereső feleséget” játssza (még az utóbbi is irodalmi konstrukció lenne). Ebben a pozícióban ennek a feleségnek az adott helyzetben érvényes, ambivalenciára hajló rejtett vágyát kell kifejeznie.

Az intrapszichikus dramatizálásnak éppen úgy, mint a valós személyek dramatizálásának feltétlen kritériuma a saját élmény. S éppen ilyen fontos az a kritérium, hogy az *intrapszichikus pozíció csak a helyzetben részt vevő játsszó személy tudattartalma lehet.*

A dramatizált intrapszichikus tudattartalom sokféle lehet, de legtöbbször a vágy és a tilalom, az agresszió és a félelem feszültségéből táplálkozik, esetleg ezeknek együttes előfordulása, kombinációja vagy sajátos esete. Elvben tudattalan feszültség is lehet, Moreno kiemeli ennek jelentőségét. A mi tapasztalatunk szerint inkább tudatos, de elhallgatott, tudatközeli, de átfedett megnyilvánulásokat dramatizálnak.

## IRODALMI MINTÁK

Az intrapszichikus dramatizálás modelljét elsősorban a szépirodalomban találjuk meg. Shakespeare szellemvilága korának szemléletében túlvilági kísértetjárás lehetett, de a mi ismereteink szintjén ezek vágyteljesítő vagy bűntudati, vagy feladatvezérlésű intrapszichikus dramatizációk is lehetnek.

A nagyravágyás feszültségét felhangosító játékmester ott lovagolhatna Macbeth mögött, s a királyi trón vágyát suttoghatná fülébe a három boszorkány szavaival. III. Richárdot utolsó csatája előtt a legyilkoltakat megszemélyesítő csoporttagok vehetnék körül, s mindegyik saját konkrét sorsával és a klasszikus szöveggel jeleníthetné meg a király bűntudatát. A dán király szelleme akár az ifjú Hamlet hasonmása is lehetne, aki újra és újra nehéz feladatára figyelmeztetné a királyfit.

A Shakespeare-hez vezető útra itt Moreno kalauzolt bennünket.

Ha a pszichiátria világát a pszichodráma szempontjából vizsgáljuk – írja Moreno 1959-ből származó szövegében –, három nagy tartományt különíthetünk el: a gyóntatószék pszichiátriáját, a machiavellista pszichiátriát és a shakespeare-i

pszichiátriát. A gyóntató pszichiátriába tartoznak a mélylélektani orientációjú egyéni kezelések. A machiavellista kezelés visszaélés az emberi viszonylatokkal, aminek példája a lobotomia és az elektrosokk. „A pszichodráma a shakespeare-i eljárás, mert kezelésben és igazságkeresésben a dramatikus módszert követi”, mondja Moreno, s hozzáfűzi, hogy ehhez a kezelési módhoz „nem is formailag, de tartalmilag Shakespeare adta a legtöbbet”. S itt utal az Ahogy tetszikenre, nyilván a nevezetes monológra, s annak első sorára, amely a Globe Színház jelszavára is emlékeztet: („Színház az egész világ, És színész benne minden férfi és nő . . .”); s ugyancsak itt utal Hamletre, feltehetően a színészekkel folytatott beszélgetésre.

Érdeemes nyomon követni azokat az irodalmi alakokat, amelyeknek művészi megformálása megtermékenyíthette a pszichodramát és hozzájárulhatott, a pszichológiai ismeretek különféle áttételeinek közvetítésével a dramatizálás mód-szeréhez.

### *Don Juan*

Don Juan történetének különféle feldolgozásait elemezve többen jutottak arra a következtetésre, hogy a két fontos szereplő — a parancsnok (és szobra: a kövendég), valamint Leporello, a szolga — valójában a főhős kiegészítői, részleges hasonmásai.

Pszichodramatikus megoldásban mindkettő úgy léphetne be a helyzetbe, mint Don Juan spanyol lovag *valós alakjának* a pszichikus indítású kiegészítése. A kövendég (a parancsnok) a lelkiismeret hangját szólaltatja meg, az apa által képviselt törvényt, s konkrétan, s egyértelműen a bűnbánat próbatételére szólít fel. Lehet, hogy a maga korában a kövendéget is valós figurának tekintették, hiszen ő hurcolja a lovagot a pokolba. A mi számunkra ez Don Juan intrapszichikus története, s a bűntudat elutasítása *belső történet*, amelyben a kövendég a dramatizálás kiegészítő figurája.

Leporello, a szolga, a lovag hasonmása, szinte állandóan jelen van, s több mozzanatban egészíti ki a figurát. Gyávasága és meghunyászkodása kicsit mégis a bűntudatot fejezi ki; mintha egy belső hang ezt mondaná: „No de azért egy kicsit mégis csak félünk, hős lovag!” Skrupulusai mintha a veszélyt jeleznék, s a Mozart-opera kissé gúnyoros és kétértelmű zárósort vetítené előre („Jámbor légy, mert pórul jársz!”). A nőkről vezetett regiszter bemutatásakor viszont azonosul a gazdájával, büszkélkedik a sikereivel, s ha a helyzet úgy hozza, a szerepét is eljátssza. (Elvira félrevezetése.)

Don Juan és Leporello, a gazda és a szolga között „pszichológiai kölcsönhatás van” írja Otto Rank (1932). Az intrapszichikus dramatizálásban feltehetően ez is kifejezésre jutna. Elképzelhetünk egy Don Juan pszichodramát, amelyben a lovag pozícióját a bűntudat hangja, valamint az óvatosabb és gyávább társ hangja egészíti ki.

A hasonmás, az intrapszichikus dramatizáció leggyakoribb mintája az irodalomban. Messzire visszanyúlik, az antik világba. Mi itt csak néhány ismert újkori példát emelünk ki.

Alfred Musset „A decemberi éjszaka” című verse (1835) is egy hasonmásélményt mond el. A lírai elbeszélés szerint a költőt egész életén át árnyékszerűen kísérte egy társ, aki minden életkorban úgy hasonlított rá, mintha testvére lenne. A bánat, a fájdalom, a kétségbeesés nehéz pillanataiban jelent meg, fekete ruhában, hallgatógon. Utolsó megjelenésekor, talán a halál előtt, a fekete látomás megmondja, hogy nem őrangyala a költőnek, hanem *a magánya*. Ennek a nehéz lelkiállapotnak, a komor, unalmas magálynak a képviselője.

Érdekes lenne ennek a költeménynek a pszichodramatikus elképzelése. A költő hosszú életrajzi monológját egészítenék ki a látomás nem verbális jelenetei. Amikor a költő kínos élményről, depresszív állapotról beszél, a látomás megjelenik, az asztalához ül, mint gyermekkori szorongásainak idején; az ágya mellett virraszt, amikor szerelmi bánata van; vagy útközben talál rá és húzódik mellé, amikor az unalom, a hazugság, az emberi gyarlóság elől menekül. Egymás után következnek a nem verbális találkozások; mindegyik a költő életének egy-egy keserves helyzetét idézi fel. A dramatizált életrajzi füzért a költő mint valós személy és a látomás mint egy pszichikus elemnek a képviselője játssza el. A pszichikus tartalom: a „század gyermekének” a *rossz* élményei: gyász, csömör, csalódás, fájdalom, unalom, félelem és minden, ami egy érzékeny romantikus lelket érhet. Minthogy egész életrajzról van szó, az intrapszichikus megjelenítés is teljes *hasonmás*, a „double”.

#### Dosztojevszkij

A „double” legnevezetesebb irodalmi megfogalmazása, a fiatal Dosztojevszkij kisregénye, 1846-ban jelent meg, címe *A hasonmás* (Pétervári történet).

Jakov Petrovics Goljadkin címzetes tanácsnok egy nap szokatlanul kezd viselkedni: nem megy a hivatalába, felkeres egy orvost, akinek téveszmeszerűen mondja el, hogy üldözik, meghívás nélkül surran be egy díszes estélyre, ott botrányosan viselkedik, végül kidobják. Goljadkin keservesen elindul hazafelé. Közben háromszor egymás után találkozik valakivel, akit először ismeretlennek, másodszor ismerősnek lát; szörnyű rémületet érez, az ismeretlen ismerős, mintha hozzászegődött volna, útítársként kíséri. Amikor végre hazaér, a szobájában ott ül az ismeretlen, akit most már felismert.

„Az éji társ nem volt más, mint ő maga – Goljadkin úr, egy másik Goljadkin úr, hajszára olyan, mint ő, egyszóval és néven nevezve: megtestesült hasonmása”. Ez a „másik” olyan, mintha egypetéjű ikertestvére lenne, s ettől kezdve vele van otthon, az irodában, a társasági életben.

Természetében mintha Goljadkin kiegészítő ellentéte lenne: talpraesett, törtető, a nőknél is sikere van. Ez az ellentét lehetővé teszi, hogy a minta és a hasonmás

kapcsolata, viszonya feltáruljon a regényben. Kezdetben a címzetes tanácsnok meleg rokonszenvet érez hasonmása iránt. Ő maga mint idősebb, hasonmása mint ifjabb Goljadkin szerepel a képzeletében. Majd a hasonmás gyanússá válik számára sikereivel és erőszakosságával. Kihívja párbajra, majd följelenti a főnökénél „méltatlan ikertestvérét”. A történet azzal végződik, hogy Goljadkint tébolydába szállítják.

A *hasonmás* megjelenítése ebben a kisregényben a paranoiás téveszmerendszer kibontakozását mutatta be. A hasonmás kifejezi, hogy a személy önmagával olt-hatatlan konfliktusba került. Ez az üldöztetési tartalmú hamis tudatnak a jóval később felismert jellegzetessége. A hasonmás itt egy intrapszichikus folyamatnak, az én felbomlásának a dramatizálása.

### *Dorian Gray*

Különös hasonmással találkozunk Oscar Wilde közismert regényében. A *Dorian Gray arcképében* a hasonmás egy festmény. A regény hőse csodálatos módon az évek múlásával is szép és fiatal marad. Kortársai már törődött öregemberek, ő még mindig az elegáns ifjú.

A történet kulcsa egy festmény, a fiatal Dorian Gray-ról készült, aki ekkor – elragadtatva saját szépségétől – azt kívánta, bárcsak örökké ilyen maradhatna. S ez bekövetkezik. Ő maga valamilyen ördögi módon olyan marad, mint a festményen, az arckép viszont változik, mint az emberi arc: szarkalábak, majd redők jelennek meg, s kiülnek rajta árulásainak, gonoszságainak a nyomai. Dorian hamar észreveszi az eleven változást a képen, s elrejti. Nagy néha azonban mégis megnézi, és elszörnyedve látja a természet pusztítását, miközben a tükörből elpusztíthatatlan, ragyogó ifjúsága tekint vissza rá. A különbséget egyre gyötrőbbben érzi: elhátározza, hogy elpusztítja életének ezt a néma, mégis élő tanúját. Amikor a késsel belehasít a vászonba, saját szívébe talál, s holtan esik össze.

A halál visszaállítja a valóság rendjét: a halott életkorának és bűneinek iszonyú vonásait viseli, az arckép viszont, mint az eredeti, az ifjú Dorian elegáns szépségét ábrázolja.

A hasonmás, Dorian intrapszichikus párja, a világfi titkos bűneit jeleníti meg, köztük a hiúságot, saját szépségének csodálatát, a szépségének mint értéknek a kiemelését, főként az erkölcsi értékek rovására.

### *A márki*

Még egy különös, intrapszichikus megjelenítésre utalnánk a magyar irodalomból. Karinthy a Budapesti emlék, Meséskönyv egyik fejezetében (Stanci néni, Frédi és a márki) leírja, hogy Frédi, mamája utasítására részvéltlátogatást tesz Stanci néninél, akinek a férje meghalt. A néni gyászruhában, siránkozva fogadja. S ekkor „Frédi agyában hangosan és szemtelenül beszél valaki, . . . a földig meg-

hajolva, leveszi a kalapot a fejről, igen, és egy márki mozdulatával eltartja magától". Beszéde gunyoros, kihívó, s mindenekelőtt neveltető. Később a márki felgyenesedik és hetykén közli mondanivalóját. Frédi csitítani próbálja. Hiába, a márki „Frédi szeme előtt ugrál, most akkora, mint a hüvelykujjam, és szemtelenül bókol”. Minden szava nevetésre ingerel. Mindenben észreveszi a groteszket, a mulatságosat. Frédi hiába próbál először a bácsi halálára, majd a saját halálára gondolni, a márki játéka ellenállhatatlanul felkelti nevetési kedvét, ez végül egy külső hangra kitör belőle, s a részvétlátogatást a visszájára fordítja.

A márki Frédi agyából lép ki: kitágul, összehúzódik, akár belső képként vagy hangként, akár víziószerű képként jelenik meg, azt a készségünket képviseli, hogy meglássuk a világban a furcsát, a sablonokban a neveléséget, a megszokottban a paradoxot. Mintha nonszensz szemléletnek és életérzésnek egy korai megnyilvánulása lenne. Mint pszichodramatikus megoldás a Részvétlátogatás c. játékban a márki lehet hasonmás, amennyiben feltételezzük, hogy állandó követője a hősnek, pozíciójának megkettőzése, de lehet belső hang vagy fantázia, amennyiben csak ebben a jelenetben képviseli a lét nonszensz szemléletét.

#### A FILM MINT AZ INTRAPSZICHIKUS DRAMATIZÁLÁS MINTÁJA

Mindezekben az irodalmi példákban a pszichikus mint önálló pozíció megkettőzi a letapintható realitást és konkretizál valamilyen rejtett tudattartalmat.

Rank a Hans Heinz Ewers szövegéből készült *Prágai diák* c. filmet hozza fel példának. A film egy hasonmástörténetet mutat be.

Balduin éhenkórász prágai diák egy rejtélyes aggasztással találkozik, aki nagy vagyonért megvásárolja tőle a tükörképét. A diák először nevet a vásáron, majd rémülten látja, hogy tükörképe kilép a keretből, s mint önálló lény indul az aggasztás után.

Balduin meggazdagodik, előkelő életet él, de tükörképhasonmása betör a világába. Amikor Balduin szerelmét, a grófnőt akarja megölelni, a mindenki számára látható tükörkép megzavarja az idillt. Amikor ígéretet tesz arra, hogy egy párbajban nem fog vért ontani, a tükörkép orvul leszúrja az ellenfelet. S emellett még a grófnő észreveszi, hogy szerelmét nem látja a tükörben.

Balduin menekül a tükörkép elől, amely üldözi. Bezárkózik a házába, elbarikádozza az ajtót és az ablakokat, majd lelövi a hasonmást. Ekkor látja képét a tükörben, azt hiszi megmenekült, de pár pillanat múlva kiderül, hogy önmagára lőtt, s holtan esik össze. Az önállósodott tükörkép pedig fekete ruhájában ott ül a diák sírjánál.

A hasonmás megjelenítésének intrapszichikus tartalma a film készítői szerint: „Az ember múltja elválaszthatatlanul kapcsolódik a létehez, s ha leválasztani próbáljuk, ez végzetes lehet.” (A múltat az alku előtti élet és szerelem képviseli a filmben.) Rank ehhez hozzáfűzi, hogy a hasonmás jelenléte révén a hős (a prágai diák éppen úgy, mint Dorian Gray) valójában az öngyilkosságot keresi, s ezt úgy hajtja végre, hogy ő öli meg a másikat. Saját énjéhez való narcisztikus viszonya megaka-



dályozza abban, hogy kárt tegyen magában, de a másikat, a hasonmást feláldozhatja (Rank, 1932).

A „double”, így főként Rank elemzése alapján a narcisztikus én kiegészítése, eszköz, amelynek segítségével az én megkíméli önmagát esetleg az öngyilkosságtól (a másikat öli meg), esetleg saját bűneitől (Dorian Gray esetében mindkettőtől). A hasonmás mint projekció terméke, hordozója lehet mindannak, ami az *én* számára elviselhetetlen, tehát annak a múltnak is, amelytől a személy szabadulni akar.

### A' JÁTÉKMESTEREK ÉS AZ INTRAPSZICHIKUS DRAMATIZÁLÁS

A belső folyamatok dramatizálásában Moreno kiemelkedő szerepet juttat a játékmestereknek, akiket *kisegítő éneknek* nevez. A játékmesternek ebben az elgondolásban hármaskör funkciója van:

a) Színész, aki az adott helyzethez szükséges valós vagy képzeleti személyt alakítja; a főszereplő környezetének tagjait vagy vágyainak kivetített figuráit jeleníti meg.

b) A pszichodrámacsoport vezetőjének segítője, koterapeuta; aktív közvetítő a vezető és a csoport között. A vezető egy-egy szavából, gesztusából, esetleg tekintetéből gyakran le kell olvasnia a soron következő fordulatot, és ezt a játékban kiviteleznie kell akár úgy, hogy maga hajtja végre, akár úgy, hogy a csoport egyik tagját ebbe az irányba tereli.

c) A játéknak és a csoportdinamikai történéseknek a megfigyelője. Emlékeznie kell a történésekre mind az ülés befejező szakaszában, mind az elkövetkező alkalomkor. Ő a csoport memóriaegysége.

A három funkció közül az első az, amelybe az intrapszichikus megjelenítése beletartozik. Az elvárás szerint, ez Moreno felfogása, a játékmester áll be a valós szereplő *mellé* mint hasonmás, *mögé* mint belső hang vagy *szembe vele* mint tükör és kifejezi a belső történést (Moreno, 1965, 1972).

Mi a pszichodráma-technikánkban a játékmester funkcióit kicsit másként fogalmazzuk meg, és nem tulajdonítunk neki döntő szerepet a belső folyamatok ábrázolásában. A három kiemelt funkció mellett nyilván létezik a Moreno által külön nem említett feladat: a játékmester modellszerepe. Moreno és a többi szerző talán azért nem hangsúlyozza ezt a funkciót, mert a mintakövetés esetleg a spontaneitás rovására érvényesülne, s ha nem is kész társadalmi sablont, de a terápiás együttes kidolgozott értékrendjét kínálná a csoportnak. A fenntartás jogos lenne, mert a pszichodramajáték legnagyobb veszélye a sablonizálódás, a pozíciónak a kész szerepként való felfogása és lejátszása. A játékmester ezért igen óvatosan érvényesítheti csak modellnyújtó funkcióját. Ennek lényege a pszichodráma lehetőségeinek a feltárása; annak bemutatása, hogy milyen sokféle technikával, mennyiféle változatos módszerrel dramatizálható az adott helyzet. A modellnyújtás elsősorban a pszichodráma kifejezési eszköztárának az ismertetése, a játék folyamatába és a megismétlés élményébe illesztett tanítás. Ez a funkció hasonló a kettős vezetésű kis-

csoportok koterapeutájának a munkájához, de annál sokkal gazdagabb, minthogy a pszichodráma kiterjedt, sokrétű játékmódját mutathatja be.

Például az Sz-csoportban a dramatizálás spontán útját követve a csoporttagok minden helyzetet reálisan, a valóság korlátai között játszottak le; ez sablonizálta a kifejezést: amikor a helyzetváltoztatás szorongásának a témáját egy földosztási jelenetbe tették át, az egyik lány falusias hangvétellel, tájszólásban beszélt, hogy „minél realisabb” legyen a játék. Mindent a „valóságnak megfelelően” alakítottak, s a csoport a sablondramaturgiában kereste a színház-szerű kifejezőmódot. (2)

A következő ülésen bukkant fel az a csoportdinamikai indítási téma, hogyha valaki egy helyzetből úgy menekül ki, mint a gyerek, hogyan lehet visszacsábítani. A csoport már azt kerülgette, hogy a témát valós helyzetbe teszi át, köznapi szituációba, amikor két játékmester megpróbálta magát az absztrakt témát lejátszani. Nonverbálisan, csak a test nyelvén, a gesztusokkal kifejezett játékok drámai erővel mondta el a megoldás több fázisú, bonyolult útját és a helyzetbe implikált versengési feszültség kibontását és feloldását. (3)

Nagyjából ettől kezdve megváltozott a csoport dramatizálási stílusa. A sablonizálás csökkent, majd teljesen elmaradt, mintha a csoportnak evidenciaélménye támadt volna arról, hogy a valóságot nemcsak leutánozni, hanem áttételesen megközelíteni is lehet.

A két játékmester jelenete egyszerre ismertette meg a csoportot a gesztusnyelv erejével, a szimbolikus kifejezés sűrűségével, sőt valószínűleg az áttételesség és paradigmikus megfogalmazás esztétikai többletével is.

A D-csoportban a játékmester mint belső hang szólalt meg az addig feszes, deklamáló együttesben. A mintát egymás után többen követték, és olyan játékok alakultak ki, amelyekben szinte minden fordulatot két-három intrapszichikus sugallat vagy gátlás kísért.

A játékmesternek mint mintának lehet kitüntetett szerepe az intrapszichikus elemek dramatizálásában. De a belső hang vagy az érzelmi mozzanatok más önálló megjelenítése nemcsak az ő feladata. Bármely csoporttag beléphet a játéktérbe és megszemélyesítheti az intrapszichikusát. Ahogyan egy házastársi veszekedés hátterébe beléphet mint békítő sógornő vagy mint intrikus szomszédasszony, hogy így csillapítsa vagy kiélezze a viszályt, éppen úgy beléphet bármely résztvevő mellé vagy mögé, hogy hasonlóképpen vagy belső hangként üzenje agresszióját, figyelmeztesse kiszolgáltatott helyzetére vagy menekülésének kockázatára.

## AZ INTRAPSZICHIKUS DRAMATIZÁLÁS KÉT SZABÁLYA

A pszichés elemek dramatizálását két fontos szabályhoz kell kötni, amely éppen olyan lényeges az intrapszichikus kifejezés tartományában, mint a sablon elkerülésének, a saját élménynek a szabálya a pszichodráma minden változatában.

A két szabály:

*I.* Az intrapszichikus dramatizálás nem önálló, hanem *függő pozíció* az adott epizódban. A belső hang vagy a fantáziaelem, vagy a hasonló minden megnyilvánulása annak a valós személynek a pozíciójához igazodik, akinek a pszichikus kiegészítése. Szerepe alárendelt; létezése a valós személyhez viszonyítva szubjektív.

Aki ezt a „mellette – mögötte – szembe vele” kiegészítést játssza, annak el kell fogadnia azt, hogy nem róla szól a történet. A jelenetnek ő nem az *énje*, hanem a belső *másikja* és legfeljebb az énnel (a valós alaknak) az elpusztításával válhat az énnel egyenlő realitássá.

Ennek a függő helyzetnek érvényesülni kell az intrapszichikus dramatizálásban.

2. A belső konfliktus megjelenítése feltétlenül *empátiához* kötött. A belső hang vagy fantázia csak akkor képviseli a valós személy vágyát, gátlását, belső konfliktusát, ha számára is evidens tartalmú és megfogalmazású. A mondanivalónak el kell jutnia ahhoz, akinek a feltételezett gondolatát, szorongását, kívánságát fejezi ki.

Márpedig nemegyszer észleljük, hogy az intrapszichikus elemet megszólaltató csoporttag nem tudja vagy nem próbálja beleélni magát a valós személybe, nem az ő problémáját idézi fel, hanem saját véleményét mondja el. Például az epizód állásváltogatásáról szól. Egy férfi olyan munkahelyre akar menni, ahol saját kutatási tervét végezheti, s megszabadulhat jelenlegi gyűlölt főnökétől. Ehhez azonban más városba kellene költöznie, másodállását fel kell adnia, mellékkeresete elvész; s közben a felesége előrehaladott másállapotban van. A döntési helyzetben az egyik belső hang azt harsogja, hogy ezzel cserbenhagyná főnökét, áruló lenne. Ez a hang teljesen idegen a problémát hordozó személytől és a főszereplőtől: főnökét züllött törtéteknek tartja, semmiféle módon nem szerepel képzetáramlásában a törtéttel való szolidaritás. Ez a belső hang más helyzetről, más főnökről szól, a személy empátiás megértését nélkülözi. Éppen megfordítva, a messzemenő érzelmi megértés belső hangján szól az a csoporttag, aki azt sugallja, hogy közel van a negyven évhez, életének utolsó alkalma, hogy a saját munkáját elkezdje. (4)

A függő helyzet és az empátia két szabályának betartása elengedhetetlen az intrapszichikus dramatizálásban. A játékmesterek modellszerepe a módszertani változatosság bemutatása mellett ennek a két szabálynak az érvényesítésére, sugalmazására is kiterjed.

#### *Példa az intrapszichikus dramatizálásra*

Az O-csoport második maratoni ülésén házastársi háromszöghelyzetet játszottak le. A szerepszerűen feldolgozott, s az alaphelyzetet szinte pontosan visszaadó epizódfüzérben, a feleség határozott, erőszakos üzletasszony. Jó áttekintőképessége, emberismerete, összeköttetéseinek ügyes felhasználása mind hozzájárul ahhoz, hogy környezetének és családjának a középpontja legyen. A férj kiszolgáltatott helyzetben van, társadalmi előrehaladása, anyagi biztonsága egyre inkább a feleségétől függ. Ezt rosszul viseli ugyan, és megpróbál kilépni a helyzetből, de a feleség határozottságát és ügyességét csodálja, valójában a feleség az ideálja.

A harmadik szereplő a férj szeretője. Elegáns, szép nő, harmincéves; azt szeretné, ha a férj elválna, s őt venné feleségül. Azt hiszi, hogy a férj rosszul érzi magát az „örmester” feleség mellett; jobb házasságban, például vele, tehetsége kibontakozna, önálló sodna, magára találna. A férj habozik, elválni nem mer, elképzelhetetlen számára, hogy ezt a feleségnek megmondja; fél, hogy a válás botránya és az asszony összeköttetéseinek az elvesztése társadalmi érvényesülését is megnehezítené. A feleség úgy tesz, mintha nem tudna a „pipiról”, valójában mindent tud. Az ő szervezési készségével nem nehéz pontos információt beszerezni a férj és a

szerető találkozásairól; a szerető „kiborulásairól”, a férj ígéreteiről stb. (az értesüléseket hozó barátnők, munkatársak mint mellékszereplők jelennek meg a játékban, még a hotelportás és az utazási iroda beosztottja is). A feleség engedélyezi a mellékutat, de annak minden lépését ellenőrizni igyekszik.

A játék hosszú volt, mintegy másfél óráig tartott, a történetet 10–12 epizódban játszották el. Az intrapszichikus dramatizálás többféle módszerére került sor.

A feleség *mellett* már a második epizódtól („a férj gyanús, több pénzt költ, mint szokott; nézzünk utána, mit csinál, mire költ”) *hasonmás* játszott, aki a kíméletlen, indiszkrét, erőszakos viselkedés felé terelte az asszonyt, sőt nagyon durva jelenetekben az előtérbe lépett és eljátszotta a szerepét — mint Mefisztó, amikor Faust mögül előrehajolva megbénítja a védekező Valentin karját, mint a Prága diák tükörképe, aki megöli Balduin ellenfelét. Itt hasonmás jelentette fel a férjet és hamis váddal érte el, hogy visszavonják az útlevét, ő fenyegette meg a lakásadónőt, ő vesztegette meg a szállodai alkalmazottat stb. A hasonmás feleség negatív tulajdonságait nagyította fel, ezeket fejezte ki értékítéletben és gátlástalan beavatkozásban. Mefisztó típusú hasonmás alakított egészen a játék végéig, amikor a férjet rákényszeríti, hogy a szeretőt elhagyja és közös gyermeküket elvetsse.

A férj mögött több csoporttag szólalt meg mint belső hang. A játék érzelmileg érintette a csoportot, de minthogy kevés aktív szereplő vehetett részt, a nézők ilyen hátsó hang formájában avatkoztak be a játékba. Több belső hang biztatta a férjet arra, hogy ne tűrje a szegényteljes függést; leleplezték a feleség manővereit, rábeszéltek a férjet arra, hogy kezdjen új életet, jobb szegényen, de önállóan élni, mint gazdagon, de függő helyzetben. (Néha úgy alakult a jelenet, mint a gyermekszínházban, amikor a gyerekek felkiabálnak Kukorica Jánosnak: „Ne arra menj, ott bujkál a boszorkány!”) Más belső hangok viszont a hűségre intették; a feleség segítségével futotta be pályáját; maradjon mellette, az ő szárnyai alatt még többre viheti. Egy hang a szeretőt szidalmazta („Vén nő, férjhez akar menni!”), a másik viszont dicsérte („Ő az igazi szerelem!”).

A szerető két alkalommal is monológ után nonverbális tükörben láthatta magát, amint csábítja a férjet, és nemegyszer manőverezik a házasság mint cél érdekében. A tükröt a játék-mester alakította, a műfajnak megfelelően a tükrözött személy (a szerető) mozdulatait, mimikáját, tartását utánozta és torzította fintorrá. A háromféle intrapszichikus dramatizálás megkettőzte a játékot. Nemcsak a valós történet, hanem az indítékokat is bemutatta a realista réteg mögött, a motiváció tudatszintű rétegét. (5)

## A HASONMÁSTECHNIKA

Moreno rendszerében a saját élményen és a viselkedési tapasztalaton alapuló szerepformálásban és játékban három kiemelt technika áll rendelkezésünkre: a *hasonmás* (Doppelgänger, double) módszere, a *tükörjáték* és a *szerepcseré*.

A hasonmás technika elnevezést Moreno tág értelemben használta. Ide sorol minden olyan pszichodramatikus fellépést, amelyben „egy kisegítő én érzelmileg azonosul a szereplővel, ugyanazokat a mozdulatokat, ugyanazokat az érzelmeket és gondolatokat, ugyanazt a létformát jeleníti meg” (Z. T. Moreno, 1975). Ebben az értelemben a belső hangok, a megjelenített fantáziaképek is a hasonmás körébe tartoznak. Mi a hasonmás szót fenntartjuk a jelenség szűkebb értelemben vett formáinak: a szereplő életét kísérő másik a folyamatosan kivetített intrapszichikus számára (amilyen például az ifjabb Goljadjkin), s az egy-egy epizódban megjelenő másik szavát *belső hangnak* nevezzük. (Petzold szerint a hasonmásnak feladata, hogy a szereplő alteregója legyen; nem tesz különbséget belső hang és hasonmás között; Petzold, 1972.)

Moreno a jelenség magyarázatában az anya–gyermek relációból indul ki. Valószínűleg a születés után azonnal kezdetét veszi a gyermek életében az identitásnak, az énazonosságnak a kialakítása. Moreno itt a Hermann, Wallon, Spitz műveiben kifejezett és a fejlődéslélektan alapanyagához tartozó gondolatmenetre támaszkodik (az említett szerzők nem szerepelnek a szövegben): az anya és a gyermek testileg különváltak ugyan, de a gyermek élményében valószínűleg még sokáig bonthatatlan egységet alkotnak. A gyermek tapasztalásból tanulja meg, *az anya közvetítésével* identitásának határait más személyekkel, tárgyakkal szemben. Az én, a saját test még nem evidencia a gyerek számára; az anyától való fokozatos elkülönülés fogja megérlelni ezt az evidenciát. Az anya–gyermek viszony kezdetben bonthatatlan, együvé tartozó kettősség. Mintha ebben a relációban „a természet megismételné a hasonmáskísérletet”. Ez a korai identitás élménypróbálkozás később is fennmarad viselkedési modellként. A gyerek ennek folytatásaként jut el énjének az elhatárolásához és énazonosságához (Moreno, 1934).

Ezt a fejlődési mintát próbálta alkalmazni Moreno pszichotikus betegek esetében. Az eljárás itt is hatékonynak bizonyult. A mi tapasztalatunk szerint különösen hatékony önismereti csoportokban. „Az ember nem is tudja, milyen vágyak és szándékok dolgoznak benne”, mondják. A hasonmás mint állandó kísérő egyre kiélezettebben mutathatja meg ezeket az ismeretlen pszichikus rétegeket.

Az intrapszichikus dramatizálás különféle módszereit mérlegelve, a *hasonmás* viszonylag a legfüggetlenebb a valós mintától. Folyamatos jelenléte is elősegíti, hogy valóban megkettőzze a személyt, gondolatait ismerje, adott esetben helyette cselekedjék, esetleg vitába szálljon és szembeforduljon vele. A tartós belső konfliktus megtestesítője is lehet, a személyiség heterogén összetételének a képviselője.

#### A BELSŐ HANG

A személynek valamilyen konkrét helyzethez kötött, konkrét irányú belső impulzusát emeli ki és nagyítja fel a játékmester vagy valamelyik csoporttag. A *belső hang* megszólaltatója a személy mögött helyezkedik el. Csak verbálisan nyilvánulhat meg, nincsenek gesztusai, nincs mimikája, láthatatlan, csak szóbeli sugallat. (Ebben különbözik a hasonmástól, aki esetleg valós módon jelenhet meg.)

A belső hang általános elvet is képviselhet, ha az az adott helyzetre érvényes. De nem filozofálhat, nem folytathat erkölcsi vitát a személlyel. *Sugalmaz valamilyen irányban*: legtöbbször *vágy* és a korlátok áthágása felé terel; vagy *tilalom* és sorompót állít a cselekvési terv megvalósítása elé; esetleg a *realitásra* figyelmeztet; néha a személy *ambivalenciáját* fokozza a helyzetben. Mindenképpen az adott epizódban bontakozó szándékra vagy soron következő cselekvésre vonatkozik.

Két *kulcsszó* igazítja el a belső hang megszólaltatóját: *döntési helyzet* és *konfrontáció*. Belső hangra akkor és csak akkor van szükség a játékban, ha a személynek konkrét helyzetben határoznia kell vagy fel kell mérnie teherbírását, képességét, bátorságát, tehát szembe kell néznie önmagával. Ez utóbbi is általában döntési helyzetben fordul elő, de olyan döntés esetében, amelyben az alternatívák egyéni

tulajdonságokhoz, készségekhez kötöttek, s így a szembesítés az elhatározáshoz szükséges.

Döntés előtt megszólalhat a fantázia fölerősített hangja és sodorhatja a személyt a kockázat felé; vagy a lelkiismeret hangja, amely szorongással nehezíti a helyzetet; esetleg a racionalizáló magyarázkodásé, amely eleve felmenti a személyt a felelősség alól stb.

Az önismereti konfrontáció folyamatában viszont éppen a felelősség szólal meg elsőnek, s egyik szövegben a helytállás érdemeit, a másikban a kibúvások szégyen- emlékeit sorolja fel. Vagy a képesség–tehetség–teljesítmény körben folyik a konfrontáció, s a belső hang elkészíti a talentum felhasználásának a mérlegét. Az önismereti konfrontáció gyakori mondanivalója a másikkal való viszony: mit kívánt, mit ígért; mit kapott, mit adott.

A konfrontációs belső hangok a viselkedési stratégiát világítják meg: mennyiben játszott szerepet a személy sikereiben vagy kudarciban alkalmazkodásának, viszonyulásainak, elfogadásainak és elutasításainak a módja, magatartásának a tervszerűsége, rugalmassága.

Mind a döntésben, mind a szembesítésben sokféle motívum érvényesülhet. Egyetlen indítékkal döntési helyzet sem lehet, mert ellenállás, akadályozás, lassítás hiányában az egyetlen indíték elsodorná a személyt. A döntés több motívum szembeállítására, egyeztetésére. Ennek feltétele pedig a többféle alternatíva, amelyet többféle motívum határozhat meg és így többféle belső hang képviselhet.

Előadódhat, hogy a személy mögött három-négy csoporttag szólaltat meg három-négy különböző belső hangot, lehet, hogy ez már zavarja a személyt. Mintha különféle sugallatok, intelmek, következtetések összekuszálnák a gondolatait. Ez a látszólagos hangzavar gyakran a valós döntési helyzet modellje: ennyi ellentmondás, ennyi támpont és sugallat, vágy és tilalom kísérhet egy elhatározást. De ezt azt indítékhatert nehéz elfogadni, megszokni. A csoporttagoknak rá kell tanulniuk az egyidejű belső hangok felfogására. Igen valószínű, hogy az esetleges hangzavarból az adott helyzetben számukra elfogadható, feldolgozható támpontokat fogják meghallani és ezt fogják a játék döntésébe átvinni.

#### *Példák a belső hangra*

A H-csoport harmadik ülésén a játék előtti beszélgetés témája: az önálló életvezetés. Elköltözni a szülőktől, független életet élni. A játék, amelybe ezt áttették: válás, elköltözni a házasárástól. A hat epizódra bontott játékban minden fontos szereplő mögött egy vagy több csoporttag helyezkedett el mint belső hang.

A feleség mögött az egyik hang azt sugallta, hogy váljon el, úgymint van egy férfi, aki szeretne vele együtt élni; ez lenne a jobb megoldás. A másik hang: csak ne siess el a dolgot, a jelenlegi férj talán nyugtalanabb, de megbízható, jobb lenne vele maradni. A két hang egy döntés két összetevőjét képviselte, így megindokolta az asszony ambivalenciáját, azt, hogy nem tud dönteni.

A férj azonnal meg akar nőszülni. Megvolt már a választottja, akivel az új életet el akarta kezdeni. A belső hang ezt ismételte: nézz magadba, megint meg gondolatlan vagy, ígéretsz, nagyozsz. Nem kell mindjárt megnőszülni. Nem mersz önállóan élni. Nem tudsz egyedül ma-

radni. Folyton rohangálsz, kapkodsz. A hang funkciója az volt, hogy szembesítse a férjet önmagával, életvezetési módját tárja fel.

A nő mögött, aki a férfi választottja volt, a megszólaló hang ugyancsak a konfrontációt sürgette: Nem is a férfi kell neked, győzni akarsz. Meg akarod mutatni, hogy szépségednek nem lehet ellenállni. Ha nem így van, akkor miért számolod a férfiakat, akik bekéredzkednek az ágyadba? Miért vezetsz listát róluk? Azért, mert hódításban utazol, nem szeretetben! A játék azzal végződött, hogy a házaspár együtt marad és megpróbál életmódján változtatni. (6)

Egy másik csoportban a téma: Járja az ember a saját útját, mondja ki a baját, keresse a jusát, ha másként nem megy, borítsa fel az asztalt. A játék, amelybe ezt átteszik, egy kiküldetésről szól. A férfi, akit hosszabb műszaki feladatra küldenek ki, elintézte, hogy beosztottként a szerelme mehessen vele. Az első epizódban Ernő (akit kiküldenek) megtudja Katalintól (a szerelmétől), hogy a küldetés ügye rosszul áll. Más akarnak kiküldeni, „megfúrnak bennünket”. Ernő megígéri, hogy ragaszkodni fog hozzá, ha másként nem megy, „rájuk borítom az asztalt”. A második epizódban magas szintű vállalati megbeszélés folyik a kiküldetéséről. Kiderült, hogy Ernő kiküldetését az igazgatóság helyesli, de Katalinét nem, s helyette más beosztottat rendel Ernő mellé. Ernő megpróbálja rábírní a vezetőket, hogy változtassanak álláspontjukon és mégis Katalint küldjék.

Az öt résztvevő közül három mögött belső hang is megszólalt. Ernőt két hang is sugallja. Az egyik arra csábítja, hogy legyen erélyes, ragaszkodjék Katalinhoz: mondja ki véleményét; mondja meg, hogy ha Katalint nem engedik vele, kilép a vállalattól; inkább disszidál. A másik hang a realitásra figyelmezteti. Egyezzen bele az igazgatósági döntésbe szó nélkül. Talán akkor legközelebb, esetleg jövőre sikerül. Az igazgatót is két hang befolyásolja. Az egyik permisszív hadd vigye a nőt. Fő, hogy jól dolgozik. A másik hang szigorú: a vállalat nem fejőstehén. A vállalat nem támogató kéjtuzást. A főkönyvelőt a belső hang szembesítésre készíti. Miért ilyen kérlelhetetlen ebben az ügyben, „én se vagyok jobb a Deákné vásznánál”, neki is éppen ilyen ügyei vannak. Magát védi, nem a vállalatot. Ha csak neki lehetnek ilyen ügyei, akkor az kevésbé derül ki; ez az igazi indok.

Őt belső hang beszél. Az igazgató és Ernő mögött két-két hang az ambivalencia összetevőjét mutatja. A főkönyvelő mögött a hang az önismereti konfrontáció felé terel. (7)

## AZ INTRAPSZICHIKUS DIALÓGUS

Valakinek a belső konfliktusát két különböző személy szólaltatja meg. A kiemelt szereplő (akinek a problémáját átfordítják) monológ helyzetben van, két oldalán két játékmester vagy csoporttag helyezkedik el. A konfliktus két összetevőre bomlik, s a két hang a két különböző összetevőt képviseli. Az intrapszichikus dialógusnak három változatát különíthetjük el. (Az elkülönítés inkább didaktikai célzatú, a változatok valójában egybefolytak.)

a) Mindkét hang annak a személynek a nevében beszél, egyes szám első személyben, aki közöttük áll. Mintha ő maga bontotta volna le a belső ellentmondást egymást váltogató alternatívákra, s most a két lehetőséget szembesítené és próbálná egyeztetni. A két hang egymással nem törődve szólal meg a személy lelkében, gondolkodásában; nem egymáshoz beszélnek, mindegyik valamelyik konfliktus-összetevőt képviseli: igényt vagy viszolygást, elégedettséget vagy panaszt, valamit, amit a személy hordoz magában.

b) A két belső hang a közöttük álló személy konfliktusának egyik összetevőjét képviseli absztrakt formában és ebben a minőségben vitázik a másikkal a személy ügyében. Mintha Wotan és Fricka állnának Siegmund két oldalán és ott védené

ki-ki a maga igazát: az egyik a vágy jogát, a másik a hitves becsületét. Vagy mintha egy római színdarabban istenek vagy félistenek civakodnának egy halandó sorsa felett, s akiről szó van, az sejti, érzi, belül hallja a két érvelést, a róla szóló döntést. A két hang pedig felel egymással: „Te vitted a kártyaklubba, ezért vesztett el mindent” – mondja az egyik. „Így legalább volt öt jó éve, amikor érezhette, hogy mi az élet” – így a másik. „Elpusztul, meghal, ilyen fiatalon, te gyilkos.” „A te nyárspolgárságodtól régen meghalt volna, te gyáva. Így talán még életben is marad.” Így folyik a vita. A második hang a kalandnak, a szabad vágyteljesítésnek az örömét, az első az óvatosságnak, a tűzhelynek a biztonságát képviseli. Más esetben például az őszinteségnek és az elhallgató tapintatnak; vagy a feltétlen érvényesülésnek és a hatalom megvetésének az absztrakt megszemélyesítői állhatnak a két oldalon.

c) A konfliktust hordozó személy maga is megszólal, akár az ő nevében beszélnek a hangok, akár saját elvont képletüket képviselik. A dialógus hármasszövegessé alakul át (multidialógussá), amelynek kimenetele bármilyen lehet, de a belátás vagy a döntés szintjén marad, mert a konfliktus kibontásáról, megértéséről van szó.

Az intrapszichikus dialógus nehéz módszer: nagy empátiát és ötletességet kíván. Tapasztalt játékvezetőkre bízunk; a csoporttagok lassan érnek meg erre az áttekinthetést, beleélést és koncentrációt kívánó feladatra.

#### *Példák az intrapszichikus dialógusra*

Egy csoport azt a témát beszéli meg, hogy az ember könnyen befolyásolható; a másik szava könnyen elmossa a tapasztalatokat. Játékba átfordítva: a lány rábeszéli a fiút, hogy disszidáljanak együtt. A fiú ezt elfogadja, előkészületeket tesz. Néhány nappal az indulás előtt a fiú elkezd habozni. Két játékmester helyezkedik el most mögötte. Az egyik a fiú érvényesülési vágyát képviseli: „Micsoda műszereim lesznek!” – „Minden ötletemet jól megfizetik.” „Z-ből egyetemi tanár lett. G. vállalati igazgató. Egyik se ért jobban a szakmájához, mint én.” A másik az itteni lehetőségekre utal: és a távoli lehetőségek bizonytalanságára: „Most, amikor hamarosan csoportvezető leszek!” „Autót is vehetek, egy kis házat is összehozhatok a Duna-kanyarban.” „Itt biztos előrehaladás, kint bizonytalan jövő.” „Itt barátok vannak, ott egyedül leszek.”

A két játékmester a közöttük ülő fiú reményeit személyesíti meg, egyes szám első személyben beszélnek, s a fiú alternatíváját teszik világossá. (8)

Egy másik csoportban a téma: a kudarc elviselése. Ki bírjuk-e a szakmai vagy a szerelmi kudarcokat? A játék: egy lányt hirtelen elbocsátanak; kis tisztességtelenségeit (késés, adósság, más dolgozik helyette) felnagyítják, ezt nyilvánosan elmondják, a távozás megszégyenítő kudarc. A második epizódban két játékmester ül két oldalt a leány mellé. Az egyik az új életet ajánlja, a másik a régi élet korrekcióját tartja helyesnek. Az egyik: „Új foglalkozást kell ki-tanulni, más helyeken kell élni, el a pocsolyából!” A másik: „Itt kell kikönyörögni egy alacsonyabb beosztást és megmutatni, hogy itt is tudok dolgozni!” A két hang élesen szembe-fordul egymással: „A te vidéki nézeteid csak újabb kudarchoz vezetnek”, „A te új életed pedig nyomorba vezet”, „Így világ életben lennmaradsz”, „Ha a te tanácsodat követi, tisztességtelen marad” stb. A két hang kétféle értékorientációt képvisel és igazi életvezetési alternatívákat mutatott a lánynak, aki a harmadik epizódban új foglalkozást kezdett: tisztes szegénységben, de újat. (9)



## FANTÁZIAJÁTÉKOK

A képzetáramlás szemléletes egységének a megjelenítése. Egy vagy több csoporttag a játék egyik szereplőjének a vízióját eleveníti fel: szorongásának a tárgyát, amely az adott helyzetben félelmet kelt benne, lelkiismereti problémájának tárgyát, amely gátlását indokolja, vágyképletének, hangulatának képi áttételét. Mindenképpen olyan jelenségről van szó, amely a személy intrapszichikus feszültségét teszi számára láthatóvá. Legtöbbször némajáték, de lehetnek benne verbális részek, beszéd kísérheti vagy kiegészítheti, de a vezető mozzanat mindig a *látomás*.

A játéktérben külön terepet biztosíthatunk ennek a nagyrészt pantomimikus módszernek. Kimondhatjuk például: „Ami a piros szőnyegen történik, fantázia, csak az a szereplő látja, akinek a képzeletét eleveníti fel.” Elég egyszer kimondani, a csoport rátanul a fantáziamezőre, sőt esetleg a mezőtől független fantáziajáték megértésére is. Mi legtöbbször kimondjuk, hogy fantázia következik. A játékvezető vagy egy játékmester fogalmazza meg: „Anna fantáziája, csak ő látja.”

### *Példák a fantáziaepizódokra*

Elsőnek megint irodalmi példára utalnék. Flaubert regényére, *Szent Antal megkísértésére*. A világhírű alkotás, ha a pszichodráma szempontjából vizsgáljuk, teljes egészében intrapszichikus dramatizálás, s különösen a fantáziára épül fel. Antal, Thébaiáde szikla vidékén élő remete, hol kunyhójába húzódik, hol a sziklák közt mászkál. Éjszaka kísértetek keresik fel, fenyegetik, csábítják. Hol ördögi víziók támadnak rá, hol a hit és az egyház ellenségei szállnak vitába vele fondorlatos érvekkel, hol páratlan gazdagságot és erotikus örömeket ígérnek. Minden fenyegetés, csábítás, kísértés belső hangként vagy fantáziaként jelenik meg. Gyakran egész csoportok lépnek színre, bonyolult jeleneteket keltenek életre, a kísértés különféle módjait, felhangosított és láthatóvá tett gondolatokat.

Az első kísértő maga az ördög, aki csodálatos ételeket, italokat, nagy sikert, dicsőséget ajánl fel. Pogány orgia következik, s ezt követően Sába királynője közeledik aranybrokát ruhában, csillogó zafírokkal, smaragdokkal ékesítve. „Szép remete!” – így szólítja meg; megvallja szerelmét, férjéül választja, felajánlja kincseit, elefántfogátát, a kertjében sétáló zsiráfokat és főként saját, mindenre nyitott szépséges testét. Mint egy jelenés, úgy beszél hozzá. Ezt követően a régi tanítvány tűnik fel, aki elutasítja mesterének aszkétikus hipokrizisét és a korlátlan tudás lehetőségét csillogtatja meg előtte. Ezután meztelen nő sorfala nyílik meg: a babiloni szűzek, akik pogány istenségük kedvéért lettek prostituáltak. Majd Perzsia, Egyiptom, Róma távoli pogány istenei tűnnek fel, ennek befejezéséként Bacchus ígéri az evilági örömeket. Később két asszony lép be: az egyik, az idősebb mintha az anyja lenne, a másik ragyogóan fiatal. Mindkettő a test örömét ígéri, mindegyik a maga módján. A kettő szinte egyszerre beszél, mintha két belső hang szólalna meg a pszichodrázában.

Ilyen dramatizált fantáziaképekből és felhangosított vágyteljesítő gondolatokból épül fel a könyv. Jól mutatja, *hogy a fantáziának ez a megjelenése a kísértésnek, a csábításnak, a beteljesülés ígéréteinek a visszajárása, s ez nemcsak a művészi ábrázolásra érvényes, hanem a pszichodramatikus feldolgozásra is.*

A fantáziajátékok, vagy ahogyan Zerka Moreno nevezi, a *képzelti rögtönzés* egyik változata a *varázsbolt technikája*. A varázsboltban értékeket árulnak: nem anyagi, nem tárgyi, hanem pszichikus, erkölcsi tartalmakat. Ezekért nem pénzzel, hanem más, ugyancsak pszichikus értékekkel fizetnek. A boltos esetleg a csoportvezető, legtöbbször egy játékmester, esetleg egy csoporttag. A játék folyamán a csoport tagjai egymás után mennek be az üzletbe, ahol venni akarnak „egy kis bátorságot”, „egy adag ambíciót”, „egy kupica szenvedélyt”, „jókedvet”, „tehetséget”, „humort” stb. Cserében azonban adni kell valamit!

Zerka Moreno példájában (Z. T. Moreno, 1975) egy szomorú asszony jön be a boltba, s „lelkének nyugalalmát” akarja megvásárolni. „Mit ad érte?” – kérdezi a játékmester-boltos. „Nincs semmim” – mondja az asszony. „Dehogynem” – feleli a játékmester – „kitűnő áruja van: a termékenysége, tud gyermeket szülni, gyereket nevelni”. „Odaadja ezt az áruért, amit kér?” A szomorú asszony megretten: „Nem, ez túlságosan nagy ár lenne.” A játékmester érzékeny pontján érintette az asszonyt, aki félt a szüléstől. A játék ezt feltárta és lehetővé tette a kínos pont terápiás enyhítését. (10)

A szervezett pszichodramacsoportokban a fantáziaegységek általában rövidiek, egy-egy belső képre terjednek ki, kísérőként illeszkednek a jelenetekhez, ezeket kiegészítik, de semmiképpen sem zavarják meg.

Az Ny-csoportban férj és feleség házastársi szemrehányósdija folyik. A nő agyondolgozza magát, nincs öröme az életben, ő a család áldozata. A férfi mintha kirobbanni készülne; óvatos célzást tesz arra, hogy az asszony a házastársi feladatok felnagyításával bezárja őt. Ekkor a vezető egy fiatal párt küld be, akik hangtalanul táncolnak a férj előtt, lebegő mozdulatokkal körültáncolják; a *világi örömekre* utaló fantáziabetét itt a férfi magatartását befolyásolta (az ő fantáziája volt). (11)

A B-csoportban a megbízhatóságról folyik a szó. Ezt a témát fordítják át játékba. Magas pozícióban levő férfi a beosztottját csábítja. Mária ambivalens. Mintha engedne, aztán mégis visszavonul. A csoportvezető egy pillanatra átmegy a színre, ezt mondja. „Mária fantáziája, a férje áll előtte.” Most belép az a csoporttag, aki Mária férjét játszotta az előző epizódban. Megáll három lépésre a nőtől, szomorúan nézi. Egyetlen szót sem szól, egyetlen mozdulatot sem tesz, komolyan áll és nézi Máriát. (12)

Az L-csoportban a játék arról szól, hogy Gábor kíméletlenül kihasználja Sára összeköttetéseit. Sára szerelemből mindent hajlandó megtenni, Gábor viszont nem szereti a lányt, gátlátalan, visszaél érzelmeivel. Azt akarja, hogy Sára összeköttetései révén biztosítsa neki és a számára fontos Erzsébetnek a külföldi utazást; Sára, ha akar, jöjjön velük harmadiknak. Azután Gábor és Erzsébet jelenete folyik. A játéktér fantáziamezőjében egy férfi rángatja a földön, gyötri Sárát. Az epizód Gábor képzeletében játszódik és Gábor és Sára *kapcsolatának szado-mazochista jellegére utal*. (13)

## TÜKÖR

A Moreno-féle pszichodráma egyik jól ismert módszere, amely az egész rendszerben az *én felismerésének* felel meg; követi az énazonosság kimunkálására szolgáló hasonmástechnikát és megelőzi a „te”, a másik megismerésével összhangban levő szerepcserét.

A tükörjátékot Moreno hozzákapcsolja a gyermek és a tükör vizsgálatának köréhez. A gyermek életében, önismeretében jelentős fordulat, amikor felismeri, hogy a tükörben látott kép az ő képe. Ugyanez történik a pszichodramában is, jóllehet a személy nem valóságos tükörbe néz és így nem valóságos tükörképét látja (Moreno, 1972). (A valóságos tükör alkalmazása más technika, amelyet ugyancsak ismertetni fogunk.)

A tükörjátékban egy játékmester, esetleg egy csoporttag alakítja a tükröt. A tükrözésre kiválasztott főszereplő a nézők között foglal helyet, onnan nézi végig, mintha tükörben látná magát, létének egyes epizódjait. A játékmesternek vagy a csoporttagnak, aki a tükröt alakítja, igen gondosan kell tanulmányoznia a tükrözött személy viselkedését, hogy valós gesztusaiból, szavaiból építse fel magatartását. Moreno példájában a tükör a személynek egy reggelét mutatja, veszekszik anyjával, reggelizik stb. (Moreno, 1965). (14)

Más esetekben esetleg azt tükrözi, ahogyan szerelmet vall vagy egy támadóval szemben viselkedik, vagy lekéste a vonatot, vagy nyert a lottón stb. Az élő tükröknek kell megmutatnia egy játékos más játékokban megfigyelt jellegzetes viselkedését (Z. T. Moreno, 1973). Az ilyen bemutatás a személy számára bizarr, néha megdöbbentő; gyakran megindítja a személyt, s addig elhallgatott problémák kimondására készíti.

A tükörjátéknak egy másik változata, amelyet mi gyakran alkalmazunk, közvetlenül a játék valamelyik epizódjához fűződik. Az epizód befejezése után a játékmesterek (vagy csoporttagok) bemutatják, esetleg karikatúrára egyszerűsítve azt, ahogyan szerintük a jelenetet lejátszották. Itt is élő tükrök szerepelnek, annyi tükör, ahányan a játékban fontos szerepet játszottak. (Rendszerint kettő, esetleg három.) Az utánzás ritka kivételektől eltekintve nonverbális, pantomimikus; kiélezi a szereplők és a játék paradox vonásait (Horstink, 1971; Ortman, 1966).

Például, egy szerelmi jelenetet úgy játszottak le a szereplők önismereti csoportban, hogy szinte nem is érintették egymást, általános beszélgetésbe rejtették a mondanivalót. A két tükör bemutatja merevségüket, idegenségüket, riadtságukat az érintéssel szemben, mintha nem szerelmi helyzetben lennének, hanem egy kórház fertőző osztályának a folyosóján találkoznak véletlenül. (15)

### „Nézd meg magad”

Ez is az intrapszichikus dramatizálás eleme. A tényleges tükör alkalmazása. A belső hangot vagy fantáziaelemet megszemélyesítő játékmester valóságos tükröt tart a játék résztvevője elé, hogy önmagát látva újra gondolja meg döntését vagy elhatározását. A tükör, ha szerencsés kontextusban alkalmaztuk, itt is hatékony és megfontolásra készíttet.

A K-csoportban az epizód arról szól, hogy egy vállalat két munkatársa külföldön tartózkodik. A férfi nászúttá szeretné alakítani az együttlétet. A nő barátokni szeretne a férfival, de a szexuális együttlétet nem akarja. Mikor a nő félelme, tartózkodása nyilvánvaló lesz, a játékmester nagy tükröt állít elé: „Nézd meg magad, milyen szép vagy”, mondja, ezzel megpróbálja a nőt rávenni arra, hogy újra átgondolja döntését. A nő megint elutasítja az ajánlatot. (16)

## A JÖVŐKÉP

Moreno egyik régi munkatársa, Lewis Yablonsky dolgozta ki a módszert (Yablonsky, 1975). Lényege a jövőben bekövetkező esemény elképzelése és lejátszása anticipációs elemekkel.

Yablonsky fontos élethelyzetekre való előkészítés lehetőségét látja ebben a technikában. Inkább a közeljövő anticipációját hangsúlyozza, nagyjából azt a játékot írja le, amelyet mi próbacselekvésnek nevezünk. Yablonsky szerint ezek a játékok jó indítások; hangulatot teremtenek, átfűtik a csoportot és sok esély van arra, hogy a „pszichodramának így létrejött megoldása befolyásolja a személy magatartását a reális léthelyzetben”, tehát az anticipáció viselkedésszabályozás. Előfordulhat azonban, hogy nem konkrét helyzet anticipációjáról és előkészítéséről van szó, hanem az életvezetés távolabbi előrevetítéséről: a „tíz év múlva” játékról.

Mintha az életvezetést mottószerűen összefoglalva (mint a Berne-féle szkript) vetítené előre a személy, aki rákényszerült arra, hogy esetleg többféle módon próbálja megfogalmazni eljövendő életét.

Például az egyik önismereti csoportban a játék a testvér-rivalizációról szól. Két nővér és az öccsük között folyik a veszekedés egy örökség ügyében, majd a lakás elosztásáról. Végül valamilyen kompromisszum jön létre és együtt maradnak. Ezt a megoldást a csoport nem érzi őszintének. Lejátszák a három testvért *tíz év múlva*. A játékot az idősebb nővér — Ilona — szerepét alakító csoporttag vezeti. A lakásban, amelyet ismerünk az első epizódból, Ilona lakik új férjével. Rend és tisztaság van. Vera, a fiatalabb lány „elzüllött, iszik is”. Kifizették a részét, anyagilag néha segítik. „Őcsi végre befejezte a főiskolát, sikerült elhelyezni őt vidéken, jól van, most már csak egy rendes feleséget kell keresnem neki.” Ilona, amint ezt a monológjából megtudjuk, végre „rendet teremtett a családban”, amire „a gyenge mama” nem volt képes. A tíz év alatt ifjúkori dominanciavágyát — életmódját, szkriptjét — valósította meg. (17)

## A VISSZHANG

Folyik a játék. Akár többszemélyes epizód, akár monológ. A szöveg egy-egy szavát a visszhang szerepét vállaló játékmester vagy csoporttag megismétli. A visszhang rendszerint *egy* meghatározott személynek a szavait, de előfordulhat, hogy a jelenet több szereplőjének a szavait ismétli meg. Kritérium: a visszhang *kulcsszavakat* ismételi, a szöveg lényeges mondanivalójára utaló szavakat. Minden intervenciója csak egy szó megismétlése lehet, de annak a szónak (a magyarban gyakran csak egy igekötőnek) fontos jelentése van a játékban. Pl. a játékban az udvarló többször mondja a lánynak „elmegyek”: a visszhang csak annyit mond vissza minden alkalommal, hogy „el”, s ezzel utal arra, hogy a férfi manőverként használja a szót.

A visszhang szigorúan intrapszichikus jellegű, csak az hallja, akihez szól. Ha tehát a visszhang több személy kulcsszavait ismétli meg, mindegyik ismétlést csak az hallja, akinek a szavát ismétli. Mintha a személyt egy belső instancia figyelmeztetné arra, hogy a megismételt szót nem szabad elfelejtenie. Mintha a lényeges elemek megkettőződnenek, s így nagyobb súlyt kapnának. Ebben az értelemben a visszhang elsősorban a belső kontrollnak, a lelkiismeretnek (a felettes énnel) a funkciója.

Például: A fiatal kutató panaszkodik, hogy a vezető helyen levők az ő ötleteiből élnek, az ő gondolataiból járnak kongresszusokra. Ezt a jelenetben vele egykorú intézeti dolgozóknak mondja el. Később két vezetővel beszél, egész más hangon, inkább azt emeli ki, hogy milyen sokat köszönhet a vezetőinek. A visszhang által megismételt szavak: berendeli, sürgős, fizetésrendezés, kiküldetés, megnyerni (a bizalmat), kandidatúra (néhányszor csak „TÚRA”), hálás, teammunka. A visszhang így kiemelte, rendezéssel, kandidatúrával, kiküldetési ígérettel veszik rá a fiatalokat, hogy sürgősen csinálják meg azt a munkát, amelyet ők fognak bemutatni; így nyerhetik meg feletteseik bizalmát. A panaszkodó lelepleződik a második epizódban, ahol hálás és dicséri a teammunka lehetőségét, így nevezi azt a rendszert (az ötlet-és gondolatlopást), amelyet az első epizódban szidalmazott. (18)

#### LÁTHATATLAN VAGYOK

Ebbe a körbe több olyan technika tartozik, amelyekben a személy úgy beszél, cselekszik, egyszóval viselkedik, *mintha az észlelési viszonyok erősen eltérnének a valóságostól*: vagy ő nem látná a többiekét, vagy őt nem látnák a többiek.

A *ködsüveg* lehetővé teszi, hogy a személy, aki ezt viseli, úgy mozogjon a játékban, mintha láthatatlan lenne: megszíp, megszúr, akadályoz vagy megsimogat, megölel. Azok, akikkel ezt teszi, átélik a behatásokat, de mintha nemcsak azt nem tudnák, hogy kitől származik, de még azt sem, hogy külső eredetű hatásról van szó.

A *sötétséghelyzetet* Zerka Moreno írja le. Valóban sötét van. A játéknak egy bizonyos pontján minden fény kialszik, de a játék a sötétben is folytatódik, mintha valóságos lenne. A szereplő átéli a teljes magányt (Z. T. Moreno, 1973).

Az *egyedül vagyok* technikában (ugyancsak Zerka Morenótól) a főszereplő, esetleg több főszereplő, hátat fordít a csoportnak, úgy viselkedik, mintha egyedül lenne, mintha senki sem látná, s kifejezi érzéseit a csoporttagokkal kapcsolatban, visszatükrözi azokat saját magán keresztül (Z. T. Moreno, 1973). Mindezeknek a technikáknak a jelentősége főként a játék utáni beszélgetésben mutatkozik meg. Akkor tárul fel, hogy a sajátos helyzetek (sötétben vagyunk, láthatatlan vagyok stb.) hogyan érintették a személyt, milyen szorongást, kíváncsiságot stb. váltott ki belőle, hogyan módosították feszültségét.

Az ilyen technikát főként sok epizódból álló, hosszú játékban érdemes alkalmazni, ahol a különleges helyzet élménye több más helyzetélménnyel hasonlítható össze.

## A VILÁG REKONSTRUKCIÓJA

Az irodalomban „a kisegítő világ technikája” (auxiliary world technique) elnevezéssel szerepel (Z. T. Moreno, 1975). A terápiában ritkán alkalmazott eljárás, mint szociodramatikus önismereti módszer azonban gyakoribb. Lényege: valamelyik személynek (betegnek) az egész világát próbáljuk rekonstruálni „kisegítő ének” (játékmesterek, csoporttagok) segítségével, s ebben a világban folyik a játék.

Zerka Moreno egy William nevű szkizofrén betegre utal. William saját magát Krisztusnak vélte, úgy is viselkedett. Kiáltványt szerkesztett a világmegváltásról. A játékmesterek életre keltették a vágyainak megfelelő világot. Az egyikük János evangélistát alakította, a másik Péter apostolt, a harmadik Pált. Helyzetüket, viselkedésüket William képzelete határozta meg. Ő volt a rendezője a játéknak, amely pontosan mintázódott hallucinációira.

A terápiás elgondolás ebben a változatban a pszichotikus feszültség elvezetése és *elaborációja* színházi életre keltéssel. A dramatizálás révén a hallucináció félelmetes világa megenyhül, veszít valós jellegéből, a játék révén közeledik a „mintha” élményhez, s így elviselhetőbbé válik. (19)

A személy egész világának rekonstrukciója emlékeztet a világjáték technikájára, amely analógiákkal, jelképekkel, utalásokkal megkettőzi a világot, s egyben a játékkal, a miniatúrizálással, a szimbolikus realizálással megenyhíti azt.

A pszichotikus világ rekonstrukciója inkább szimultán építkezés: a hamis tudat elemei egyidejűleg vannak jelen. Az önismereti rekonstrukció inkább szukcesszív, folyamatosan halad, *helyzetről helyzetre építkeznek*.

Például a téma: a parazita módon élő embert környezete is sodorja ebbe a létformába; a parazitára szüksége van a többieknek, hogy lelkiismeretük nyugodt és felelőségük erénye látható legyen. A játék: fiatal férfi, aki tehetséges költőnek mutatja (talán annak is tartja) magát (talán az is); környezetére valóságos tehetségadót vet ki. A rekonstrukció ciklikusan dolgozza fel a főszereplőnek, a költőnek a világát; otthonát (kölcsönt vesz fel sógorától), szeretőjét (ahol félig lakik), volt szeretőjét (akit gyakran látogat), kávéházi körét, legjobb barátját stb. A játék mintegy 10 epizódon át folytatódik; annyi jelenetből áll, ahány élettér tartozik a rekonstrukcióba. (20)

Ez a technika önismereti szinten sok órát vehet igénybe, az epizódfüzér egyes pontjain érdemes megállni és a történet alakulását összefoglalni. A megbeszéléshez (a harmadik szakaszhoz) ugyancsak viszonylag hosszú idő szükséges. Ez a technika különösképpen maratoni összejöveteleken alkalmazható.

## SZÜRREÁLIÁK

Az intrapszichikus dramatizálás különféle módszerei sejtelmes, álomszerű közeget teremtenek, s ezzel a pszichodramajátéknak minden más terápiás vagy önismereti alkalomtól eltérő légkört varázsolnak. A játék mindent a jelenbe tesz, ezzel mindennek realitást ad. Minden látható, nyomon követhető, valós. S éppen így konkretizálható az intrapszichikus is. A valósnak és a pszichikusnak, a megfog-

hatónak és a megfoghatatlannak (vágynak, tilalomnak) az egybeolvadása szürreális mezőt hoz létre, amelyen az anyagi és a pszichikus valóság egyként és akár együtt is lejátszható. A szürreális tartomány kibontható, megeleveníthető és értelmezhető a pszichodrámban.

Ebben a tartományban jelennek meg a vágyteljesítő vagy büntetést tartalmazó fantáziák, a „csendriasztó szenvedélyek”, előérzetek, jóslatok, a szorongások minden tartalmi változata, a lelkiismereti konfliktusok és az ambivalencia mindkét oldala.

A viszonylag hosszabb ideig együtt levő pszichodrámacsoportoknak, főként az önismereti pszichodrámacsoportoknak a tagjai rátanulnak a szürreális játékmódra, amely igyekszik a benyomások és asszociációk felhőjeként a valóságot kísérő elemeket is játszhatóvá tenni, s a valós szereplők (főnök, rendőr, szeretők, vetélytárs, férj, feleség, orvos, ügyvéd, prostituált, pincér stb.) csoportját kiegészíteni az intrapszichikus feszültség megjelenítőivel: a hasonmásokkal, a fantáziákkal, a visszhanggal, a tükrözésekkel, a tiltásokkal, s főként a vágyakkal, a belső hangokkal.

A szürreáliákkal dolgozó játékmódor önismereti hatékonysága igen nagy, s ezt főként a kettős tartomány sejtelmességének köszönheti.

#### A SZINKRETIKUS RÖGTÖNZÉS

Az intrapszichikus játékok körébe tartozó, mégis külön csoportba sorolható pszichodramatikus megjelenítés. Eltér a hagyományos dramatizálástól abban az értelemben, hogy még a szokásos helyzeti beállítás sem szükséges: még abban sem kell a résztvevőknek megállapodniuk, hogy élő személyek-e vagy princípiumok (János a vőlegény, vagy maga a csábítás elve), milyen időben játszanak (jelenben, múltban, régmúltban), milyen neműek, milyen helyzetben vannak, milyen reláció van közöttük (ismerősök, házastársak, barátok, szerelmesek, idegenek stb.).

Egyetlen meghatározás szükséges: ki a történés *énje*, kinek a tudati mezőjében játszódnak az események.

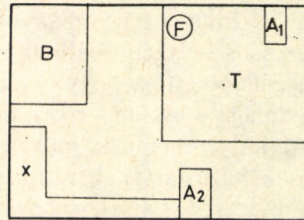
Az ilyen alig meghatározott epizódok valóban *rögtönzések*, semmiféle módon nem implikálják a történés kimenetelét, nem építenek be a helyzeti meghatározással semmiféle viselkedési konvenciót. Ez azért lényeges, mert a hagyományos pszichodráma minden változata, minden formája a pozíció beállításával valamilyen megoldási módot is sugall. Ha csak annyiban állapodnak meg a szereplők, hogy ők az epizódban együtt élnek és a játéktér az otthonuk (jóllehet nem tulajdonítottak a két szereplőnek meghatározott életkort, nem egyeztek meg abban, hogy házastársak, élettársak vagy egyszerűen összeköltöztek, még azt sem mondták ki, hogy milyen városban élnek, mi a foglalkozásuk), már ezzel is valamilyen sablont vagy ellensablont sugalltak. Felelevenítették azokat a magatartási fordulatokat, amelyek az együttélésből fakadnak: a konvenciókat, amelyeket a otthon indukál. Igaz, akik a pozíciót felvállalták, nem kényszerültek arra, hogy a felelevenedett sablonokat játsszák: játszhatják azoknak az ellentétét (az ellensablont) vagy azoknak egyik árnyalatát, vagy akár függetleníthetik magukat azoktól. De bizo-

nyos az, hogy a *pozíció meghatározása* a konvencionális világot idézheti fel, s így sablonok (vagy ellensablonok, tehát a sablon = realitásélmény) veszélyét hordozza.

A szinkretikus rögtönzések viszont nem tartalmaznak meghatározott pozíciót. A feltételek nemcsak, hogy nem kínálnak sablont, hanem kifejezetten magára hagyják a személyt, akinek támpontok, mankók (sablonok) nélkül kell boldogulnia. A helyzet kicövekelése nem segít. Csak önmagát adhatja vagy olyan álarcot, ruhát kell találnia, amelyben érzékeny és sérthető, mintha a saját bőrét viselné. Bohóckodhat vagy panaszkodhat, dicsekedhet vagy sajnáltathatja magát, ezt is magának kell produkálnia, nincs „szerepe”, amit eljátszhatna.

A szinkretikus rögtönzés mint intrapszichikus játék egyetlen személy álomtudatában vagy hallucinációs világában, képzeletében játszódik le. (Ez a módszer vagy technika más, mint a Moreno-féle „Alone training”, Z. T. Moreno, 1975.) A résztvevők úgy lépnek be ebbe a tudatmezőbe, ahogyan egy véletlen ingerület közvetlenül vagy álcázott formában (áttételesen, konkrét utalásként vagy metaforikusán) behatol az álmodó tudatába. Technikáját a következőképpen foglalhatjuk össze:

1. A játék indításaként kimondjuk, hogy a csoport egyik tagja álmodik (esetleg éber álomba süllyed, fantáziál). Ő a főszereplő, akinek a tudatában pereg a történet. A tudati mezőt térszerűen kijelöljük. Pl. Az O-csoportban a szoba, ahol a pszichodrámaülés folyik, így néz ki:



- A<sub>1-2</sub> = ajtó
- B = ablak
- x = ülőhely
- T = a játéktér, szőnyeggel borított rész
- F = főszereplő

1. ábra

A játéktér térben meghatározott, jól elhatárolt szőnyeggel borított felület.

Ha a főszereplő belép a játéktérbe, az attól kezdve tudatának a mezője, és minden, ami ott történik, az ő tudatában játszódik le. Aki belép a játéktérbe, az az ő tudatában bukkan fel. Ha a főszereplő kilép a játéktérből, a kijelölt terep közömbös lesz, bármi történik is benne, annak nincs észlelője, tehát a szinkretikus észlelésben mégsem történt meg. A főszereplő nélkül a játéktér a szoba egy része, de nem eleven tudatmező.



2. Az álmokat (fantáziákat, hallucinációkat, sejtéseket) vágyak és félelmek fűtik. Az álmodó is valamilyen módon vágyainak és szorongásainak a fonálán halad; ő maga ennek megfelelően cselekszik, és a körülötte, a tudatmezőben lejátszódó történésekből is úgy és azt fogja fel, ami rárimel szorongásaira és megerősíti vágyait. A játékban részt vevő valamennyi többi személy saját magát hozza be a mezőbe, *mint az álmodó indulatainak a kezelését* (kiegészítését, fokozását, elcsitítását, variálását stb.). Az álmodó megragadja őket vagy elhárítja, esetleg fel sem fogja, elsüllyeszti vagy indulatainak megfelelően átdolgozza.

A dramatizálás feltételei közt megjelenő álmoknak, éber álmoknak éppen úgy van kiinduló anyaga, mint az alvás közben bekövetkező álmoknak vagy az elengedett állapot fantáziáinak.

A szinkretikus rögtönzések is nappali maradványokból táplálkoznak. Elsődleges nappali maradvány mindaz, ami a csoportban az adott összefüggésben történt, a csoportbeszélgetésben elhangzott. A nappali maradványok további kiterjedt rétege a csoport egész kultúrája: szokásai, hagyományai, visszatérő témái, zsargonja, híryanaga, pletykái, fordulatai, esetleges botrányai stb. Mindazt, ami a csoport életébe beletartozik, a csoporttagok közös képzetkincsét alkotja, tehát egyazon helyzetben akár több csoporttagnak az eszébe juthat, s így egyforma jelképes megfélelést sugallhat, nappali maradványként kezeljük a játékban és főként a játékot kiegészítő megbeszélésben.

3. A csoport előtörténeti és kulturális anyagának mint nappali maradványnak a kezelése azért lényeges, mert a főszereplő tudatmezőjébe mint intrapszichikus elem bármely csoporttag beléphet. A belépőnek arra kell törekednie cselekvésével, illetve cselekvésének egy tartalmi vagy formai elemével (esetleg egy szóval vagy egy gesztussal), hogy az intrapszichikus történéshez kapcsolódjék, s az ilyen aktus vagy gesztus legtöbbször a csoport „nappali maradványa”.

A belépés tehát *asszociatív csatornán* történik. Így kapcsolódik a belépő a mezőben mozgó főszereplőhöz, az álom énjéhez. Az asszociatív belépés után már saját motivációjával fűzheti tovább a történést. Ez is az álmodóban játszódik le, aki gyakran csak utólag, *a megbeszélésben* tudatosítja, hogy mi is történt.

A belépő gyakran igyekszik hozzákapcsolódni az álmodó játékához, a belépő asszociációit esetleg hozzáfűzi az álmodó feltételezett témájához. Ha sikerül is, ez csak töredékes lehet. Így, a szinkretikus rögtönzésben (az álommezőben) összeérő és egymástól független történések játszódnak le. Az elemek juxtaponáltak, jelentési egységük szinkretikus, amint ez a játék utáni megbeszélésből kiderül.

Az egységet elsősorban a történések egyidejűsége és egymásmellettsége adja.

4. A megbeszélésnek olyan szerepe van a szinkretikus rögtönzés feldolgozásában, mint a másodlagos megmunkálásnak az álommunkában. Az éber tudat számára is inkább elfogadható egységbe foglalja az álomtöredékeket, kitölti a hézagokat, közelíti a racionális megértéshez.

A megbeszélés első része: a pszichikus én (az álmodó, a fantáziáló) elmondja, hogy mit élt meg, mit álmodott (mit fantáziált), hogyan látta, észlelte a többiek játékát.

Ezután a játékban részt vevők mondják el, hogy *milyen asszociatív* csatornán léptek be a játékba, mit jelenítettek meg, hogyan viszonyultak az álmodóhoz.

Ebből az anyagból bontja ki a csoport, főként a pszichikus ént alakító személy, az álom jelentését, a játék dinamikai hátterét.

#### *Példa a szinkretikus rögtönzésre*

Az itt ismertetett játék az M-csoportban folyt. Jelen van a csoport kilenc tagja: M-2, 3, 5, 6, 7 nők; M-1, 8, 9, 10 férfiak. A szoba úgy van elrendezve, mint a fentebb közölt vázlaton. A szőnyeggel borított terület az álomtartomány. A beszélgetésben sok szó esik egy asszonyról, akinek feltűnően szép a melle; ennek az asszonynak nagy vonzerejét a két melle sugallja.

*Álmodó* (M-1) négykézláb bekúszik a játéktérbe, majd hanyatt fekszik, a szemüvegét leveszi, egyik kezében tartja; másik karját felnyújtja, szabad keze mintha fogna valamit. M-3 belép, almát tesz az álmodó kezébe, aki szorítja az almát, majd felül és az almát a szemüvegén át nézi. M-3 ekkor egész kosár almát szór elé. Álmodó erre nem reagál, egyre az almát vizsgálja, a szemüvegén mint egy nagyítón át.

M-5 lép be. A két mellére egy-egy almát tesz, azt mutatja álmodónak erotikus tartásban; majd a hátához szorítja az almát és háttal jön előre az almamellel a hátán, mint egy különös festmény.

M-10 lép be, M-2-vel a hátán, M-2 fejét trikója takarja; egy szörnyeteget látunk négy lábbal, fej nélkül. Az álmodó menekül a szörnyeteg elől. Közben M-5 almákat ringat az ölében. Álmodó elmegy mellette, visszatér az eredeti almájához, egyre azt nézegeti: keresi az egyenlítőt a maketten.

Megint az emeletes szörnyeteg közeledik (M-2 és M-10). Az álmodó elbújik a sarokba. Újabb szörny hatol be a játéktérbe (M-8).

Álmodó ahogyan elmondta, úgy érezte, „retteg a szörnyetegektől”, ezért igyekezett „felbredni” azaz kimenekülni az álommezőből. (21)

#### *Álmodó élménye*

Az ezt követő beszélgetésben álmodó (M-1) úgy érzi, hogy végig különös tudatállapotban játszott. Ez őt az álomtudatra emlékeztette. A játékban részt nem vevő jelenlevők szerint egyszer sem lépett ki a játékból, tekintete komoly maradt, egyszer sem mosolygott, mintha transzban lett volna. Neki is az volt az élménye, hogy nem kacsintott ki, aligha látott túl a játéktéren. Beszámol egy különös benyomásáról: játék közben nevetgélést hallott, a játékban részt nem vevő nézők nevettek. A nevetés az x-szel jelölt helyekről hallatszott, ott ültek ugyanis nézők. Álmodó azonban úgy hallotta, mintha az A<sub>1</sub> ajtó mögül hallatszott volna; elindult abba az irányba, tehát a nevetés forrásával ellenkező irányba. Az A<sub>1</sub> ajtó a fürdőszobába vezetett, ő úgy gondolta, hogy kimegy a fürdőszobába és rászól a vihancoló lányokra. De közben, mintha félálomban lenne, azt is tudta, hogy a fürdőszobában nincs senki, a nevetés az ellenkező irányból jön.

De a tőle legfeljebb 2 méterre levő nézőket úgy látta, mintha rendkívül messze lennének, mintha fordított látcsőben tűnnének fel. A játéktér mintha tágas lenne, a kijelölt mezőnek a többszöröse. Méreteit az jelezte álmodónak, hogy a legfeljebb

másfél méterre levő szörnyetegek mintha lassan, messziről közelednének. Úgy érezte, a mező lezárt, nehéz lenne belőle kimenekülni.

Az álmomezőben a következő történetet élte meg. Rövid erotikus vágyódást, amelyet a beszélgetésben előfordult női mell idézett fel. Ezt fejezte ki a kinyúló fogó mozdulat. Ezután egyszerre kapja az almát az egyik, és veszi a szemüveget a másik kezébe. Úgy érzi, feladatot kapott. A szemüveg nagyító, az alma a földgömb mása. Ő maga Kepler, s a Föld egyenlítőjét tanulmányozza az almán mint maketten. Ettől a feladattól próbálják elvonni: először az almamellű nő csábítja (M-5); majd egész orgia veszi körül, M-5 hol a mellére, hol a hátára, hol a hasára rakott almamellekkel egész csábítási kórust iktat be az álomsorozatba. Álmodó ezt úgy éli meg, mintha földarabolt testrészek vennék körül, egy fej, egy láb, külön egy hát és főként a mellek juxtaponálva, elkülönülve (juxtaponált testrészek már előfordultak álmában és erotikus fantáziájában is). Ő azonban nem enged a csábításnak, továbbra is az egyenlítőt vizsgálja az alma maketten. Ez a dolga. A szörnyetegek ugyancsak akadályozzák abban, hogy a Föld egyenlítőjét kutassa.

#### A beszélgetés

Álmodó hosszan asszociált az anyaghoz. A beszélgetés nagy részét az ő asszociációi töltötték ki. Három csillagász jutott az eszébe, szinte egyszerre: Newton az almáról, s később a gravitációról, amely mint vonzás a női mell vonzása is; Kepler, akinek élete Az ember tragédiájának Kepler-jelenetei révén feltárt, felesége minduntalan pénzt kér tőle, ezért alantas, sarlatánosdihoz közel járó munkákat kell végeznie, csak így elégítheti ki felesége igényeit, tragikus sors; a harmadik csillagász Kopernikusz, akinek felfedezéséhez hasonlítja Freud a pszichológia és az emberismeret fordulatát. Az alma megjelölte álmodó számára a feladatot, de a Kepler-helyzetben pénzt kell keresni, szép ruhákat kell venni a feleségnek, így hiába lenne ő képes nagy felfedezésekre, a nők elcsábítják, a szörnyetegek elűzik a munkától.

Ekkor eszébe jutott, hogy a játék előtti napon egy fiatalember járt nála, egyetemi hallgató. Hosszan beszélgetett vele, s a fiatalember egy ponton azt magyarázta, hogy híres akar lenni, „azt szeretném, ha úgy ismernének, mint a Coca-Colát”. Először úgy érezte, hogy a fiatalember meg akarja őt botránkoztatni, úgy tett, mintha meg se hallotta volna a tudományos konzultációhoz egyáltalán nem illő mondanivalót. De még aznap este eszébe jutott, hogy évtizedekkel ezelőtt írt egy levelet egy akkor híres írónak. Nagyjából olyan korú lehetett akkor, mint most a nála járt Coca-Colás egyetemi hallgató, s ő is csak arról írt a levélben, hogy híres akar lenni. Most, a játék után ellenállhatatlanul jutott eszébe a levél, amelyet ő írt. Eszébe jutott, hogy később hallotta: ez az író minden levelét megőrizte, teljes gyűjteménye lehet a hozzá címzett levelekből. Akkor kínos érzéssel gondolt arra, hogy a híres ember levelezését biztosan feldolgozzák az irodalomtörténészek, rátalálnak az ő hiúságot árasztó levelére, alaposan kinevetik, s talán még a közléssel is megszégyenítik. Erről eszébe jutott, hogy a pszichológusnak,

akihez tanulmányai során járt, szintén el szeretne volna mondani a levélhistoriát, de ez valahogyan kicsúszott a mondanivalójából, most jutott eszébe arról, hogy látszólag kopernikuszi sorsra, valójában Coca-Cola hírnévre vágyott. Ha akkor a pszichológusának nem is, most a csoportnak végre elmondhatta.

Közben eszébe jutott, hogy az álomban őt üldöző szörnyeteg felül levő tagja (M-2) úgy húzta fejére a trikóját, mint egyszer egy más országba költözött régi barátnője. Ez a barátnő jutott eszébe, s főként utolsó találkozásuk kínos története. Mintha a három mozzanat: a híresség vágya, az, hogy a pszichológusnak ezt nem mondta el, s az utolsó találkozás emléke az eltávozott barátnővel egyféle kínos érzésbe sűrűsödött volna, amelyet tudományos eredménnyel szeretett volna kompenzálni (a három csillagász modell).

A beszélgetés során feltárult, hogy a játékba bekapcsolódott személyek egy része az almaasszociáció fonálán lépett be a játékba (alma = csábítás); többen pedig álmodó félelméhez, rejtőzködéséhez kapcsolódtak.

A szinkretikus rögtönzés technikáját elsősorban kiképző csoportokon tartjuk alkalmazhatónak, esetleg hosszú ideig dolgozó önismereti csoportok 3. szakaszában.

## VII. A JÁTÉK UTÁN

### A FŐSZEREPLŐK

A pszichodramajáték végét valamennyien, a játszó és nézők egyaránt érzékelik, többnyire ki is mondják vagy testhelyzet-változtatással, a csoport felé fordulással jelzik.

A játékosok továbbra is a színpadon maradnak, a játék utáni szakaszban is ők lesznek a csoport főszereplői.

A játékot többnyire rövid csend követi, amely alatt a szereplőkben ambivalens érzések kavarnak. A játékosok indulatai, érzései a játék során elvezetődtek vagy felduzzadtak, megkönnyebbülést vagy fokozott közlésvágyat élhettek át. A szereplő érezhette azt, hogy „kiadta magát”, s ez egyidőben jelentheti az önmegmutatás, exhibíció örömét és a lemeztelenedés zavarát, valamilyen homályos szorongást, hogy most megítélik. Ez alatt a rövid csend alatt a játékosok kiemelkednek a játék valóságából, a „mintha” élményből átlépnek a csoport „itt és most” realitásába.

Amikor a csoportvezetők megkérdezik a játszó személyt, hogy *mit élt át* a játékban, és arra biztatják, hogy próbálja megfogalmazni érzéseit, a belső szemléleti anyag fogalmi megragadására szólítják fel. Míg a játékon belül teljes involválódás esetén a kettős tudat indulati és szimbolikus oldala dominált, a játék után a verbalizáció során *az önmegfigyelés kerül előtérbe*. A játékban a személy érzéseit nem irányítja, hanem éli, nem nevezi meg, nem rögzíti, s az érzés nem válik a szemlélet tárgyává. Ennek az élménynek nevet adni, részekre szedni, összefüggésekre bontani, a nyelv, a képzetek szintjén megragadni — azt is jelenti, hogy a játékosnak el kell távolodnia a közvetlen élménytől, hogy távlatból szemlélhesse önmagát, viselkedését. A személy felnőtt, reális módon vizsgálja a játékban realizálódott esetleg gyermeki viselkedését. Ez a viselkedés nem idegenedett el tőle, tudja, hogy az is ő volt, éppen arra törekszik, hogy megértse és beépítse ezt az élményt.

Előfordul, hogy játék után valaki a játékban nyújtott megnyilvánulásait nem fogadja el sajátjaként, ilyenkor többnyire az önismeret zárlatáról, elhárításról van szó, amelynek feloldása még hosszas terápiás munkát igényel. Pszichotikus betegknél is megfigyelhető ilyen típusú negáció, amely deperszonalizációs élménnyel függhet össze.

Amikor egy személy a „mit élt meg” kérdésre válaszolni próbál, elindul benne az élmények visszaáramlása. Felidéződnek a játék részletei, apró mozzanatai, spontán fordulatai. Amikor a történetet megpróbálja utólag rögzíteni, akkor visel-

kedésének indítékait is kutatja. A főszereplők először az interakcióikra koncentrálnak, s igyekeznek felidézni saját és partnereik játékbeli közléseit, majd azokról az érzésekről, gondolatokról számolnak be, amelyek bennük keletkeztek a másik hatására, illetve, amelyeket ők keltettek.

Ö<sub>2</sub>-csoportban a türelmetlenségről, kíváncsiságról esett szó, melyet a következőképpen dramatizáltunk: János előző este indulatosan összevesszett feleségével, Marival, aki elrohant, az éjszakát sem töltötte otthon. Másnap meglátogatta a fiút Mari barátnője, Éva. Jánosban felmerül, hogy most megtudhatná az igazságot feleségéről, ki kellene faggatni Évát, aki valószínűleg azt is tudja, hol töltötte az éjszakát Mari. De valahogy semmit nem tud meg, kérdezni sem nagyon mer, nem tudja, mit kezdjen Évával, aki talányosan viselkedik. Végül dühbe jön, és szinte haraggal válnak el.

Játék után János elmondja, hogy egy darabig biztonságban érezte magát, kedves volt, borral kínálta vendégét. Éva felidézi, hogy ebben a percben, a bor kínálásakor, átfutott rajta a gondolat, hogy hátha a fiú el akarja őt csábítani. Jánosban felrémlik, hogy talán valóban ezt akarta, de nem mert kezdeményezni. Éva: „Azért akartam Mariról beszélni, mert azt szerettem volna, ha nem rólam van szó. Szinte mutattam a kezemen a jegygyűrűt.” János: „Mikor láttam a kezedet, szerettem volna megfogni, de félttem, hogy visszautasítasz, hiszen te a feleségem barátnője vagy.” (1)

A beszélgetésnek ebben az első szakaszában a történeti visszaidézéssel együtt a cselekvések, gesztusok érzelmi tartalmára, indítékaira és az általuk keltett hatás megragadására történik kísérlet. Ennek a felidézésnek is van tudatosító szerepe, hiszen egy érzés megfogalmazása önmagában is hordoz önismereti elemeket.

További lépést jelent a felidézett, leírt események, érzések között megbúvó, rejtett kapcsolat, ok-okozati lánc keresése. Ha az első szakasz kérdése az volt: „mit élt át?”, akkor a második az lehetne: „*miért így reagált?*”. Ebben a szakaszban visszajelentéseikkel, konfrontációjukkal bekapcsolódnak a néző csoporttagok is. Gyakori, hogy a nem verbális kommunikáció, a gesztus, a testtartásban rejlő üzenet ellene mond a megfogalmazott közlésnek. Pl. a játékos azt hiszi magáról, hogy érzéseit jól leplezi, holott állandóan elárulja magát, vagy ellenkezőleg, nyitott könyvnek képzele magát, akiben könnyedén lehet olvasni, és feleslegesnek tartja az érzések megfogalmazását, miközben testtartása, gesztusai mozdulatlan-ságot tükröznek. Ezekkel az elképzelésekkel, az önmagáról alkotott esetleg hamis képpel konfrontálódik a játékos a csoport visszajelentéseiben.

Visszatérve az előbbi példára: János úgy nyújtotta át a pohár bort, hogy közben megérintette Éva kezét, tulajdonképpen ő kezdte a csábítást. Valaki felidézi, hogy Éva akkor hirtelen Mariról kezdett beszélni, mintegy figyelmeztetve a fiút kötöttségére. Évában felidéződik, hogy akkor valóban megijedt, elöntötte a bűntudat, és talán a fiúra akarta hárítani ezzel a felelősséget. Egy néző csoporttag elmondta, hogy ő Éván egyáltalán nem látta a riadalmat. Éppen ellenkezőleg, mikor a lány megérezte a fiú rejtett vágyát, fölényessé vált, mint egy tanító néni figyelmeztetett kötelességére, bűntudatot keltett, bár testtartása továbbra is csábító maradt. Talán ez a kettős kommunikációs mód volt az egyik oka János dühöngésének.

A csoport a konfrontációival, az indítékok utáni kutatással már a személy viselkedését magyarázó kísérletbe kezd. Ennek hatására a játékos egyre újabb rétegeket tár fel magából, új asszociációk merülnek fel benne és csoporttársaiban

egyaránt, amelyek mind közelebb visznek a viselkedés rejtett késztetéseéhez, a viselkedés dinamikájához.

A játékban főszereplő Évának eszébe jut egy régi emléke: hűgát mindig szebbnek, érdekesebbnek találta önmagánál, szinte dicsekedett vele fiú barátainak, és örült, ha valamelyik udvarolni kezdett neki. Testvérét őszintén szerette, soha eszébe se jutott, hogy féltékeny legyen, rivalizáljon. Mégis, mintha érezni akarta volna, hogy hűga udvarlójára ő sem hatástalan, ha akarná, elcsábíthatná. Ezt soha nem tette meg, most azonban élesen emlékezik kettesben töltött alkalmakra, amelyek nagyon emlékeztettek az előbbi játéokra. Rádöbben, hogy valójában rivalizált a hűgával, hűga társasági sikerei nemcsak örömet jelentettek számára, hanem féltékenységet is. A tilalom és szeretet azonban mindig erősebb volt vágyánál. Ha megérezte egy ilyen fiú csábíthatóságát, úgy gondolta, abban neki semmi szerepe nincs, ő ártatlan.

A fenti példában a következő utat követhetjük: az érzések megfogalmazása, indítékok kutatása, visszajelentése, újabb asszociáció, összefüggések keresése, tudatosulása — közel jár a valódi értelmezéshez és katarzishoz.

#### A CSOPORTTAGOK

A nem játszó csoporttagok nézőként figyelik és követik a szereplőket, érzelmeikkel különböző hőfokon részt vesznek, melyeknek az utólagos megbeszélés során hangot is adnak. Aki kívül van a játék sodrásán, egy kicsit mindent másképp lát. Objektívebb és kritikussabb, képviselője annak az interperszonális térnek, amelyben az emberi megnyilvánulások hatást váltanak ki. A csoportnak ez a visszajelentő, tükröző funkciója emlékeztet a görög tragédiák kórusaira, amely az emberi közösséget, a közvélemény hangját képviselte.

#### *Azonosulás a játékkal*

Természetesen nem mindenki marad objektív. Előfordul, hogy valamilyen probléma vagy a játékosnak egy reakciós módja, hőfoka, személyisége valakit saját élettörténetén keresztül ragad meg, behelyettesíti magát a főszereplővel, azonosul vele. (Lemoine-ék szerint a tanúk azonosulása a szereplőkkel játék után derül ki; Lemoine G. et P., 1972.) A pszichodráma-játékos, miközben ő maga közvetlen cselekvő résztvevőként él meg egy tipikus helyzetet, ugyanígy lehetőséget ad a nézők számára a behelyettesítésre. A felidézett konfliktus vagy a játékos valamilyen megnyilvánulása szinte hívó szóként támasztja fel benne aktuális pszichés problémáját. Önmagát látja a színpadon, saját élményeként éli át a történetet, asszociációit elborítják.

Egy játékban testvérek elválásáról van szó. A fiútestvér külföldre készül áttelepülni, nincs rá remény, hogy hamarosan visszajöjjön. Az utolsó estét hűgával tölti, a játék jelenetét ez a búcsú képezi. (2)

Egy csoporttagot nemrég hagyott el a szerelme. Míg nézi a színpadi játékot, felelevenedik benne az emlék, s az elválást, a búcsú fájalmát újra átéli a lánytestvér pozíciójában.

A konfliktushelyzeten kívül egy-egy viselkedési elem is előhívhat azonosulási készséget. Például egy főnök – beosztott viszonyban tanúja vagyunk a függő helyzetben levő személy megaláztatásának, aki nem tiltakozik, nem lesz agresszív, hanem aláztos magatartásával szinte elébe megy az újabb sértésnek. Ez ragadja meg az egyik nézőt, azonosul vele, önmagát látja benne, ő szokott ugyanilyen érthetetlenül alárendelődő lenni. Feltámadnak hasonló emlékei: tízéves fia szinte zsarnokoskodik felette, s ő nemhogy korrigálná, hanem hihetetlenül toleráns magatartásával mintegy provokálja a gyereket.

Az azonosuló csoporttag a játékot követő megbeszélés során kb. ugyanazokon a fázisokon megy keresztül, mint a főszereplő. Az összefüggések kutatásakor személyes élményeivel, asszociációival vesz részt a beszélgetésben, és az értelmezés, a rejtett tartalom felszínre kerülésekor önmagára vonatkozó felismeréseket fogalmaz meg. Ehhez ugyanolyan szintű elmélyedt introspekció szükséges, mint a főszereplőnek. Gyakori következmény ilyenkor a játékban való megjelenítés igénye, akár a cselekvéses realizáció, akár a korrekciós lehetőség miatt.

Az ilyen csoporttag a verbalizáció során sajátos viszonyba kerül a főszereplővel. Egrészt kifejezésre juttatja, hogy a szereplőt vagy konfliktusát elfogadja, önmagához nagyon közelinek érzi, és ezzel jóleső támaszt nyújt, azt a biztonságot, hogy a másik nincs egyedül valamilyen gondjával, furcsaságával, titkával. Ez az érzés felgyorsítja és elmélyíti az önvizsgálatot. De aki azonosult, azt feszíti a saját érzése. Szeretné elmondani, eljátszani, kifejezésre juttatni azt, tehát felléphet egy sürgető, korrekciós, próbaigény: „Én másképp csinálnám, szeretném kipróbálni játékban.” A főszereplő viszont, aki nemrég játszott, tele van megfogalmazásra váró érzéssel, sejtéssel; időre, alkalomra, segítségre lenne szükség, hogy ezek rendeződjenek. A vele azonosuló csoporttagot ellenben feszíti a mondanivalója, s a helyébe akar lépni. A két személy között versengés, harc kezdődik a megnyilvánulási lehetőségért. Többnyire a vezetőnek kell szabályoznia a folyamatot; teret biztosítani a játékos önmegfogalmazásának, ugyanakkor megőrizni az azonosuló csoporttag megnyilvánulási készségét, s később teret adni az újabb játéknak.

#### *Az empátiás úton való követés*

Az a csoporttag, aki úgy figyel a játékost, hogy igyekszik átélni érzéseit, megérteni belső logikáját és követni őt örvényeiben, az elfogadásnak és megértésnek más minőségeit közvetíti. Személyes asszociációi nem támadnak fel ilyen erővel, elsősorban a játékos személyre koncentrálnak, és a megbeszélés során főleg az érzések felidézésében, megfogalmazásában nyújt segítséget. Mint ahogy az előző esetben az lehetett volna a mottó: „Én is ilyen vagyok, velem is megtörtént ez”, az empátiával követő csoporttag azt közvetíti: „megértem az érzéseidet és elfogadom”. Emóciói a játékoséval egybecsengenek, és szinte vezeti a játékost az önkifejezés,



a felismerés felé. Amikor egy néző átéli a játékos érzéseit, helyzetét, és ennek kifejezést is ad: „Szörnyen éreztem magam, amikor a szemedbe hazudott. Úgy éreztem, most üvöltöni kéne, és ráborítani az asztalt”, melléállásával biztonságot ad, elébe megy a másiknak, csökkenti az önfeltárás kockázatát. Ha van valaki, aki ilyen módon mellénk áll, elfogad, könnyebb feltárni szégyennel terhelt negatív érzéseinket, infantilis vágyainkat, könnyebb bevallani negatív indulatainkat.

Az azonosuló csoporttagot sürgeti a kifejezési vágy, és a játékot elemző személy helyébe akar lépni; az empátiásan követő csoporttag a játékos *mellé* áll, érzelmeiben támogatja és megérti őt. Természetesen ez a kétfajta lehetőség nem mindig válik élesen el, egy személyen belül is váltakozik, de az átélés mindkét esetben a személyiség érzelmi összetevőit mozgósítja.

#### *Az értelmező követés*

Értékes változata a problémavizsgáló megközelítésnek az *értelmező követés*. A személy valamilyen megnyilvánulást, reakciót a realitás viszonylatában ragad meg. Továbbgondolja a helyzetet, kitágítja a szociális mezőt, a magatartás szociális összetevőire és következményeire figyelmeztet. Nagyon fontos az ilyen típusú vizsgálódás, visszajelentés pl. pszichiátriai betegek esetében, akiknek kapcsolata a realitással meglazul, és az egyik legfontosabb terápiás feladat az alkalmazkodási készség erősítése. Az értelmező követés nem hoz magával ítéletet, hanem figyelmeztet a viselkedés irreális vagy konfliktustermelő voltára. A próbacselekvéses játékok elemzése többnyire ebben a mezőben mozog.

#### *Az értékelő követés*

Az *értékelő követés* inkább az intellektuális problémaérzékenység következménye. Ilyenkor a néző nem a játékosok érzelmi megnyilvánulásaira, a személyiség élettörténetében rejlő összefüggésekre rezonál, hanem a színpadi történés konfliktusvilágát ragadja meg. Személytelenségre törekvő moralizálásnak nevezhető ez, melynek során a csoporttag többször kifejezésre juttatja, hogy nem róla van szó, nem is a játékos személyekről beszél, őt pusztán a probléma és annak morális háttere izgatja. Gyakran kérdés formájában hangzanak el a burkolt ítéletek: „Valóban nem kell mindig igazat mondani?”, vagy erkölcsi premisszaként: „A gyerekeknek tisztelniük kell a szülőket.” Ez a típusú konfrontáció, amely figyelmen kívül hagyja a játékos személyiségét, viszonyait, és nyíltan vagy burkoltan erkölcsi ítéletet rejt magában, gátló hatással lehet arra, aki éppen érzelmi útvesztőjében kíván eligazodni. A megméretés és megítéltetés képzetét és bűntudatot, szégyenérzést kelthet. Az értékelő csoporttag nem kötelezi el és nem tárja fel magát, gyakran hangsúlyozza is különállását, így óhatatlanul a vádló és vádlott pozíciója alakul ki, a játékost nem önvizsgálatra, hanem visszavonulásra, védekezésre készíteti. Az értékelő követés abban az esetben mégis hasznos lehet a csoport számára, ha értékorientációs konfliktusok bonthatók ki belőle.

Egyértelműen negatív reakció. Mindig van olyan csoporttag, aki nem vesz részt a verbális feldolgozásban. Ennek sok oka lehet. Többnyire csak akkor nincs destruktív hatással a csoportfolyamatra, ha a nem reagálás, közöny, a csoport töredékére jellemző, a nézők többsége aktív visszajelentő. A visszhangtalanság elbizonytalanítja a játékost, szorongást kelt benne, ezért a csoport vezetőinek mindent meg kell tenniük a csoport mozgósításáért és a közöny okának megértéséért.

#### A TUDATOSÍTÁS

A játékos tudata a játékra és játékostársaira irányul, a játékban viselkedésének motivációs és analógiás háttere homályosan marad. Egy érzés, indulat, reagálási mód viszont csak akkor válik terápiás és önismereti anyaggá, ha indítékai megsejthetők, és kognitív szinten megragadhatók.

A viselkedésnek ez a dinamikai háttere a személy élettörténetében rejlik, az indítékok megfogalmazásával, a játék során felidéződő élmények, emlékek elmondása útján közelíthető meg. A viselkedés nem tudatos hátterének egyes elemei így tudatosíthatók.

Vannak a magatartásnak szintén nem tudatos, de jól látható jellemző jegyei, sztereotípiái, melyek szintén befolyásolják az interakciókat. A testtartás, mimika, nyelvi fordulatok jellegzetességeire gondolunk, melyek benyomást, ítéletet, sőt előítéletet alakítanak ki a másokban, gyakran a személy valódi törekvéseit nehezítve. A viselkedésnek ezek a látható jegyei a személyiségdinamika kövületei, a leginkább ellenállóak a személyiség változásával, fejlődésével szemben. A tükörtechnika a testi visszajelentés kiemelt módozata. Ilyenkor a játékos élesen viszontlátja testi és verbális sztereotípiáit, és az elemzés során arra is fény derül, hogy ezek milyen hatást váltanak ki, milyen képzeteket ébresztenek a másokban.

Különösen jelentős a pantomimikai visszajelentés pszichiátriai betegeknél, akiknél a megzavart kommunikáció a testi jelzésekre is kiterjed, sőt ez bizonyul a legtartósabbnak. A személyiség restitúciójának a testi megnyilvánulásokra is ki kell terjednie, a betegnek tudnia kell, hogy ezek miként befolyásolják kapcsolatait, reális viszonyait, és a nem verbális megnyilvánulásoknak az énkép részévé kell válniuk. Az önmaga testi valójáról való tudás terápiás jelentőségű akkor is, ha nem kutatjuk a gesztusok, mozdulatok eredetét.

A játék utáni megbeszélés célja tehát a *tudatosítás*, vagyis a rejtett, illetve a viselkedés látható, de nem tudatos jegyeinek az integrációja.

Szabályként fogadhatjuk el a pszichodrámacsoportban, hogy minden játékot követnie kell „megbeszélésnek”, verbális feldolgozásnak. Megkívánja ezt maga a cél, az önismereti vagy terápiás feladat, hiszen a változáshoz, belátáshoz vagy katarzishoz vezető mozzanatok szinte mindig az utólagos megbeszélés során következnek be. Megkívánja a személy játék utáni indulati állapota is. A „mintha” szimbolikus világából a szereplőnek vissza kell kapaszkodnia a realitásba, s a

csoporttársakkal való kapcsolat újrafelvétele szükséges ahhoz, hogy az indulatelvezetésnek és önfeltárásnak ne személyiségkárosító, hanem fejlesztő, erősítő hatása legyen.

A vezetőnek figyelnie kell arra is, hogy a megnyilvánuló csoporttag ne maradjon magára játékbeli megnyilvánulásával. Előfordul, hogy a csoport közösen kialakított értékrendjének ellene mond egy játékos spontán viselkedése, és így szembekegyel a csoport tagjaival.

Például Q-csoportban elfogadott érték a hűség és az egyértelműség. Egy játékban valaki mégsem képes lemondani új szerelméről, férjétől sem akar elválni, hanem a háromszög-helyzet stabilizálása mellett dönt. A megbeszélés során csoporttársai élesen konfrontálják viselkedésével, elutasítják választását, s a személy mintegy kiközösítve magára marad. (3)

Ilyen esetben a vezetőnek empátiával és melléállással mintát kell nyújtani a másik szempontjának elfogadására.

### A VEZETŐ SZEREPE

A verbális feldolgozás során a vezetőre igen fontos aktív szerep hárul. Elő kell segítenie a játékélmény ellentmondásokkal teli érzelmi zűrzavarának letisztulását, összetevőire bontását, egyre pontosabb megfogalmazását. Egyensúlyt kell tartania a csoporttagok és a főszereplők között, meg kell éreznie, mikor van szükség aktivizálásra és mikor késleltetésre, mikor fenyeget valakit a passzivizálódás vagy az előreszaladás veszélye, s ilyenkor közbe kell lépnie. Empátiás megnyilvánulásaival, kérdéseivel terelnie kell a csoportot a mögöttes tartomány, az analógiás háttér felé, rá kell vezetni, esetleg értelmezés formájában, a pszichológiai összefüggésekre. Többnyire a vezető feladata a csoportdinamikai események feltárása is. Tehát a vezető a játékot előkészítő beszélgetésben csak terel és elkerüli az exploratív kérdéseket, aktívan elősegíti azonban a tudatosító feldolgozást, s szakmai vezető szerepe és terápiás felelőssége ekkor előtérbe kerül.

## VIII. INDULATELVEZETÉS

### AZ INDULATELVEZETÉS MINT FESZÜLTSEGFELDOLGOZÁSI MÓD

A pszichodramajáték szereplőjének, résztvevőjének feszültségfeldolgozási módjai közül leggyakoribb az indulatelvezetés valamelyik típusa. A katarzist szintén az indulatelvezetési módok közé soroljuk, de magasabb rendű formának tartjuk, mivel személyiségváltoztató szerepe van.

Az indulatelvezetés *folyamat*, nem egyik pillanatról a másikra jön létre, előkészületi szakasza van, ezután következik a cselekvéses fázis, majd a befejezés. Az ülés kezdetén kialakuló beszélgetés során, a későbbi szereplő involválódik a történetekben, feszültsége egyre duzzad. A játék folyamán a játék előtti és a játék-helyzetben kitermelődő feszültség átmege cselekvésbe, s az indulatok elvezetése vagy a cselekvések útján valósul meg, vagy a cselekvések és a játék utáni beszélgetés során. Az indulatelvezetés folyamatában hangsúlyoznunk kell a cselekvéses fázist, mely a „mintha” regiszterben nyer életet, s ez azt jelenti, hogy a játék szereplője cselekvését az imaginárius szférába, azaz a játék valóságába csúsztatja át, abban engedi szabadjára indulatait, ott engedi ki mindazt, ami érzelmileg feszíti, szorongatja. Ha a szereplő konfliktusából származó feszültségét reális cselekvések formájában vezetné el, talán jóvátehetetlen dolgokat tenne. A pszichodramajáték indulati örvénylése, s az azt követő lecsillapodás olyan reális cselekvések „mintha” jellegű mása, amelyeknek feszültségcsökkentő funkciója van. A valóságban az igazam kikiáltásával nem mindig érem el, hogy komolyan vegyenek, az ütések, pofonok, melyeket adok, ellenem fordíthatják mindazokat, akik szerettek. A pszichodramajátékban kisebb a kockázat: kipróbálhatom az igazságomat, úgy tehetek, mintha ütnék, pofoznék; így feszültségemet csökkentem, de nem teszem tönkre társas kapcsolataimat.

Az antik tragédia a nézőkért játszódott. Arisztotelész a tragédia keltette katarzissal kapcsolatban a nézők érzelmeinek felébresztéséről ír, a félelemről, a szánelomról, melyek az emocionális „megtisztuláshoz” (Arisztotelész, 1963), más szóval indulatelvezetéshez vezetik el őket. Az azonosítás útján bekövetkező indulatkanalizációt a pszichodrama-jelenet nézői is átélik időnként, a pszichodrama módszer azonban főként a játékosok, s nem a nézők indulataival dolgozik, s inkább technikai szinten hasznosítja az antik tragédia bizonyos hagyományait.

A pszichodramajáték indulatelvezető funkcióját vizsgálva ősi rítusok, szertartások inkább jelentenek hagyományt. A megtisztító rítus során a beteg, a beavatási szertartásban a beavatandó aktívan vett részt a történetekben. Az aktív cselekvéses részvétel lehetővé tette számukra a megszabadulást feszültségüktől, s esetleg

még ennél több is történt. Szimbolikus megtisztuláson ment keresztül a beteg a gyógyítás folyamán, a beavatandó átélte a szimbolikus személyiségvesztést, a személyiség újraszervezését, más szóval az újjászületést a beavatási rítus során. Barrucand szerint a katarzisz lényege az „átkelési rítus” (Barrucand, 1970). A rítusnak magának is ismeretes az indulatvezető funkciója. A rítus eredete egy élő kollektív feláldozása (Mauss, 1968), a rítus ennek a kollektív erőszaknak ismétlése, utánzása, amely közben indulatok szabadulnak fel és távoznak el a résztvevőkből. A rítus ezek szerint — mint Girard írja a rítusok funkciójával kapcsolatban — „katartikus lecsillapítási technika”-ként is szolgál (Girard, 1972). A pszichodramajátékok némelyike magán is viseli a szertartás jegyeit, mint pl. az ún. *forró szék*, amelyben a kör közepén foglal helyet a főszereplő, s a csoport valamennyi tagja részt vesz a játékban. A csoport más egyéb rituális játékformákat is kitermelhet. A gyakran alkalmazott ismétlés a jelenetek sorában ugyancsak ismeretes volt a szertartások rendezői számára: a repetíció révén a helyzet veszít drámaiságából. Természetesen ügyelnünk kell arra, hogy a rítus ki ne üresedjék, hiszen akkor veszít feszültségvezetési funkciójából.

A pszichodramában az indulatvezetésnek három formáját különböztetjük meg. A felosztás hierarchikus, az egyszerűbb forma felől haladunk az összetettebbek felé:

- dramatikus ventiláció;
- tudatosító indulatvezetés;
- katarzisz.

#### A DRAMATIKUS VENTILÁCIÓ

Az indulatvezetéssel végződő játék mindig megkönnyebbülést eredményez. A dramatikus ventiláció is a feszültség csökkenéséhez vezet, s így a megkönnyebbülés érzését kelti, de nem mindig tartalmaz megoldást a viselkedés indítékainak tudatosítása felé. Az érzelmek ventilációja Morenónál is érzelmi tehermentesítést, s ezen keresztül a spontaneitás elérését jelenti (Nichols—Zax, 1977). A pszichodráma-jelenet után a játékos ráismerhet mindennapi magatartásmódjára, viselkedésstratégiájára. Ilyen esetekben a szereplő megerősítést nyerhet afelől, hogy én képe megegyezik azzal, amit a többiek róla alkotnak játéka során. Ezután jobban fogja tudni szabályozni magát a lejátszotthoz hasonló szituációban.

Pszichotikus betegcsoportban — Q-csoport — Gyuri nézője egy játéknak, amely a fiú és apa közti szakításról szól. A jelenet apa szereplője autokratikus, lekezelő. Ez az apafigura megindítja Gyuri képzeletét, felidézi számára saját kapcsolatát apjával, s ezután ezt akarja lejátszani. A játék előtt elmondja, hogy szülei húsz évi házasság után váltak el, a válást brutális családi jelenetek előzték meg. Az anya alárendelt módon élt jóval idősebb férjével. Az anya és a fivér pozíciójának eljátszására betegtársak vállalkoztak, az ellenszenves apát, vállalkozók híján, a játékmeister alakítja. A játékban Gyuri összecsap apjával, szemére hányja viselkedését az anyjával szemben. A jelenet nagy indulati hőfokon játszódik. Gyuri az apja iránti indulatait szinte kilőki magából játékospartnerével szemben. A főszereplő magára ismert a konfliktus megjelenítése során, és a játékot követő beszélgetésekben ezt el is mondta. A viselkedés indítékháttérének feltárását azonban gátolja a racionalizálás. Gyuri viselkedésének rugóit nem akarta megismerni, elhárította a szembenézést önmagával. (1)

Mind önismereti, mind betegcsoportban gyakori a dramatikus ventilációval végződő játék, a tudatosítást általában a szereplő elhárítási mechanizmusai akadályozzák. Ilyenkor a játék utáni megbeszélés folyamán a játékos nemigen jut el a viselkedése és a kiváltott hatás összefüggéseinek megértéséig, inkább számíthatunk arra, hogy egy újabb játék elvezeti majd a belátásig. Cél tehát újabb játékok konstruálása, esetleg úgy, hogy az előző témát folytatjuk analóg helyzetben, vagy az előző játékot ismételjük más partnerrel. Megtörténik, hogy a szereplő viselkedése jelzi, hogy pillanatnyilag nem képes továbblépni a megértés felé, s a következő ülések egyikén jut majd csak el a tudatosításhoz, sőt az is lehetséges, hogy a két ülés közötti idő alatt, mintegy távolból visszatekintve érti meg, hogy a jelenetben felidéződő élményei milyen kapcsolatban voltak viselkedésével. A ventiláció okozta megkönnyebbülést nem fogja elfelejteni, s az önismereti csoportban ennek okát intenzívebben keresi utólag a szereplő. Későbbi játékok során utalhatunk az előző játékaire, ezzel segítjük a csoporttag tudatosítási folyamatát.

### TUDATOSÍTÓ INDULATELVEZETÉS

Az indulatelvezetésnek egy magasabb formája az, melynek során a szereplő a feszültségelvezetéssel párhuzamosan, vagy utána, megérti cselekedetének, viselkedésének indítékháttérét. A tudatosító indulatelvezetés folyamán a feszültségcsökkenés indulati-érzelmi átélését kognitív szintű ráismerés kíséri, épp ezért a „megtisztulás” élménye erősebb. Ha a szereplő úgy érzi, hogy képes felfedni cselekedetei rugóit, jogosan gondolja, hogy cselekvései kontrollálhatók, s talán el is kerülheti a számára kedvezőtlen fordulatokat kapcsolataiban. Sőt azt is átlátja, hogy a tudatosítás útján egyre messzebbre juthat, hogy az indítékok megértése még nem vezet mindig egyenesen viselkedéskorrekcióhoz, s a viselkedésben jelentkező kudarc oka újra és újra feltárható, míg végül a korrekció sikeres lesz.

Schützenberger tulajdonképpen ezt a tudatosító indulatelvezetést nevezi katarzissal: „... megkönnyebbülés szélsőséges feszültségi állapot után ... indulatelvezetéssel, tudatosítással” (Schützenberger, 1970).

Önismereti csoportban — Z-csoport — Karolint erősen feszíti az a probléma, hogy lehet-e barátainak burkoltan kérdéseket feltenni. Mennyire fogják kíváncsinak, sőt tapintatlannak minősíteni, ha mindazt megkérdezi, amire kíváncsi. Hogy lehet olyan módon kérdezni, hogy a másik ne érezze sértve magát, ne élje meg támadásként az érdeklődést.

Ezt a kérdezési módot Karolin a csoportban szeretné kipróbálni. Olyan jelenetet javasolunk, melyben mindenki részt vesz. Karolin a csoport alkotta kör közepére ül, és kérdezni, vallatni kezd. Egy-egy kérdést intéz mindenkire, s rögtön választ is kap. Kérdéseinek személyes éle van, a mindennapi életben indiszkrétnek minősítenék. A megbeszélés folyamán tudatosodott a játékot kezdeményező vágy háttere Karolin számára: középpontba akart kerülni, mint ahogyan gyerekkorában is erre törekedett. Válfőfélben élő szülei között ő akart rendet teremteni, igazságot osztani. Akkor hatásosnak bizonyult a nehéz, néha kínos kérdéseket feltevő gyermek szerepe. A csoport szembesíti azzal, hogy a „rettenetes gyerek” viselkedése felnőttek között visszautasítást szülhet, elkerülhetik, hazudhatnak neki. Őt különcként, önmotogatónak tarthatják, s főként azt nehéz elfogadni, hogy igazságot tegyen, mondjon ki, mikor senki sem kéri erre. Mivel a csoportban az egymást kérdezés nem vált normává, viszont a személyesség érték volt, mindenki csupán magáról nyilatkozhatott intímabb prob-

lémák feltárásával. Karolin viselkedése újításnak számított a csoportban, s a következő üléseken a kérdezéssel már többen éltek.

Karolin a szüleivel kapcsolatos indulatait, valamint a csoportban a szerepkeresésből fakadó feszültségeit vezette el a játékban, a teljesebb feszültségcsökkenés azonban akkor következett be, mikor megértette motivációit. Az „okoskodó gyermek” ezután is vissza-visszatért Karolin viselkedésében, de később már ő maga ismerte ezt föl és karikírozta. (2)

Sokkal gyakoribb a játékot követő *megbeszélés* folyamán bekövetkező, illetve *akkor tetőző tudatosítás*, mint magán a játékon belüli. A szereplőnek szüksége van arra, hogy a játék után végiggondolja, mit mondott, hogyan cselekedett, s ugyanakkor azt is kutassa, miért mondta, tette ezeket. A játékban az érzelmek, az ott felidéződő személyes élmények sodorják a játékost, a játék tudatállapotában nem tudja magát kívülről is szemlélni. A megbeszélés folyamán mintegy felbontja cselekedeteit, viselkedését apró részekre, s a többiek megjegyzései, kérdései nyomán fejti meg a rejtvényt. A kognitív szint bekapcsolása így teljesíti ki az indulat-elvezetést.

Neurotikus csoportban Vilma arról panaszkodik, hogy főnöke szerelmével üldözi, holott ő semmilyen módon nem biztatja, sőt naponta utasítja el. Bántja, hogy a férfi „szabad prédának” tekinti, mióta férje meghalt. A többiek a csoportban rögtön látni akarják, hogyan utasítja el a főnök udvarlását pszichodramájátékban. Az értelmiségi Vilma a tudományos kutató Istvánt választja partnernek a játékhoz. A jelenetben Vilma szavakkal valóban elutasítja a férfi közeledési kísérletét: nem fogadja el vacsorameghívását, nem akar vele egy irodában dolgozni, igyekszik meggyőzni a főnököt, hogy barátként több esélye van a jó viszony megőrzésére. Csakhogy, míg szavakkal lebeszél, visszautasít, gesztusai, arcmimikája hívogató, csábító. (3)

A játék után a terapeuta és egy csoporttag letükrözik az előző jelenetet, kiemelve Vilma kettős viselkedését, illetve a „kettős kötést” kettőjük kapcsolatában. (4)

A megbeszélésen a terapeuta kérésére Vilma igyekszik felidézni mind szavait, mind mozdulatait, beszédmódját, mosolyát. A partner és a nézők szintén érezték, látták hívását okoskodó szavai ellenére. Vilma először szégyenkezik, majd büntudatának ad hangot. A „tükörjátékban” meglátta önmagát, s ezzel szembesülve rátalál arra, hogy mi indította a csábításra: „Fiatal vagyok. Örülök még most is, ha tetszem. Azonban biztos, hogy ő nem kell. Majd talán valaki más.”

*A tudatosító indulat-elvezetés a játékon belül* igen ritkán következik be, s ha mégis tudatosodnak indítékok a szereplő számára a jelenetben, a tudatosítás folyamata a megbeszélés során tovább halad.

Önismereti csoportban — V-csoport — Vera problémájával foglalkozunk: megromlott a házassága, s a szülei épp most akarnak felköltözni hozzá faluról a fővárosba. Nehezen éreztették el őt is a közeliükből, most húga jönne egyetemre, de csak akkor, ha Veránál lakhatna. Vera úgy érzi, egész családja sorsa tőle függ, s nem meri megmondani otthon, hogy előbb-utóbb elválílik. A csoport javaslatára a játékban előrevetíti a megbeszélést szüleivel.

Anyá és apa fogadják a hazalátogató Verát, s rögtön kiderül, hogy a lánynak nagyon intim kapcsolata van szüleivel, főleg apja jelent számára a többi családtag által elfogadott szövetségést. Szülei a férjéről kérdezzük s Vera már épp darálná a szokásos szöveget, hogy mindenki jól van, mikor rájön, hogy most kell megmondani a titkot, mert még van idejük kiheverni. Megérti, hogy a saját magáról kialakított családi „jó gyermek” képet dédelgette, s félt, hogy megváltozott hátterével már nem felelne meg annak a képnek, s kevésbé szeretnék.

Amikor bevallja nehézségeit, szándékait a jövőt illetően, megkönnyebbül és tud életéről beszélni a szülőknél. Utóbb arról számol be, hogy a játékban jött rá, mennyire fontos neki, hogy szülei ne csalatkozzanak benne, s hogy ez mennyire önző szempont részéről. A vallomás után is biztos volt benne, hogy megváltozottan is szeretni fogják. (5)

A játékban bekövetkező tudatosító indulatvezetés már közel van a katarzishoz, larvált katarzisként is szoktuk nevezni. A változtatási igény már a jelenet előtt élt a szereplőben, s nem a játékban született meg, csak az oda vezető utat találta meg a játék közben.

Tudatosító indulatvezetéssel mind önismereti, mind betegcsoportokban gyakran találkozunk. Alkoholistabeteg-csoporttal kevés számú foglalkozást folytattunk eddig. Tudatosító indulatvezetésnek akkor voltunk tanúi, amikor egy jelenet után a főszereplő férfi beteg, aki párkapcsolati problémáját játszotta le, megértette, hogy kapcsolatában mindig ugyanazt a szerepet játszotta, s így feleségből is ugyanazt a reakciót váltja ki: az asszony uralkodni akar rajta. Tudatosodott benne, hogy viszonyukat kellene megváltoztatni. Bonabesse alkoholista csoportokkal kapcsolatban az emocionálisan töltött helyzetek újraélésének katartikus hatásáról ír (Bonabesse, 1970), de katarzison indulatvezetést ért.

#### A KATARZIS

Az indulatvezetés legmagasabb formájának a katarzist tartjuk. Nemcsak a színházzal, illetve a tragédiával kapcsolatosan terjedt el a katarzis fogalom, hanem a pszichoterápiában is. Mint láttuk, Arisztotelész katarzison nem pontosan azt a lélektani folyamatot értette, mint mi, hiszen a nézők élményét kutatta, s csupán emocionális változásokat emelt ki ezen a téren. A pszichoterápiának a kezdeti időktől sokat vitatott kérdése a katarzis. Az ógörög eredethez visszanyúlva szokásos megkülönböztetni apollói és dionüszoszi katarzist a pszichoterápián belül is. Az előbbinek lényege a szó és az introspekció, az utóbbinak az akció (Barrucand, 1970).

A pszichoanalízisben a katarzis hosszú, progresszív folyamat, lényege a tudatalan emlékek tudatosá válásában, azok kimondásában ragadható meg. A feldolgozás (Durcharbeit) folyamán jut el a terapizált személy a katarzishoz. Ennek a katarzisként fő elemei az újraélés, a tudatosítás és a személyiség strukturális változása. Igaz, hogy a pszichoanalízis katarziszfelfogását Freud művei alapján a fent leírt módon csupán csak rekonstruálni lehet, mert Freud maga katarzison mást értett. 1889-ig alkalmazta a Breuer-féle „katartikus technikát” (Freud – Breuer, 1956), s az indulatvezetés tartós hatásában a későbbiekben már nem bízott. Éppen ezért a pszichoanalízis elméletének és gyakorlatának kidolgozása után kritikával illeti azokat, akik az indulatvezetést (katarzist) előtérbe helyezik a gyógyításban; így Rankot a Születés traumája (1924) c. munkájában kifejtett ilyen jellegű nézetei miatt és Ferenczit a „neo-katarzis” elmélete miatt (Ferenczi, 1930). Később Greenson hangsúlyozza a pszichoanalízisben a katarzis hatását, s azt, hogy kiváltságos a terapeuta számára dolgoznia kell, mert a katarzis győzi meg a beteget tudatta-



lan folyamatainak realitásáról (Greenson, 1967). Freud későbbi műveiben is elismeri ugyan, hogy a pszichoanalízis mindig magként őrzi a régi katartikus technikát (Freud, 1957), de elméletében a tudatosításnak jut a lényegi szerep.

Freudnál a szó katartikus funkciójáról van szó, Morenónál az akció katartikus hatásáról.

A Moreno-féle katarziszfogalom nem elég körülhatárolt, ő lényegileg a kreatív cselekvés felszabadítását érti katarzison. A katarzist szerinte a kreatív spontaneitás váltja ki (Moreno, 1965), a folyamatot azonban a szerző nem elemzi. A több ízben felhasznált katarziszfogalom lényege nála: a múlt felszabadítása a kreatív jelennel (Moreno, 1947). Kétfajta katarzist különböztet meg, az ún. akcionális katarzist és a csoport- vagy integrációs katarzist. Az első a játékos spontán kreatív cselekvésének eredménye, a második a csoporttagok közötti interakciók révén jön létre akkor, amikor azok ráébrednek a bennük szunnyadó, de addig fel nem használt szerepekre (Moreno, 1965). A többi katarziszforma: mentális, szomatikus az előzőleg említettekben belül jöhet létre (Moreno, 1974).

A mi felfogásunk szerint a pszichodramajáték szereplőjében megszülető katarzisélmény olyan indulatvezetési forma, amely lényegi változást idézhet elő a személyiségben. Éppúgy nem tekintjük hirtelen bekövetkező jelenségnek, mint az előzőekben tárgyalt feszültségfeldolgozási módokat; ez is folyamat, amely jóval a játék megkezdése előtt csírázik már, s a játékot követő fázisban teljesül ki. A szónak és az akciónak is szerepe van. Amint Matisson megjegyzi, a pszichodramában létrejöhet két attitűd keveréke: a nem provokált dionüszoszi és az apollói (Matisson, 1973).

A katarzisznak elengedhetetlen feltétele az *aktív részvétel* a verbális történésekben, a *cselekvés*, az *akció* játék formájában. Összetevői: *indulatvezetés a játékban, belátás, tudatosítás a játékban vagy a játék utáni megbeszélésben és a változtatási igény*. Ez utóbbi ismérv alapján nevezhetünk katarzisznak egy indulatvezetési formát. Amennyiben tehát túl az indulatok örvényén a szereplő felismeri indítékait és ez a felismerés kítágul, evidenciaélménnyé válik, s a „nem akarom az életemet tovább így élni”, „másként kell viselkedni” élmény megfogalmazódik, akkor beszélhetünk a pszichodramában katarziszról.

A pszichoanalízisben — nézetünk szerint — a katarzisz a terápiás folyamat egészében jön létre. A pszichodramában a katarzisélmény egy küszöb, melyen egy-egy csoporttag többször is átjuthat, miközben személyisége változik.

Katarzisélményt szerezhet a pszichodramában elsősorban a főszereplő, de kiegészítő szereplő számára is lehetséges, s ritkább esetekben mellékszereplő is hozzájut. Ezekén kívül katartikusan élhet át jeleneteket a játékban aktívan részt nem vevő csoporttag is.

A játék szereplőjének játékban átélt katarzisélményét nevezzük *akcionális katarzisz*nak, ha viszont az evidenciaélmény a játékot követő megbeszélés folyamán születik meg, *posztakcionális katarziszról* beszélünk. A játékban közvetlenül részt nem vevő csoporttag katarzisélménye az *integrációs katarzisz*.

Mint már láttuk, a játékon belül történő racionális belátás, a racionális insight ritka, ott inkább az emocionális insight következik be. Az evidenciaélmény, a vál-

tozási igény megfogalmazása pedig a tudatosítás, a belátás mozzanataához kötődik. Ebből következik, hogy az akcionális katarzis sokkal ritkább, mint a posztakcionális, mert a belátás és az evidenciaélmény az emocionális átélés nyomán, tehát folytatásként és befejeződésként születik meg.

Katartikus feszültségfeldolgozásnak tanúi voltunk mind a különböző típusú betegcsoportokban, mind önismereti csoportokban. Az akcionális katarzis főként önismereti csoportokban fordul elő, s akkor is a csoport későbbi szakaszaiban.

Pszichotikus csoportban — Q-csoport — három beteg van jelen az ülés kezdetén. A többiek mozielőadás miatt késnek. Az indító beszélgetésben a jelenlevők kifejezik a várakozás miatt érzett feszültségüket. Ezt az érzést fordítjuk át a játékba. Mivel Kati — depressziós beteg — jól ismeri ezt az érzést, elvállalja a jelenetben a főszerepet. A játékhelyzetet vele alakítjuk ki. Kati szerelmét várja lakásán, aki késik. Hogy feszültségét enyhítse, elhívja egyik barátját beszélgetni. Barátnőnek az egyik terapeutánót választja. Közben szerelme, akit a játékmester alakít, telefonál neki és átlátszó ürüggyel kimentti magát. Kati elhiszi az ámitást, s megnyugszik a következő találkozás reményében. A következő jelenetben a viselkedés indítékháttérét akarjuk feltárni, s monológot javasolunk Katinak: a várakozási feszültségben mondja ki hangosan érzéseit, gondolatait. A két terapeuta közben két belső hangként mögé áll a lánynak, hogy majd segítsen neki. Kati elmondja, hogy fél, hátha valami baj érte barátját, elmenni nem mer, hogy érdeklődjön, hiszen meg is érkezhetik közben. Habozik, nem mer dönten. Ekkor a két belső hang intrapszichikus dialógusban megpróbálja felhangosítani a Kati szavai mögött megbúvó, félig tudattalan érzéseket. Egyfelől a félelmet, szorongást, kétségbeesést, másfelől a reményt és a vágyat. Kati az utóbbi játékrészlet hatására telefonál a férfinak, mert nem tudja elviselni a feszültséget. Újra elhiszi a hazugságokat, és ismét alárendelődik.

Kati az első jelenetben feszültsége egy kicsiny hányadát ventilálta, a játékban ráismert megszokott viselkedésmódjára. A második jelenet indulatvezetése már határozottabb volt, s az intrapszichikus dialógus alatt közel került indítékai felismeréséhez. Az utóbbi játék után elmondta, hogy minden kapcsolatában alárendeltté válik, mert nem viseli el a feszültséget, s a többiek ezt kihasználják. Eddig jobb volt számára a hazugság, mint a bizonytalanság. Ezután nem akar többé az ámitásokból, hitegetésekből, úgy akar viselkedni, hogy a barátai meg merjék neki nyíltan mondani az igazat.

A második játékban és utána a főszereplő katartikus módon vezette el indulatait, belátása támadt a viselkedése okairól és következményei felől, s változtatni akart rajtuk. (6—7)

Neurotikus betegcsoportban Ilonát súlyos bűntudat gyöttri, férje kilenc hónappal azelőtt lett öngyilkos, felakasztotta magát. A férjnek több öngyilkossági kísérlete volt, több ízben kezelték. Ilona a családi tragédia után két hónappal jelentkezett az osztályra. A párkapcsolatot rekonstruáló játékkal már több ízben kísérleteztünk Ilona kérésére, ezek a jelenetek mindig átmeneti megkönnyebbüléssel jártak, a következő ülésre azonban állapota ismét visszaesett. Az egyik alkalommal azzal érkezett a csoportba, hogy ha hinne a túlvilágban, most elmondaná férje szellemének, mit gondol róla, de így minden hiába. Ekkor javasoljuk neki, hogy idézze fel magában a férjét, és vegyen végső búcsút tőle, temesse el. Ilona meghökken, majd indulatai beleszábitják a játékba. „Szeretném, ha most legalább élveznéd a nyugalmat, hiszen mindig erre vágytál” — kezdi mondani monológját. „Erre hívtál engem is, pedig mondtam, hogy én élni akarok. Most ezért büntetsz. Életet akartam adni neked is, gyereket akartam szülni tőled, de te megtagadtad. Be kellett bizonyítanom, hogy védekezem a terhesség ellen, ilyenkor gyűlöltelek, te örültél a kínjaimnak. Hajszáritóval ültél a kádban, úgy kényszerítettél magadhoz. Emlékszel? Én engedtem, és azt kívántam, bárcsak sikerült volna. Nem vetted észre, hogy így nem lehet élni! Most bosszúból engem is magad mellé kívánsz. Nem, nem. Én élek! Érted? Élek és be kell, hogy lásd, semmit nem tehetsz ellenem. Meghaltál, nem kellett a segítségem. Halott vagy. Nyugodj békében. Már nem haragszom. Eltemetlek.”

A monológot követő *megbeszélés során* Ilona nyugodtabb, holott a jelenet végén könnyei folytak. Szerinte eddig soha nem mondta ki a gyűlöletét, csak a szeretetéről mert beszélni, pedig a kettő együtt volt benne. Ráébred, hogy ahányszor jól érezte magát, mindig valami büntetéstől félt. Végiggondolta sokszor, milyen módon tudott volna még segíteni férjének. Most megértette, hogy soha nem tudta volna megakadályozni ezt a kimenetelt. Magát büntette, és ezzel a férje várákozásainak akart eleget tenni. Most ebből elege van, élni akar. Új életet akar kezdeni, nem úgy, hogy a régit elfelejti, hanem inkább élni akarását adja át másoknak.

Ilonában evidenciaként született meg az elhatározás: meg kell változtatni mindent, ha életben akar maradni; az élni akaráshoz pedig nem fért kétség. Ilona néhány hét múlva visszament dolgozni előbbi munkahelyére, egy év múlva férjhez ment és gyermeket szült. (8)

Önismereti csoportban — M-csoport — szabálytalan kapcsolatokról, tabukról van szó. Phaedra történetének lejátszását javasolja a csoport. Végül az eredeti történetből megmarad a feleség és a fiú pozíciója, s a feleséget játszó Ibolya maga mellé kísérsítésül Krisztát nővérnek. A játékhelyzet a következő: az apa hosszú utazásra ment, fia, lánya és felesége egy házban laknak. A feleség és a vele csaknem egykorú fiú vonzódnak egymáshoz. A fiú — Kristóf — és a feleség — Ibolya — nem tudnak eljutni a döntéssig kapcsolatukban, játszanak a tiltott gyümölcs gondolatával, de leszakítani nem merik. Szeretnék megnyerni szövetségesül a nővért, hogy ő adjon engedélyt számukra. Főleg a titokban való részesedéssel csábítják Krisztát: a fiú Ibolya ölébe hajtja a fejét, Ibolya kettejük jelenlétében öltözködik fürdés után. Kriszta rendre utasítja őket, nem vállalja el a szövetséget, mire szemrehányást tesznek neki, hogy magának való, kiszáradt, érzelem- és kapcsolat nélküli, nem kötődik senkihez az apát kivéve. Egy éjszaka meg akarják lepni Krisztát szobájában, hogy így részesévé váljék a megbeszélésnek, ne tudjon elszökni. Az álmából ébredő lány indulatos és elutasító, de értelmezi számukra a helyzetet: „Ti csak azért jöttök hozzám, mert egyedül nem meritek elvállalni a kapcsolatokat. Tőlem nem fogtok engedélyt kapni, döntsetek egyedül!”

A verbális feldolgozás folyamán Ibolya és Kristóf elmondják, hogy a *játékban* evidenciálményük támadt afelől, hogy a kapcsolat így folytathatatlan. Kriszta szavai tudatosították bennük, hogy a „tiltott” vonzása bűvölte őket és az, hogy tanújuk volt. Így a tabu kapcsolat még vonzóbbnak látszott. Átélték, hogy szabálytalanságuk elfogadhatatlan.

Kristóf jelenlegi „szabálytalan” partnerkapcsolatának problémáira is választ kap: egy házaspár nőtagjához fűzi szerelem, ami egyre tarthatatlanabbá válik. (9)

Az eddigi példák a posztakcionális és az akcionális katarzist mint feszültségfeldolgozási módot illusztrálják a főszereplők esetében. A következőben egy pszichodráma-jelenet mellékszereplőjének katarzisélményét mutatjuk be.

Önismereti csoportban — P-csoport — arról van szó, mennyire van jogunk a *szeretteink* életének titkait firtatni, meddig terjedhet egy-egy kapcsolatban a tagok autonómiája.

Párkapcsolatban Sándor a feleségét kérdezetgi, hogy mi történt vele utazása alatt. A feleség, Judit, érdekes társaságról mesél, majd belekezd egy flörtjének elbeszélésébe. Ekkor kipattan a csoportból Bálint, és Judit háta mögé áll. Mint belső hang a következőket mondja: „Nem mondhatom el az igazat. Még megállhatok. Ez az én titkom. Ha elmondom, nem fog szeretni.” Judit meghallgatja Bálintot, majd mosolyogva befejezi a történetet, és hozzáteszi: „Ha nem volnál ilyen fontos nekem, nem tudnék erről beszélni.” A játék után Bálint arról számol be, hogy belátta, milyen rosszul gazdálkodott eddig érzelmeivel partnerkapcsolataiban: a másikat kisajátította titkaival együtt, ő maga viszont irigyen őrizte a sajátjait. Lehet, hogy ezért hagyták el több ízben is. Szeretne változtatni ezen, puhább, odafigyelőbb lenni a másikkal. Rögön ki akarja ezt próbálni játékban. (10)

*Integrációs katarzishoz* a játékban aktívan részt nem vevő csoporttag leginkább azonosítás révén jut el. Már a játék előtti beszélgetésben úgy érzi, róla is szó van,

s akár ő is eljátszhatná a jelenetet. Előfordul az is, hogy az indító beszélgetés folyamán nem körvonalazódik számára konkrétan a probléma, s csupán a játék helyzet kialakítása és a téma pozíciókra bontása után ismeri fel, hogy az ő életéről is szól a játék. Néha a játék egyik szereplőjében, annak viselkedésében ismer önmagára, s ettől kezdve készenléti állapotban figyeli a jelenetet. Mindegyik esetben feszültsége azonosítás útján egyre növekszik, majd a játék megoldásával egyidőben indulatát ugyanezen az úton vezeti el. Az azonosítás eljuttathatja a másiknál látott, de önmagában is tapasztalt viselkedés indítékháttérének megértéséhez és „az így nem mehet tovább, változtatni kell” élményhez.

Önismereti csoportban — V-csoport — házastársak válási jelenete játszódik a színpadon. Miklós és Eszter a válóperes tárgyalás első fordulója után találkoznak otthon, s újból gyűlölettel eltelve egymás iránt kezdik el a szemrehányásokat. A szobába lassan bejön két rémült gyermekük és figyeli őket.

A játék után Tamás, aki nézője volt a jelenetnek, elmondja, hogy éppúgy viselkedik jelenlegi válási történetében, mint Miklós. Mikor látta a besomfordáló, magányossá váló gyereket, velük kezdte magát azonosítani, s úgy érezte, elfutna a helyükben. Miklós viselkedése tükröt mutatott neki, még most is feldúlt a felismeréstől, hogy ő is azt tette. „Ez így nem mehet tovább. Nagyon balgák voltunk. Segítsetek, hogy másként csináljam!”

A csoport ezután Tamás családi problémáival foglalkozik. A következő játékban Tamás és felesége beszélnek meg, hogyan is éljenek, hogy a gyermekek ne szenvedjenek miattuk. Tamás belátó, kedves és elmeséli feleségének, hogy egy pszichodramajáték figyelmeztette a veszélyre. (11—12)

Az indulatvezetés bemutatott típusainak mindegyike jól felhasználható egy-egy pszichodramacsoport munkájának előrehaladásában. A terapeuták, csoportvezetők célja a feszültségek feldolgozásával kapcsolatban mindig kettős: cselekvésbe tenni át az indulatokat, hogy az emocionális feszültség enyhüljön, és felismeréshez juttatni elsősorban a játékosokat, hogy világosan lássák, mit miért tettek, s ezek milyen következménnyel járhatnak. Ha a vezetők és a csoport ezekkel a célokkal fog dolgozni, a játékok egyre gyakrabban fogják a csoporttagokban a változtatási igényt is felébreszteni.

## IX. A DOKUMENTÁCIÓS VEZÉRLÉS — FÉNYKÉPES ÉLETTÖRTÉNET

### TÁRGYI MOZZANATOK AZ ÖNISMERETI MUNKÁBAN

Ez az eljárás közvetett úton követi a pszichodráma elvét. A viselkedés dramatizálásához, szándékok és indítékok cselekvéses megjelenítéséhez hosszú kerülő út után érkezünk el. Maga a kerülő út más elvből fakadt, mint a pszichodráma, másféle háttere van.

Mi iktattuk be az önismereti pszichodrámacsoportok munkájába a dramatizáláshoz kapcsolódó módszerként, ahogyan más irányzatok mintájára beiktattunk a folyamatba Gestalt-gyakorlatokat vagy szimbolikus realizációs módszereket.

Az eljárás lényege: *az egyes csoporttagok a múltjukat, bizonyos fokig a jelenüket (esetleg a jövőjüket is) életrajzi dokumentumok (naplók, levelek, nyomtatványok), s főként fényképek segítségével rekonstruálják.*

Amikor ritkán fölnyitott fiókban vagy ládában kotorászunk, s régi fényképek, levelek, igazolványok, emlékek kerülnek a kezünkbe, az életnek e személyes roncsaiból, létünk dokumentumaiból régi történések jutnak az eszünkbe. A dokumentumoknak, főként a fényképeknek felidéző és magyarázó funkciója van, amely az asszociációk kontinuitásos törvényét követi, az emlékek szelekciójának az elhárítási mechanizmusát alkalmazza, s messzemenően érvényesül benne *a dokumentumvezérlés sajátossága.*

*Az önismereti felidezés* hosszú, szinte véget nem érő láncon halad. Ha kiindulásában van is *tárgyi* mozzanat (mint a teában áztatott sütemény zamata Proust regényében), az emlékek láncá már az asszociációk szubjektív fonalát követi, s roppant ugrásokban mozog az öröm ígéretének a góca vagy a kínos góc elkerülése felé.

*A dokumentációs vezérlésben* viszont minden tárgyi adat, s még inkább minden fénykép újraindítja az asszociatív folyamatot. Minden új dokumentum megállít, lezár és újakezd. A lezárás nem teljes, hiszen a megindult képzettársítás tovább folyik, a félretett fénykép világa még jó ideig ott lebeg a tudatban, s az emlékképek plaszticitásának megfelelően hozzákapcsolódik az új fénykép által felidézett emlékhanyaghoz.

Például: K-csoportban egy csoporttag (K-9) egy fényképet mutat, amely 5 éves korában készült: nagyapjával és két évvel idősebb bátyjával látható; a bemutatáskor röviden beszél egy *utazásról*, amelyet a kép felidéz. Majd egy másik képet vesz elő, ezen már 7 éves, bátyjával és apjával fényképezték le; ennek kapcsán elmondja, hogy bátyja ugyanolyan *erőszakos* volt, mint az apja, a durvaságot tőle tanulhatta. A harmadik kép őt magát ábrázolja serdülő korában, a felidézett anyag: *az önálló-*

ság keresése, szembefordulás az őt korlátozó világgal. A harmadik kép narratív háttérében ott van ugyan a szelíd nagyapa, a szigorú apa és a szigorúságot majmoló testvér, de a kép mégis az énérvényesülést, a serdülő önállóságra való törekvését idézte fel.

A fényképekkel felidézett asszociációs sort nem az ugrás, hanem az *építkezés* jellemzi. Mintha a dokumentumok sorrendje a *rendezés elvének* alkalmazását jelentené. Így ennek a retrospekciós munkának a nagy előnye nem az emlékek szabad áramlása, hanem az emléktanyag áttekintése, sorrendjének meghatározása, önismereti rendezése: a spontán felidőzés igényétől eltérően a *rendező felidőzés* igénye.

A dokumentációs igény több forrásból táplálkozik. A kronológiailag rendező felidőzésnek ahhoz a gondolkodási szándékához nyúlik vissza, amely a történeti elvet próbálja alkalmazni az élővilágban, az emberiség életében és az egyén életében. A másik forrás az érvényesség kritériumának a módozata: a tapasztalati anyagnak fokozott hitele a spekulatív és ideológiai megoldásokkal szemben. Ez pedig kitüntetett értéké teszi a dokumentumokat. A fényképezőgép, a film és a hangrögzítés technikai tökéletesítése, széles körű alkalmazhatósága is figyelmeztet arra, hogy a dokumentum hitelesebben rögzít, mint a puszta emlékezés. Lehetővé teszi az *átélt* pontosabb felidőzését és rendezését. A rendezés hatékonysága vezet át a dokumentum önismereti felhasználásához.

#### AZ „ITT ÉS MOST” KORLÁTJA

Tapasztalatunk szerint az önismereti csoport tagjai (egy-két év együttlét után) alig ismerik egymás életét. Valójában csak az „itt és most” feszültség egyes összetevőit ismerik, egy-egy epizódot a másik életéből, amely egy felbukkanó kínos élménynek, adott konfliktusnak a magyarázatához tartozik. A „csoportozás” ugyanis rátanít az „itt és most” fokozott értékére. A legtöbb csoport inkább lenézi a folyamatos életvezetési beszámolókat. Ez az önismereti pszichodrámacsoportokra is érvényes.

A játékot megelőző beszélgetésekben az egymáshoz való rokonszenvi vagy ellenszenvi viszonyulás nagy érték. A munkahelyi vagy családi konfliktusok kifejtését inkább úgy tekintik, mint kitérést valamilyen „itt és most” probléma elől. Így a csoport tagjai nem is ismerhetik egymás életét, életmódját. A másoknak talán még a foglalkozását, családi helyzetét is csak pontatlanul tudják; kapcsolatairól, életének menetéről nincs tudomásuk. Legfeljebb néhány kitüntetett gócot ismernek, amelyek „itt és most” feszültségek megbeszélésében szóba kerülhettek. Társaik folyamatos életvezetése azonban annyira ismeretlen, hogy esetleg hamis, mitológiaszerűen áthangolt életet tulajdonítanak nekik.

Márpedig a nyílt kommunikáció, az indulatok kimondása megindítja a csoporttagokban a megismerési és megértési erőfeszítést, felkelti kíváncsiságukat. Odafordulnak a másikhöz, érdekli őket, hogy mit csinál, hogyan él. S ez a kíváncsiság, odafordulás a pozitív társas viszonyulásnak a megnyilvánulása, *proszociális visel-*

*kedés.* (Proszociális magatartáson a szociálpszichológiában azt a jóakarató, segítő, odaforduló irányulást értik, amely könnyen fakad a csoport együttes élményéből, bár inkább a mikroköznyezetre, a nevelés feltételeire vezetik vissza.) A kialakult önismereti csoport különösen alkalmas a proszociális viselkedés megerősítésére. A csoportéletben létrejön az az igény, hogy a tagok megismerjék egymás világát, folyamatos történetét, tájékozódjanak a többiek értékorientációjában, kapcsolati rendszerében. Ezt a tájékozódást segíti elő a tudatszintű rendezéssel a dokumentumvezérlés.

#### A MÓDSZER

A csoport egyes tagjai dokumentumok, főként fényképek segítségével bemutatják, összefoglalják az élettörténetüket. A bemutató csoporttag tetszés szerint választja a képeket. A képek számát esetleg meghatározzák azért, hogy a beszámolók idejét korlátozzák, de ezen belül semmiféle előírás nincs. A csoporttagoknak az élettörténetükre vonatkozó képeket kell hozni. Ezek általában a narrátort mutatják különböző életkorokban és különféle helyzetekben. Tapasztalataink szerint a bemutatásra kerülő fényképsort a csoporttag rendszerint úgy állítja össze, hogy abban az élettörténetében szereplő személyek – szülők, testvérek, rokonok, barátok, szerelmek – fényképei helyet kapjanak.

A nem fényképes dokumentumok már ritka kivétellel csak a narrátorra vonatkoznak; ezek főként naplórészletek és levelek, de előfordultak irodalmi művek, amelyeket a narrátor írt, versek, amelyeket hozzá vagy róla írtak; akadt olyan csoporttag, aki bizonyítvánnyal, iskolai értesítővel, füzetekkel egészítette ki a fényképsort.

Aki fényképes élettörténet elmondására vállalkozik, alapos munkát végez. A dokumentumokat fel kell kutatni, rendszerint nagyobb anyagból kiválasztani, elrendezni. A fényképet legtöbbször nagyobb, ív alakú vagy tekercs formájú kartonra felerősítik. Ennek feltétele, hogy a narrátor végiggondolja élettörténetét, fontosabb gócait meghatározza, kutassa az anyagban rejlő biográfiai összefüggéseket.

Ennek eredményeként gyakran sikerül magának a narrátornak vagy a bemutatót követő beszélgetésben a csoportnak feltárni a Berne által leírt szkriptet, életmottót (Berne, 1973). A szkript általában tudatszinten sűríti a mikroköznyezet néhány cselekvést meghatározó sugallatát. Részint a megszokott viselkedési formák tudatos vagy majdnem tudatos indítékát, részint már lejátszódott magatartásmódok indoklását foglalja magában. Például egy fiatalember viselkedési szkriptjét az Sz-csoport foglalta össze: „Tehetségtelen, ügyetlen ember vagyok, úgysem sikerül nekem semmi.” Ugyanez a csoport egy másik személy szkriptjét fényképes élettörténet alapján így: „Szeretem az embereket és hiszek nekik, ezért állandóan visszaélnék velem és bajba jutok.” Egy másik csoport: „Olyan vagyok, mint az apám: szigorú, kemény és igazságszerető.”

A szkriptben megtaláljuk ugyan az életvezetés legendaszerű átfestését, mégis kifejezi a narrátor *életvezetési indoklási elvét*, egyszerűsített, vázlatos vágyképletét.

Ez pedig, mint látni fogjuk, alapot nyújt a csoportos megbeszéléshez, a dramatizáláshoz, s így az együttes feltáráshoz.

A dokumentumok gyakran bizonyos helyzetekre sűrűsödnek. Nem lehet tudni, hogy éppen abból az időből maradt több fénykép, levél stb. vagy a narrátor igyekezett életének éppen ezt a szakaszát kiemelni. Bármelyik magyarázat érvényes, a sorrendezett dokumentumok ritkán adnak folyamatos, évek szerint rendezett sort. Életrajzi csomópontokat, kiemelt történésgócokat alakítunk ki, ezek kronológiai-  
lag egyenlőtlennek teszik a folyamatot, s a dokumentum nélküli évek cezúrájával, valamint a fényképeken látható személyek sűrűsödésével együtt megmutatják az életrajzi anyag szubjektív tagolását.

#### DRAMATIZÁLT JÁTÉK FÉNYKÉPES ÉLETRAJZ ALAPJÁN

Az életrajzi bemutatást követő beszélgetésben a csoporttagok kérdéseikkel, asz-  
szociációikkal körüljárják, elhatárolják az életrajz csomópontjait, előkészítik azt, hogy az életvezetési szkript vagy annak egyik összetevője kibontható legyen. A csomóponti helyzetek dramatizálhatók, az életrajzi bemutatót követő megbeszélésből a kritikus helyzetek átfordíthatók játékba.

*Példa: „Vállaljanak el és szeressenek”*

Az O-csoportban Júlia 18 képet mutat be, s hetven percig szövi életrajzát. A fontos epizódok összefoglaló szkriptjét Júlia fogalmazza meg: „*Vállaljanak el és szeressenek.*” Legtöbbször viszont olyan személyekhez kötődött, akik önmagukkal voltak elfoglalva, és soha senkit sem vállaltak el, őt sem. („Elvállalás” = saját életük megosztása a másikkal, empátiás és segítő részvétel a másik életében.)

A csoport ebből az ismétlődő csomóponti élethelyzetből alakítja ki a játékhelyzetet. A leány közli a fiúval, hogy másállapotban van, szeretné megszülni a gyereket. A fiú elzárkózik, hallani sem akar a leány tervéről, nem vállalja az ebből fakadó következményeket.

A helyzetet két változatban játsszák le. A második változatban Júlia játssza a leány szerepét. Három belső hang szólal meg. Az egyik közvetlen vágyteljesítő irányba hat, a másik kettő óvatosságra és bizalmatlanságra inti mindkét szereplőt. Az első változatban a leány elvéteti a magzatot, de más férfihoz nem tud kapcsolódni; a fiú elmegy Amerikába hosszú tanulmányútra, de fantáziájában magával viszi a leányt, erotikusan nem tud elszakadni tőle, és azt gondolja, ha visszajön, ismét megkeresi. A második változatban a leány megszüli a gyermeket, a fiú elutasítása ellenére („ez nincs bent a forгатókönyvben”— mondja a fiú), neveli a gyereket és várja, hogy a fiú visszajöjjön. A fiúban távollétében kialakul az az elhárítás (amit nem közöl a leánnyal), hogy ha a lány kihordaná a gyereket, akkor visszatérte után vállalja a gyereket és a leányt is. (1–2)

A csoport tehát Júliával együtt két játékváltozatban dolgozta ki választát, vagyis a *szkript keretei közt lehetséges helyzetmegoldást*. A két változat egybecsengett. Mindkettő kompromisszummal végződött: a fiú elment Amerikába, a konkrét



helyzetet nem fogadta el, ragaszkodott a szakmai érvényesülés lehetőségéhez; elszakadni nem tudtak egymástól.

Ez a példa talán meg is mutatja a fényképes életrajzon alapuló játékok jellegét. Az életrajz valóságos elemekkel fogalmazza meg az elbeszélő kritikusan helyzetét, s mintegy választ vár a kérdésre. Mit csinált volna, illetve mit csinálna a csoport (azaz a csoporttagok többsége) a körülmények ismeretében ebben a helyzetben? *Milyen adekvát, egzisztenciális megoldások lehetségesek ebben a sorsban, ebben az ismétlődésben.* Az életrajzi játék optimális kimenetele az adekvát egzisztenciális helyzetmegoldások változatainak a felmutatása. Így ezt a módszert sorspszichológiai dramatizálásnak is nevezhetnénk. (Szondi inspirációja: sors és fényképek.)

## INDIKÁCIÓ

Vajon minden csoportban alkalmazható-e ez a módszer a csoport összetételétől függetlenül? Az eddigi, jórészt más módszerekkel szerzett tapasztalatok és megfontolások alapján a módszer felhasználása csak önismereti csoportokban ajánlható. Terápiás csoportokban nem vállalkoznánk rá, mert növelné az életrajzi mitológia lehetőségét, fokozná a neurotikusán fejlődő személyeknek azt a kedvét, hogy életrajzukat hozzá idomítsák vágyaikhoz. Hankiss Ágnes utalt arra (Én-ontológiák), hogy bizonyos fokig szinte mindenki hajlik élettörténetének mitologikus áthangolására. A szkript mint életrajzi forgatókönyv talán sohasem alakul ki úgy, hogy ne legyenek benne a nosztalgianak megfelelő torzítások. Hankiss Ágnes a követett stratégia szerint 4 csoportba sorolta az életrajzi mitológia áthangolását: dinasztikus (származási, családi és gyermekkori körülményekre hivatkozó), anti-tétikus (a családi, gyermekkori körülmények ellenére, saját erőből elért eredményeket hangsúlyozó), kompenzatív (a gyermekkort megszépítő) és önfelmentő (szerencsétlen körülményeket, a balsorsot hangsúlyozó) stratégiák (Hankiss, 1978).

Tegyük hozzá, hogy a neurotikus személyeknél szembeötlő az életrajz mitologikusan átdolgozott változata. A különféle stratégiák együttesen, gyakran egyidejűleg jelennek meg és mindenképpen a helyzetből való kiemelkedést szolgálják. Lehet panaszkozó vagy dicsekvő, kiválthat sajnálkozást vagy elismerést az éppen adott környezetből, de mindenképpen a kiemelkedést szolgálja, s legalább egy pillanatra (az adott helyzetben) a középpontba állítja a személyt. A sajnáltatás inkább önfelmentő stratégiához folyamodik, a dicsekvés az anti-tétikus és kompenzatív mechanizmust használja fel. A neurotikus viselkedés, a hisztériás „az életben való tisztességtelenséggel” együttjáró magatartás nehezen lefejthető álarc és álruhaként hordozza az élet mitologikus forgatókönyvét.

Ezt az életrajzi mitológiaképzést erősíthetné a neurotikus csoportban az a feladat, hogy dokumentumok mentén kell összeállítani az életrajzot. A nosztalgikus elemek, a kóros indulati ökonómia folytán felnagyítódnának, valós színezetet kapnának.

Ezért is óvakodunk patológiás személyeket is tartalmazó csoportban ennek az eljárásnak az alkalmazásától.

## A CSOPORTVEZETŐK HELYZETE

Többször felmerült az a kérdés, hogy a csoportvezetők is elmondják-e dokumentumok, fényképek alapján életrajzukat. A pszichoanalitikus gyakorlaton nevelkedő csoportvezetők inkább elzárkóznak a részvételtől. Megőrzik semleges, jóllehet nem közömbös magatartásukat, azt kívánják, hogy a páciens rajtuk mint ernyőn lássa meg és élje át tetteinek, szándékainak nyílt és rejtett indítékait. Úgy vélik, hogy a csoportvezető csak akkor lehet semleges, csak akkor teljesítheti a visszatükrözés funkcióját, ha nem tárja fel a csoport előtt saját történetét.

Akik inkább másféle gyakorlaton tanulták az önismeretet (rogersi, individuálpszichológiai, Szondi-féle stb. módszerrel), azok szerint a csoportvezetőnek nem szabad a rejtelmes mindentudó szerepét játszani, arra kell törekednie, hogy inkább egy szinten legyen a csoporttagokkal, akikhez nem a szülői autoritással, hanem a csoportban kialakuló, inkább kompetenciából fakadó tekintélyhelyzetből viszonyul.

A nem pszichoanalitikus kiindulású vezetők mindenképpen kerülni igyekeznek a csoport frusztrálását, márpedig szerintük, ha mindenki bemutatja életrajzi dokumentumait, csak a vezető nem, ez frusztrálná a csoportot, az autoritást erősítené, s így ellene dolgozna a csoport terápiás hatásának.

Tapasztalataink nem elegendők ahhoz, hogy e kérdésben állást foglaljunk. Egyes önismereti csoportokban a vezetők is bemutatták fényképes életrajzukat, más csoportokban nem. Mindkét vezetői magatartás lehetséges.

## A CSOPOR THATÁS

A fényképes eljárás hatása a csoport fejlődésére, kohéziójának és értékrendjének alakulására gyakran kedvezőtlen, s így alkalmazása, főként idői ritmusának a meghatározása nagy óvatosságot kíván.

Egy önismereti csoportban néhány hónapon át minden ülésen valaki bemutatta fényképes életrajzát. A bemutató az összejöveleknél csaknem a teljes idejét kitöltötte; 60–80 percet vett igénybe a 120 perces ülésből, éppen csak az életrajz feldolgozására maradt idő (néha még arra sem). Az összejövétel azé volt, aki bemutatta életrajzát, az ő világról, az ő konfliktusáról volt szó. A többiek még az erre vonatkozó asszociációikat is alig mondhatták el. Így egy-egy csoporttagnak három hónapig kellett várnia, míg végre elmondhatott valamit.

E tanulás alapján nem szabad a csoport munkáját úgy rendezni, hogy a fényképes bemutatók sorozatosan kövessék egymást. Helyesebb minden negyedik ülésen tartani fényképes életrajzi bemutatót. Igaz, így egy évre is elhúzódik egymás megismerésének a folyamata, de a csoporttagok nem érzik azt, hogy ki vannak rekesztve a csoportfolyamatból.

Még egy megoldás van, amelyet több csoport sikerrel alkalmazott. Egyetlen 12–16 órás maratoni összejövetelel minden csoporttag bemutatja és elmondja fényképes életrajzát. A Z-csoportban a 12 órás maratoni ülés kezdete előtt a cso-

port minden tagja külön tablón kifüggesztette életrajzi dokumentumait. A 9 tabló betöltötte a szoba négy falát, lehetővé tette az összehasonlításokat, az egyformának és a különbözőnek a hangsúlyozását, s a visszakérdezést a látható tapasztalatok alapján.

Ez a szabályozás elősegíti a fényképes életrajz céljának megvalósulását: a csoporttagok megismerik egymás életét és történetét. Egyben megvédi a bemutatót az öntetszelgés túlzásaitól, a többi csoporttagot pedig attól, hogy közömbössé válják társainak mondanivalójával szemben.

#### A DOKUMENTUMOK ÖSSZEÁLLÍTÁSA

A fényképes életrajz összeállításakor mindenekelőtt számolni kell a véletlen szerepével. Az életrajz összeállítója felkutatja a családi albumokat, a fényképes dobozt valamelyik fiók mélyén, *ebből az anyagból válogat*. Nem végiggondolt élettörténéshez keresi meg az egyes fejezetekhez, szakaszokhoz szükséges dokumentumokat, hanem amit talál, abból választ, esetleg elhozza mindazt, amit talál.

Igaz, ez véletlenszerűvé teszi a képek kiválasztását. De e képek alapján építi fel életrajzát. Így válik a feladat kreatív munkává. Kreatív, mert az életrajzot e szét-szórt anyagból magának a személynek kell keretbe foglalnia, létre kell hoznia a hálózatot, amelyben elhelyezhető. Ehhez járul még a családi mitológia. Például, elhozza Ernő bácsi képét, aki közepes újságíró volt, de a családi legenda szerint kiemelkedő írói tehetség, akinek csak nehéz sorsa miatt nem sikerült megírnia nagy regényét stb. Lehet, hogy bennragad a legendában, sőt továbbszövi; sok esetben azonban az áthangolás és a bemutató folyamán Ernő bácsi lelepleződik, s a mitológia a bemutató értékrendjében kissé megtépződik.

A fényképek véletlene révén az életrajzban hézagok keletkeznek. Ahol fontos szakaszban nincs fénykép, ott „lyukas az életrajz”. Ezeket a hézagokat a magyarázat áthidalja. Előfordul, hogy a rendezett és felragasztott fénykép-összeállításban üres fényképhelyet látunk, s az elbeszélő hozzáfűzi például „ide kellene jönni az anyám húgának, aki gimnazista koromban az ideálom volt, de nem tudtam róla fényképet szerezni”; vagy más bemutatásban „ebben a házban lakott Piroška, akivel évekig együtt jöttünk haza az iskolából, ő világosított fel engem” (a fényképet nem tudta beszerezni, s ezt képi utalással – Piroškaék házának képével – helyettesítette). Az is előfordul, hogy a bemutatást követő beszélgetésben kerül sor az életrajzi lyuk áthidalására. Például: Miután Renée a G-csoportban befejezte mondanivalóját, valaki azt kérdezte, „hogyan, 25 éves kortól 30 éves korig nem is éltél, arról az öt évről, amit nem Pesten töltöttél, semmit sem mondtál . . .” Ekkor Renée elmondja, hogy ez volt élete mélypontja: szakmájától idegen, unalmas munkát végzett, a férfi, akivel együtt élt, nem dolgozott, eltartatta magát, gorombán bánt vele stb. Az egész időszakról nincs fényképe, a levelek közül, amelyeket barátnőjéhez írt, valamit elhozhatott volna, de eszébe se jutott, „úgy utálta” ezt az időszakot; a kérdésekre mégis igen részletesen felel, láthatóan könnyebbül a feltárástól.

Az életrajzi hézagok a lyuk *jelzésével, utalásos helyettesítéssel* vagy a beszéd folyamán való *kiegészítéssel* áthidalhatók. De még ha erre nem is kerülne sor, a gyakran véletlenszerű anyagból összeállított élettörténetet a bemutató valószínűleg úgy rendezi, hogy a cezúrák észlelhetőek, bizonyos szakaszosság észrevehető és szembeötlő. Például az O-csoportban Lea szép tablót állít össze képeiből. Utólag elemezzük a képi anyag szerkezetét. Lea 42 képet hozott, s csak a csoportvezető megállapítása után jött rá, meglepve, hogy a képek három, pontosan egyforma szakaszra bonthatók: 14 gyermekkori, 14 adollescens és kora felnőttkori kép után ugyancsak 14 kép következik, amely jelenlegi, az utolsó években kialakult életéről szól. Ugyanebben a csoportban Eszter tablóján 38 kép látható, közülük 10 ábrázolja az apát. Az apa képei átlószerűen uralják a tablót, egyik képe bal felső sarkán, másik a tabló közepén, egy pedig a jobb alsó sarokban helyezkedik el.

A képek elrendezésében, csoportosításában, a tabló szerkesztésében is gyakran kifejezésre jut a személyeknek, illetve a szakaszoknak a jelentősége az életrajzban.

#### „Alternatíva vagyok”

Vilma 30 éves gyógyszerésznő (E-csoport), 18 fényképből álló összeállítás segítségével mondja el életrajzát. A képek sorozatosan ismétlődő konfliktusokra utalnak, ezek az életrajzi csomópontok nem folyamatos történésben, hanem indítékok sűrűsödésében, motivációs epizódokban rendeződnek. Nehéz helyzetek ismétlődései fogalmazódnak meg mint életrajzi fordulópontok. A biográfiai történés:

– A szülők elváltak, mindkettő új házasságot kötött. Vilma életében is több apa és több anya szerepelt. A „Hörömpöly-család” (Szomory Dezső szerencsés kifejezése a Szabóky Zsigmond Rafael című drámában) érzelmi félreértései mind előadódhatnak. Ez az első csomópont, amely a *kapcsolati bizonytalanság* konfliktusaiban jár vissza.

– A titok kezelése, a *titokkal való együttélés* a második életrajzi gócpont. Terhét és örömét akkor élte meg, amikor testvérének a titkában osztozott: felvállalta, megőrizte, jóllehet ez az átvett titok is elszigetelte környezetének tagjaitól.

– Vilma apja színész volt. A színházban másodrendű helyre szorult, soha nagy szerephez nem jutott. Egész életében inas, pincér, második őrszem stb. szerepeket alakított, nemegyszer vidéki színpadon. Vilmát zavarta, hogy az apa csak anonim szerepeket játszik: igényességét sértette a jelentéktelenség olyan pályán, amely nagy lehetőséget nyújt a képesség csillogtatásához. Ezt más hasonló történésekkel együtt az igényességének a konfliktusába sűrítette. Ez a fajta bizalmatlanság más kapcsolati helyzetekben is érvényesül. Szerelmi kapcsolataira is gyakran úgy tekintett, mint másodosztályú emberekre. Legtöbbször azért, mert nem mutatkoztak elég intellektuálisnak: ha ő este a konyhában kenyérpíritás közben Kierkegaard filozófiájáról kezdene beszélni, a fiú nem menne bele a beszélgetésbe, ásitozni kezdene és egyszerűen elaludna. Vagy más esetben a fiú nehézkes, túlságosan óvatos, semmi újra nem vállalkozik. Megbízható, tisztességes, de nem elég érdekes – mondogatja.

Vilma kevés fényképet hozott ugyan, de életrajzát részletesen mondta el kitöltve a dokumentációs hézagokat. Így bontakozott ki kapcsolatainak füzéréből, hogy valóban fontos kapcsolatait egyenlőtlennek érezte. E kapcsolatok egy részében a fiú más értékrendet képviselt, mint ő. A kapcsolatok egy másik részében, és talán ez a fontosabb rész, kettőjük közt nemcsak értékkülönbség volt, hanem a másik nem is mutatkozott egyértelműnek. Mintha a másik ambivalenciájának hol az egyik, hol a másik oldala lett volna számára alternatíva, hol pedig ő maga lett volna alternatíva a másik számára. Nagy szerelmei szerinte hol haboztak, meggondolták magukat, hol elfogadták vagy elutasították, mint akik választhatnak két lehetőség között. Erre a helyzetre mintázódott Vilma kettős szkriptje: 1. „Alternatíva vagyok”; akkor kellek, ha más nincs. 2. Így eleve „szégyenkapcsolatokra” kényszerülök; másodosztályú kapcsolatokra, az első osztályban „csak alternatíva lehetek”.

A bemutatást követő beszélgetés az „alternatíva vagyok” körül folyik. Kiemelkedik benne Vilmának az az érzése, hogy szégyenkapcsolatot köt. Ebből alakul ki a játék témája. A helyzetet úgy konstruálják meg, hogy Vilma szerepét a csoportnak egy nagyjából vele egykorú és hasonló társadalmi státuszú tagja játssza el.

A dramatizált jelenetben a Vilmát játszó nő egy nálánál jóval fiatalabb, alacsony társadalmi helyzetű fiúval kerül szerelmi viszonyba (szégyenkapcsolat). Ezt a fiút próbálja bevezetni a társaságba, kinevetik (a szégyen egyre nyomasztóbb), emellett a fiú sem vállalja fel őt eléggé (alternatíva).

A játék kimenetelét meghatározza, hogy a két főszereplő már volt életében hasonló helyzetben, s ezt nem tudta jól megoldani. A kudarc vezérlésű játék szakítási változathoz vezetett: a szégyenkapcsolatban az egyik csak alternatíva lehet, tehát a konfliktus nem feloldható, nem enyhíthető, a kapcsolatot abba kell hagyni. (3)

A játékban a csoport ezt a választ adta Vilma kérdésére.

### „Várni és csalódní”

Margit 32 éves pedagógus, 18 képpel mutatja be életrajzát ugyancsak az „E”-csoportban. Az életrajznak egyetlen csomópontját emeljük ki, amelyből a csoport érdekes játékot hozott létre. Dokumentációs anyagában Margit egy 15–16 éves adolescens fiú képét is bemutatja. Ez életének első, talán legnagyobb szerelme, 16 éves korától 22 éves koráig tartott. Kamaszszerelm volt, szexuális együttlétre nem került sor. Ennek nagyrészt az is lehetett az oka, hogy a fiú újra és újra eltűnt a lány életéből. Egy ideig sűrűn találkoztak, aztán a fiú sokáig nem jött; aztán megint jött és megint eltűnt. Hol indokolta elmaradását, hol nem. Margit mindig szívesen fogadta. Jelenlétének időszakai jelentették számára a boldogságot. Végül is lemondott erről a sohasem teljes szerelemről, elhatározta, hogy férjhez megy. A fiú még néhány héttel a lány esküvője előtt is visszajött, megkereste, de ő már nem fogadta vissza. Így végződött a kapcsolat. Ebből a bűvópatakszerű viszonylatból formálódott ki Margit életének szkriptje: „Várni és csalódní”.

A játék kiinduló helyzetét a csoport így határozta meg: Elmúlt 10 év, Margit házasságban él, két gyermeke van. A fiú felhívja munkahelyén, mintha semmi sem történt volna. Az első jelenet a telefonbeszélgetés. Margit beleegyezik, hogy találkozzanak, de azt mondja, hogy csak 10 nap múlva ér rá.

A második jelenet Margit monológja. A találkozás nagyon nehéz, azért adott 10 napos határidőt, hogy időt nyerjen. Margit szeretne ragyogni, szeretné, ha a fiú rájönne, hogy milyen sokan szeretik őt, milyen gyönyörű nő lett. Elképzeli, hogy a fiú bámulatában szinte megdermed, ő pedig fölényes, elutasító, holott szeretne kedves és elfogadó lenni.

A harmadik jelenetben a fiú kölcsönkérte egy barátjának a műtermét. Ott találkoznak a lánnyal, 10 év és 10 nap múlva. A fiú udvarol: „Milyen jó visszatérni egy ilyen tiszta kikötőbe.” Margit ellenérzése: rossz volt kikötőnek lenni. A fiú ostromolja, azt is mondja, hogy elválna a kedvéért a feleségtől, Margit végiggondolja, hogy mégis le kellene feküdni a fiúval, akkor kiderülne, hogy nem is olyan, mint a fantáziájában, és megszabadulna ettől a vágytól. (Ez lenne az eredeti szkript megvalósítása: várt és csalódott.) A fiú és a lány beszélgetése gazdag és változatos volt, de nem vezetett sehová; mintha szép zenére táncot lejuttettek volna az ágy körül.

A szerepcserés játék ugyanide vezetett: a bűvópatakszerű kapcsolat valószínűleg ritkán alakul át stabil kapcsolattá. A várakozás kiszikkasztja. Mintha Anyegin záróepizódját (nyolcadik fejezet) játszották volna le. A férfi visszatér és hiába könyörög a jelentéktelen falusi leányból ragyogó és előkelő szépséggé vált tábornok-asszonynak, az már elzárkózik tőle. A játék arról szólt, hogy ha a találkozás megvalósult volna, Margit megváltoztatott szkriptet játszott volna le: nem a „várni és csalódni”, hanem a „várni és győzni” mintát, a hosszú várakozás gyötrelmének a kompenzációját fölényhelyzettel. (4)

*„Hiába kötök kapcsolatokat . . .”*

Dávid, 17 éves fiú, Ö<sub>2</sub>-csoportban, 99 fénykép bemutatásával foglalja össze életrajzát. Az elbeszélés 60 percig tart, ennek felét a gyermekkorára és a családra, a másik felét mai helyzetére (az utolsó két évre) fordítja.

A képek közül 41 önmagát, 23 az apját, 9 az anyját, 9 a nővérét mutatja. 12 családi kép mellett 5 az apa temetésén készült.

Beszámolójában a fiú elmondja, hogy 14 éves koráig vidéken volt, sokáig tanulóotthonban, ahol nagyon rossz sorsa volt; magányosan, barátok nélkül nőtt fel. Nővére 7 évvel idősebb, ő is szerencsétlen sorsú, öngyilkossági kísérlete is volt. Pedig a nővér igazi művész, „mégsem sikerült az élete”. Dávid 11 éves, amikor apja öngyilkosságot követ el, meghal. A halál és a temetés megrázza a fiút, ő is sokat gondol halálra és öngyilkosságra. Ezután Pestre kerül, felveszik egy magas színvonalú, kiemelt gimnáziumba. Másfél év múlva kimarad az iskolából; fiatal művészek műhelyei között teng-leng. Egy amatőr színházi stúdióban dolgozik. Ez az egyetlen kapcsolata a világgal. Úgy érzi, nem talál társakat. Úgy érzi, hogy az emberek elmennek mellette, észre sem veszik. Mintha ez a szkript alakult volna ki benne valós élményei alapján: „nem vesznek észre, senki nem vesz észre”.

A csoportot megragadta a történet, az apja temetéséről hozott képek hitelesítették Dávid félelmét, modelljét és kallódásának történetét. A csoport a kallódást kezdte megbeszélni. A fiútól azt kérdezték, hogy valójában mi akar lenni, készül-e valamilyen pályára; mi van a nővérével, milyen kapcsolatban vannak; kikkel érintkezik; mikor sírt utoljára? A csoport tulajdonképpen azt kérte számon Dávidtól,

hogy érzelmileg is jelen volt-e a helyzetekben, amelyekbe belépett. Ahogy a csoport vezetője megfogalmazta, az emocionális jelenlétet keresték ott és akkor, ahol és amikor ezt közvetlenül vagy áttételesen megígérte.

A játéknak, amely ez után következett, Dávid adta meg a témáját: „Hiába kötök kapcsolatokat, minden kapcsolatomban csak pár napig tart. Miért?”

A csoport három jelenetből álló játékkal felelt. Az első jelenet pályaudvaron játszódik. A Balatonhoz utaznak. A fiú várja a leányt. Amikor találkoznak, nincs mondanivalójuk egymásnak. A második jelenetben az utasok a vonaton jönnek-mennek, beszélgetnek. Dávid és a lány viszont nem tudják, mit kezdjenek egymással. A harmadik jelenetben már a bérelt szobában vannak, téblábolnak, nem tudják, mit csináljanak. A belső hangok ekkor ezt mondják: „Az emberek bekötött szemmel szeretik egymást.” Ezt a fantáziatérben (az erre kijelölt szőnyegen) lejátsszák: több csoporttag bekötött szemmel, tapogatózva jár, mászik, mozog a fantáziában, keresik egymást. Ugyanitt egy lány kézenáll, néhány lépést tesz: „Így szeretnék járni. Dávid, Te tudsz kézenállni?” A fiú még mindig néma, a lány próbál beszélgetni, közeledni, majd mintha belefáradna, elmegy. (5)

A játékot követő beszélgetésben Dávid megértette és elfogadta, amit a csoport sugallt: azt, hogy kapcsolatai azért rövidek, azért bomlanak fel gyorsan, mert ő maga nem ad hozzá semmit. A csoport terveket sző Dávidnak (társaság, esti iskola, odafigyelni a másokra stb.), amit a fiú el is fogad. De, hogy mit és mennyit fog ebből teljesíteni, azt nem lehet megjósolni.

## X. A MARATONI ÜLÉS A PSZICHODRÁMACSOPORTOK GYAKORLATÁBAN

### A CÉL

A pszichodrámacsoportok kezdeti fázisában elkerülhetetlen, hogy a játékok szerep szerinti, illetve pozíciók szerinti tagolódása egyfajta *sablonizálódást* ne termeljen. Kezdetben egy-egy helyzet és szerep – még akkor is, ha saját élményt mozgósít – sok társadalmi konvenciót fog imitálni. A játzó személynek, főként eleinte, nagy feszültséget jelent a játék, mely az exhibíciós vággyal egyidőben jelentkezik, ezért érthető, hogy sablonokhoz nyúl, sokszor ismételt, jól ismert megoldási módokba kapaszkodik.

Az önismereti szint akkor növekszik, ha a sablonmegoldások fellazulnak, s a személyiség mélyebb rétegei tárulnak fel. Célunk tehát, hogy a rutinmegoldásokat előhívó szakaszon túl elérjünk a csoportnak olyan fázisához, melyben a sablonok csökkennek és bekövetkezik a rutinvesztés.

Ez a cél elérhető a folyamatos csoportmunkával fokozatosan, de ha ezt a folyamatot gyorsítani kívánjuk, legalkalmasabb eszköznek a maratoni ülés látszik, mert hirtelen áttörheti a sablonmegoldásokat, amelyek egy idő után az önismeret gátjaivá válnak (Tindall, 1979; Stollet, 1968; Kilman–Sotile, 1976; Kaplan–Sadock, 1972).

### A MARATONI EFFEKTUS

A változás, melyet áttörésnek nevezünk, a maratoni effektus következtében jön létre. Az intenzív együttlét 8., 10. órájában következik be a maratoni effektus jelensége, amely a következőkkel jellemezhető: fáradtság, fellazult állapot, társas konvenciók, sémák, sablonok csökkenése, egymás iránti bizalmat tükröző magatartásformák sűrűsödése, infantilis és regresszív megnyilvánulások felbukkanása, explozív viselkedési formák, sírás, harag, düh, acting-out-ok.

A fenti jelenségsornak az oka, hogy csökken a csoporttagokban az elhárító mechanizmusok működésének ereje. A hosszú együttlét következtében a civilizatorikus szokások, beidegződések meggyengülnek, a társas helyzetekre szocializált viselkedéssablonok felbomlanak. A csoporttagok könnyebben vállalják vágyaikat és nosztalgiáikat, nő a kongruenciájuk. Az énközei megnyilvánulásokban nagyobb jelentőségre tesznek szert a nem verbális közlések, mint a verbálisok, a személyiség ősbib rétegei mozgósulnak, ezért is nevezhetjük ezt a fajta együttlétet *archaikus együttességnek*.



Mintz pszichoanalitikus szempontból vizsgálja az egyszeri alkalomra szerveződő maratoni csoportban az énállapot változásait, és az egyén fejlődési fázisait véli ott felfedezni (Mintz, 1967, 1972). Rogers a folyamatípusokat elemzi, azt, hogy hogyan jutnak el a csoporttagok a szorongástól a „lényegi” találkozásig (Rogers, 1970). Mindketten az ellenállás fokozatos csökkenését hangsúlyozzák.

Megváltozik az időélmény: a csoporttagok elveszítik időérzéküket, a sokfajta belső és külső történés miatt a szubjektív időélmény lesz számukra jellemző, a résztvevők belső élményvilága jobban érvényesül, mint a csoporton kívüli realitás eseményeinek észlelése.

A csoportvezetők védő-elfogadó és indulatokat szabályozó szerepe óvja a csoporttagokat attól, hogy ez az együttlét elfogadhatatlan, feldolgozhatatlan élmény legyen. A csoport minden tagját igyekezniük kell bevonni a közös élménybe, mert a defenzív magatartás az egyént a csoport peremére szoríthatja, s akkor kívül marad, izolálódik. A csoportvezetőknek a védő funkción kívül tehát aktivizáló funkciójuk is van, adandó alkalommal egy-egy csoporttagot be kell vinniük egy közös játékba, illetve érzéseiket, indulataikat lehetőleg ki kell mondani velük. Jó módszernek látszott a Gestalt-terápiából kölcsönzött játékmegoldások ajánlása: egy csoporttag szembesül az egész csoporttal, a csoporttagok által alkotott kör közepére ül, s személy szerint szól valamennyi csoporttaghoz; reagál, majd visszajelzést kap, s ennek révén kongruenciája nő.

## MŰKÖDŐ PSZICHODRÁMACSOPORTOK MARATONI ÜLÉSEI

Szabályok: Alapvető szabálynak fogadhatjuk el, hogy bár a maratoni ülés szükségessége a pszichodráma módszeréből következik, mégis egy-egy maraton időpontját és az igényt a hosszabb együttlétre a csoportnak magának kell kitermelnie. Megfigyeléseink szerint a csoportfolyamatok bizonyos szakaszaiban megmutatkozik az az igény, amelyet a vezetőknek az addigi történések elemzése segítségével kell felismerniük, és ez után támogathatják a csoport ez irányú kérését.

Ellenkező esetben a tisztázatlan motivációk miatt az együttes munka ellenállásokba ütközik, a csoporttagok némelyike kényszernek élheti át a szokatlan hosszúságú együttlétet, félelmi fantáziák bukkanhatnak fel, az intenzív együttlét szorongások forrása lehet.

### *A maratont kiérlelő szakaszok jellegzetességei*

1. Előfordul, hogy egy csoport történetében hosszú ideje lappang egy olyan interperszonális vagy csoportdinamikai *konfliktus*, melynek feltárása és feldolgozása nélkül a csoport nehezen tud tovább haladni. Pl.: Z-csoport másfél éve működik, több személyközi konfliktus feszül a csoporttagok között, nem képesek egymással kommunikálni, egymás játékába nem lépnek be, a játékot követő verbális részben csak elutasítások értelmezhetők. E lappangó, ki nem mondott ellentét a

peremre szorulás, kimaradás veszélyével fenyegeti az egyik csoporttagot. A maratoni lehetőséget adott a nyílt konfrontációra (játékban és verbálisan), és utat nyitott a mélyebb megértésre, elfogadásra, a kölcsönös empátiára.

Egy másik példa 8 hónapja együttműködő önismereti pszichodramacsoportból: élesedik az ellentét a nők és a férfiak között, akadoznak a játékok, felületesek a megbeszélések, s többször előfordul, hogy női szerepet férfiak vállalnak el. Felszaporodnak azok a játékok, amelyeket a férfiak abból a célból konstruálnak, hogy a nőket vizsgahelyzetbe állítsák. A maratoni fényt derít e konfliktus indulatáttételes jelentésére (a csoportot két nő vezeti), lehetővé teszi ennek tudatosítását, s utat nyit a feszültség kreatív megoldásához.

Ugyanebben a csoportban 18 hónap elteltével kommunikációs zárlat keletkezik, utalások hangzanak el, melyeket a csoport néhány tagja ért csak, s kiderül, hogy alcsoportok képződtek, az egyes alcsoportok titkokat őriznek, mely zárlatot, gátat jelent a szabad kommunikációban és megakadályozza a közös élményt. A maratoni ülésen ezután hosszú ideig a játékok a „titok” témában mozogtak, sok gyermekkori történet és fantázia bukkant elő, melyek kapcsán a csoport együttesen élhette meg a titok izolációs veszélyeit.

2. Minden csoport munkafolyamatában szükségszerűen bekövetkezik egy olyan szakasz, melyben a feldolgozandó anyag *zsúfolódik*. Az indulás utáni néhány hónap elteltével a csoporttagokban nő a játékkedv. Egy-egy személyes probléma folytatásán keresztül néha sorozatjátékokat látunk kibomlani, amelyekben ki-ki meg akarja mutatni saját konfliktusmegoldási módját. Gyakran megtörténik az is, hogy mellékszereplőként, belső hangként egyre többen lépnek be a játékba, ami jelzi az involvációt és a játék igényét, vágyát. A maratoni több játékra ad lehetőséget. A pszichodramajátékok sodró hatása révén a játékok utáni verbális feldolgozás a szokásos ülésen nehezebben valósítható meg. E szakasz lerövidülése nehezíti vagy akadályozza a tudatosítást. A maratoni játékok utáni introspekcióra nagyobb lehetőséget biztosít.

3. A kezdeti időszakot követően, amikor a csoporttá szerveződés megtörtént és néhány, az önismeretre kevésbé motivált csoporttag esetleg kimaradt, a csoportban megerősödött a „mi tudat”, s egyre gyakrabban hangzott el az a kívánság, hogy hosszabb időt töltsünk együtt. Erősödik az egymásba kapaszkodás igénye, s nő a csoportkohézió. Vannak csoportvezetők, akik utána engednek ennek az *emocionális, nosztalgikus* igénynek, mert az együttes élmény a csoportkultúrát gazdagítja, a fent már említett szempontok előnyeinek kívül. Ez az igény a későbbiekben is időről időre megjelenik, a csoport fejlődésének megfelelő szinten.

4. Megtörténhet, hogy a csoport bizonyos periódusában az önismereti motiváció csökken, a témák elsekélyesednek, a beszélgetések konvencionálissá válnak, a csoporttagok anekdotáznak, mindezek a *csoportellenállás* jelzései.

Ilyen esetekben a vezetők részéről történhet a maratoni megajánlása, mely áttörheti ezt az ellenállást, s személyesebb involvációra készíthet (vö. Szőnyi–Harmatta, 1984. 91.).

5. Gyakori, hogy egy csoport munkája befejező szakaszába maratoni ülést iktatunk be. Az időtartam és az intenzív munka lehetőséget kínál a *visszatekintésre*, s

arra, hogy megfogalmazzák, honnan indult és hova jutott a csoport. Az is feltárható, hogy mik a befejezés okai, végigkövethető a csoport egész dinamikai folyamata, értelmezhető az egyes szakaszok. Igen fontosnak érezzük, hogy tisztázódjon mindenki számára, hogy a kezdeti célokból mit tudunk megvalósítani illetve a célok hogyan módosultak. Ennek szükségessége még hangsúlyosabb a felbomló pszichodrámacsoportok esetében, ahol az a fő cél, hogy megértsük, mi is történt, s feltárjuk a felbomlás okait. Mivel a maratoni effektussal számolnunk kell, célszerű, ha a csoportmunka teljes lezárása egy szokásos ülés keretein belül történik.

#### *Előkészület – elvárások*

Kedvezőnek látszik, ha a maratoni csoport előtt a vezetők laza gondolati forgatókönyvet készítenek a kezdésre, befejezésre és a csoport ismert működési szokásainak alapján várható lehetséges problémák megoldására vonatkozóan.

A feltételek biztosítása a nyugodt, folyamatos munkához szintén a vezetők feladata, mint ezt Durand-Dassier hangsúlyozza is (Durand-Dassier, 1973).

Fontos szempont az időbeosztás, az étkezés, az alvás időstrukturáló szerepe. Tapasztalataink szerint szerencsésebb megoldás a közös étkezés, mint az, hogy ki-ki akkor egyen, mikor megéhezik. A közös étkezésnek rituális értéke lehet, sőt együttes játékokra is lehetőséget nyújthat. Természetesen így a vezetőknek kell figyelniük arra, hogy egy-egy téma lezáruljon evés vagy alvás előtt.

A vezetőknek fel kell készülniük arra is, hogy a bevezető órákban instrukciókkal és viselkedésükkel normatív keretet adjanak a csoportnak, egyfelől rögzítsék a szabályokat, másfelől kimondassák a csoporttagokkal az elvárásokat.

A maratoni foglalkozás befejező szakaszában, amikor szükségszerűen megjelenik a „gyászreakció”, a szeparációs félelem, a vezetőknek biztosítani kell a megbeszélés és a racionális feldolgozás lehetőségét.

#### EGY MARATONI ÜLÉS

A Z-csoport másfél éves pszichodráma-önismereti múltra tekint vissza. Egy év alatt két maratont rendezett, s most készül a harmadikra. Az első kettő Budapesten zajlott, mindkettő 15 órát tartott. A harmadikat vidéken tervezzük. A maratont elé, mint mindig, most is sok várakozással tekint a csoport, ezért a várakozást most a színhely ismeretlen volta – a maratoni ülés színhelyét előzőleg csak a terapeuták ismerték –, s a szokatlan hosszúságú időtartam – 32 óra – is felerősíti.

A legutóbbi fél év folyamán a csoportban többen kerültek egymással konfliktusba, a 2 órás csoportülések nem voltak elegendőek a konfliktusok okainak tisztázására. A helyzetet nehezítette, hogy a csoportban alcsoportok alakultak, különösen az ún. fiatalok – Olivér és Sára – álltak szemben az ún. idősebbekkel, egyesek pedig izolálódtak, peremhelyzetbe kerültek. A „fiatalok” a gyermek hely-

zetből a szülő felé szóltak, mikor az „idősebbekhez” intézték mondanivalójukat, az utóbbiak viszont a felnőtt pozíciójából válaszoltak és partnereiket is felnőtteknek tételezték fel. Kommunikációs zárlat keletkezett a két alcsoport tagjai között (I. Berne, 1964).

A csoportvezetőket is egyre több támadás érte azért, hogy nem csoporttagként vannak jelen a csoportban: belül is vannak és kívül is egyidejűleg.

#### *Az előkészítés*

A terapeuták a csoportfolyamat, a csoportdinamikai történések elemzése után úgy döntenek, hogy segíteni fognak abban, hogy kinek-kinek alkalma legyen önmagáról beszélni, s így a csoporttagok közötti „befagyott” relációk felengedjenek. Az előzetes forgatókönyvbe programvariációkat terveznek, amelyekkel a konfliktusok megoldását, a kommunikációs módok megváltoztatását célozzák meg.

#### *A megérkezés és az instrukció*

A dunántúli faluba több kocsin érkeztek a csoport tagjai nagyjából egyidőben, reggel 9 órakor. Élelmet mindenki az előzetes megbeszélés szerint hozott magával. Megérkezés után a csoportvezetők ismertették a helyi viszonyokat; alvásra, pihenésre több helyiség állt a csoport rendelkezésére, az ébrenléti időt az egész csoport egy szobában töltötte, mely a csoportmunkára volt fönntartva. A csoporttagok a földön, párnákon ülve helyezkedtek el, s a maratoni ülés a terapeuták instrukciójával kezdődött. A terapeuták elmondták, hogy mennyi idő áll rendelkezésre, hogy hány órán keresztül tart a munka, majd megkérték a csoporttagokat, hogy ki-ki írja fel elvárásait a falra kített rajzlapok egyikére, egy másikon pedig próbálja ezt az elvárást rajzban is kifejezni.

#### *A délelőtt: fényképes élettörténet*

Előzőleg a terapeuták azt kérték, hogy mindenki válasszon ki 5 db fényképet otthon úgy, hogy az 5 kép jelentős életszakaszaira, élethelyzeteire, emberi kapcsolataira utaljon, s a fényképeivel mutassa be önmagát a csoportnak. Jelezték, hogy kb. 20 perc áll majd mindenki rendelkezésére ahhoz, hogy önmagáról beszéljen.

A maraton helyszínén minden csoporttag kapott egy rajzlapot, melyre felragasztotta saját bemutatásra szánt fényképeit, majd a rajzlapra felerősített fényképekből kiállítást rendeztünk, s az látható is maradt a maratoni ülés végéig. Amikor egy-egy tagra sor került, levette „tablóját” és a többiekkel szemben elhelyezkedve beszélt élettörténetéről.

Már az első pillantásra kiderült, hogy mindenki más-más módon használta fel a rajzlapot és a fényképeket. A „tabló” elkészítése jellemző volt a csoporttagokra,

mint ahogy jellemző volt az is, hogy ki, milyen jellegű fényképeket választott bemutatásra, és a fényképeken kik szerepeltek. Gergely csaknem minden fotója őt magát egyedül ábrázolta. Sonja, akkor vette észre, mikor rákerült a sor, hogy csupa „összebújós” képet hozott. Eszter felvételei főként a gyermekkorát mutatták, a jelenről nem árulkodtak. Akadtak meglepetések is, mert a fényképek és a beszámolók alapján kiderült, hogy van köztünk amatőr költő, képzőművész, hajdani jégtáncos. A fényképes önéletrajz adott lehetőséget arra, hogy két peremhelyzetbe került csoporttag az érdeklődés középpontjába kerüljön.

Margit előzőleg a kimaradás gondolatával foglalkozott: az egyik maratonon a csoport meggyőzte arról, hogy a többieknek szüksége van rá, de Margit továbbra is a peremen maradt, kisebbségi érzésével küzdött. Peremhelyzetének modellje a fényképes önéletrajz folyamán rajzolódott ki: származása miatt serdülő kora idején társai kivetették maguk közül. Margit az emlékezés révén élte át a fájdalmat és a szégyent, a csoport megértette addigi viselkedésmódját és elfogadással reagált.

Bence az előző hónapokban sokszor hiányzott, a második maratoni ülésre sem jött el. A csoport nagyon keveset tudott róla. Verbálisan kevés alkalommal nyilvánult meg a csoportülések folyamán, magáról szinte sohasem beszélt. Pszichodramajátékokban mint kiegészítő szereplő általában gyerekszerepeket vállalt, s később a csoport is ilyen szerepekre kérte föl. Így a többiek egyre inkább gyerekként kezdték kezelni. Eszter pl. többször érezte vele, hogy nem tekinti felnőtt férfinak. Bence a szerepkonfliktust egyre nehezebben viselte, egy alkalommal ki is fejezte, hogy a gyerekszerep terhére van, s játékban próbálta bizonyítani felnőtt férfi voltát, a róla kialakult képet azonban ez az egy játék nem változtatta meg.

A maratonon a fényképes önéletrajz lehetőséget adott arra, hogy önmagáról beszélhessen: családjáról, gyerekkoráról, melyről addig nem tudott vallani, mivel nagyon különbözőnek érezte a többiekétől. Beszélt életútjáról, melyben a fizikai munkán keresztül saját erejéből jutott a főiskoláig. Bence mindent el akart mondani magáról. A vallomásnak nagy hatása volt mind Bencére, aki először vállalta önmagát a csoport előtt, mind a többiekre, akik számára a Bencéről kialakított kép megváltozott.

A maratonon Bence a csoport érdeklődésének középpontjába került, s ettől kezdve aktív csoporttaggá vált, kreativitása érezhetően megnőtt. A csoport számára a kérdés könnyebbé vált, mindenki igényelte, hogy kérdéseket intézzenek hozzá.

#### *Délután: tárgyidentifikációs játék*

A közös ebéd közben és utána is megmaradt, sőt megnőtt az önmegmutatás igénye. Arról beszélgettünk, hogy mennyi mindent tudtunk meg a másiktól, milyen mértékben változott a képünk egyes csoporttagokról. Azokra a tagokra, akiknek a fényképes önéletrajz során sikerült vallaniuk magukról, sikerült megmutatniuk magukat, a gátoltabbak némi nosztalgiával néztek.

Az önmegmutatás igénye viszont mindenki munkált. A terapeuták ekkor egyrészt a helyzet mélyítése céljából, másrészt azért, hogy minden egyes csoporttag

aktív szerephez jusson az akcióban, tárgyazonosítási játékot javasoltak. A tárgy-identifikációs játék a Gestalt-terápia eszköztárához tartozik (Perls, 1972): a kérdezt személy egy választott tárggyal azonosítja magát, s a tárgy nevében válaszol a feltett kérdésekre. A kérdező csoporttagok különböző helyzeteket idéztek fel, hogy megismerjék azonosuló társuk vágyait, fantáziáit, kötődéseit. A kérdezők empátiás úton ráhangolódtak a másokra, követték társaikat, segítettek kibontani a fantáziákból az emocionális tartalmat.

Az, hogy ki milyen tárggyal azonosította magát, jellemző volt a személyre, de erősen meghatározta a „hic et nunc” helyzet is. Dóra vallomásából a maraton alatt, az együttélés és önmegvalósítás, a szabadság és a kötöttség feszültsége rajzolódtott ki mint aktuális problémakör. Ő „szauna” volt, amely csak azt lengi, fűjja körül, akit kedvel. Sonja, aki a korábbi ülések folyamán többször vállalt anyaszerepet, a játékban mint puha „paplan” válaszolt, amely betakar, melegen tart, legszívesebben gyermekre simul rá. Edit „tutaj” volt, amelyet sodor a víz, egy idő múlva egyedül akar maradni a vízzel, maga mögött hagyva a kísérőket, mint ahogy időnként körünkben ellenállt a csoport vonzásának. Sára „menedékház” lett, ahová bárki betérhet, mindenkit szívesen fogad, de tehetetlen az esetleges sértésekkel szemben. Sára egyedül érezte magát, a maratoni ülés előtt a vele al csoportot alkotó társa magára hagyta egy konfliktus kapcsán, s ennek sérelme tevődött át ebbe a játékba. Gergely „magányos szikla”, a rajta felfelé kapaszkodók visszacsúsznak, ő tehetetlen, mert a természet ilyen anyagból gyúrta. A bemutatott fényképeken is leggyakrabban az egyedüllétének voltunk tanúi.

Péter az identifikációs helyzetben katarzist élt át. A kérdések és a válaszok a következő módon hangzottak el:

„Edit: Hol vagy? Péter: Itt is, ott is. Olivér: Mozogsz vagy mozdulatlan vagy? Péter: Mozgok. Sonja: Lassan vagy gyorsan mozogsz? Péter: Lassan, igen lassan, de állandóan mozogok, változok, egyre több helyen leszek. Sára: Folyó vagy? Péter: A folyó hűvös, én meleg vagyok. Olivér: Tűz vagy? Péter: Majdnem. Láva vagyok . . . folyok lefelé . . . Belefolyok a repedésekbe, a sziklák hézagaiba és nem keményedek meg . . . mindig tovább folyok . . . Sonja: Szereted ezt az állapotot? Péter: Nem nagyon jó ez . . . visszavágyok a tűzbe . . . Félek, hogy elfogyok . . .”

Az identifikációs játék alatt Péter hangja halk, lefojtott volt, tartása feszültséget tükrözött. Fantáziája, asszociációi szexuális szimbolikája mind Péter, mind a csoport számára nyilvánvaló volt, az értelmezésben azonban előtérbe került a Pétert aktuálisan foglalkoztató feszültség: küzdelem a megkövesedés, a rugalmatlanság, változatlanúság ellen még akkor is, ha ez az állapot a befejezetlenség veszélyével jár, s esetleg széthullással fenyeget. (1)

A tárgyazonosítási játék után, spontán módon alakult ki a „közös utazás” igénye.

Az identifikációs játék alatt érte el a maratoni effektus a csoportot. A megnyilvánulások egyre énközeliibbekké váltak, a játék végére az elhárító mechanizmusok csökkentek. A „közös utazás”-ban vagy közös éber álomban, fantáziálásban mindenki részt vett. A csoporttagok a közös csoportmúlt, a tárgyidentifikációs játékok élményanyagából konstruáltak fantáziaszövedéket, és ebben mindenki szerepet kapott, mindenki együtt volt. A szimbolikus tengeri utazás folyamán hol a tenger mélyére buktak, hol a tenger fölött varázsgépeken köröztek, de mindenütt tartották egymással a kapcsolatot a résztvevők.

Mind a verbális anyagban, mind a viselkedésben egyre több kontrollvesztésre utaló jel bukkant fel. (Csiklandozás, csúszás-mászás; a csoport eddig kialakult szóbeli kultúrájához képest alacsonyabb szintű „slang” jelent meg.) (2)

A terapeuták ekkor arra törekedtek, hogy olyan közös tevékenység felé tereljék a csoportot, melynek egyfelől indulatvezető funkciója, másfelől kreativitást mozgósító hatása lesz. Közös agyagformázást ajánlottak a csoportnak.

#### „Agyagozás”

A terapeuták egy másik helyiség nagyméretű asztalára 5 kg-os agyagtömböt tettek ki. A csoporttagok körülültek az asztalt, és az instrukciónak megfelelően, ki-ki úgy használta fel az agyagot, ahogy akarta: gyúrta, játszott vele, kezében tartotta, sodorta, kezére fűzte, egyesek az asztalra dobták és úgy formálták, mások viszont figurákat, kompozíciókat készítettek. Többen beleavatkoztak egymás munkájába segítő, korrekciós szándékkal. Megfigyeltük, hogy néhány esetben a kezdetben kialakított állatfigurákból antropomorf alakú tárgy lett. Egy pár mindvégig közösen dolgozott, mások csak módosították a mellettük ülők alkotásait. A kompozíciók kialakításával, módosításával a csoporttagok viselkedése célirányosabbá, kontrolláltabbá vált. Ez a közös, kreatív tevékenység a csoportot az „archaikus együttességből” a „feladat vezérlésű együttesség” felé terelte.

Az alkotásokban ismétlődtek a motívumok, mint pl. a madár, kígyó, medve, Ikarosz, anya gyerekével, táncoló pár. (3)

#### Második nap délelőtt: pszichodramajátékok

Hatórás alvás után a nap közös reggelivel kezdődött, majd folytatódott a munka. Utalások, kérdések hangzottak el az előző nap történéseire vonatkozóan, úgy látszott, hogy leginkább a fényképes önéletrajz és az identifikációs játék anyaga élt tovább a csoportban.

Az együttes beszélgetés középpontjába Eszter került, akinek tablója alapján nem nyertünk képet jelenlegi életteréről, kapcsolatairól. A csoporttagok kérdései mentén párkapcsolati játékok sorozata bomlott ki, amelyek mindegyikében a dön-

tés volt a középponti probléma. Az érzelmi kötődés vágya és a függetlenség igénye közötti konfliktust maga Eszter elevenítette fel Olivérrel, az alárendelődés és önérvényesítés közötti feszültséget a házasságban élő Dóra az érzelmi kötelékektől szorongó Péterrel, aki előző nap a „szétfolyástól, elfogyástól” félt.

A csoportvezetők fogalmazták meg a játékok után az aktuális csoportdinamikai tartalmat: a döntéshelyzet a játékokban kifejezést nyert, erről volt szó, valamint a csoport további közös létével kapcsolatos ambivalenciáról. Döntés előtt állunk: élünk-e tovább mint csoport, s ha igen, hogyan.

#### *Befejező élményfeldolgozás*

A csoporttagok a vezetők felszólítására megfogalmazták benyomásaikat, élményeiket, azt, hogy mit jelentett számukra az intenzív együttlét. Az élményeket összehasonlították a kezdeti elvárásokkal.

A feldolgozásra a vezetők azért hagytak 4 órát, hogy senkiben ne maradjon befejezetlen történés, érthetetlen indulat, ki nem mondott feszültség vagy kínos frusztráció. A közelgő elválás tudata kiváltotta a „gyászreakciót”, amelyet azonban mérsékelte a szokásos heti csoportülés tervezése.

Ez a befejező szakasz azért is elengedhetetlen, mert ezzel a csoport valósága és a külső valóság közötti átmenetet megkönnyítjük.

#### *A maraton eredménye*

– A csoporttagok közötti viszonylatok átstrukturálódtak, megszűntek az alcsoportok, a peremhelyzetű két csoporttagot sikerült bevonni, elfogadást nyertek.

– A maraton folyamán minden csoporttag elegendő megnyilvánulási teret kapott; a kohézió megnőtt, senki nem került sztárpozícióba.

– A vezetők úgy látták, hogy a hozott és a helyzetben keletkezett feszültségek egyaránt megjelentek, azok egy részét a csoporttagok pszichodramajátékok lejátszása révén csökkentették, az okokat tudatosították, a másik rész a belátáshoz közeli szintre került bennük.

– A vezetőkkel kapcsolatos ambivalenciák elsősorban azonosítás útján enyhültek. Követhető volt, amint a vezetők magatartásmintáit beépítve a kompetens irányító szerepet is elvállalták egy-egy játékhelyzet megalkotásakor a csoporttagok (Garnier – Bonnot-Matheron, 1981).

– A lázadó alcsoportot, a „fiatalokat”, egy pár alkotta, amelynek intim együttesét a maraton együttes élménye megbontotta. A pár nőtagja erősen azonosította magát az egyik vezetővel, a szakmai kompetencia nagyobb értékévé vált számára, mint a kívülállás.

– A maraton utolsó szakaszában történő verbális feldolgozás folyamán kiderült, hogy a csoporttagok biztonságot, védelmet éltek át az együttes csoportmunkában.



## XI. CSOPORTDINAMIKAI ELEMZÉS

### AZ EGYÜTTES EGYENSÚLYA

Amikor a pszichodrámacsoport összejövele a végéhez közeledik, akár két órát, akár négy órát voltak együtt, a résztvevőkben felbukkan valamilyen alig megfogalmazható kíváncsiság. A csoportvezetők ezt gyakran kifejezik, s a fáradt, ellazult csoportnak felteszik a kérdést: hol voltunk, hol jártunk, mit láttunk, mit éltünk át ezen az estén? A kérdés az adott pszichodráma-összejövétel érzelmi hőfokára, indulati töltésére, rejtett viszonyulási meghatározására vonatkozik. Csakhogy mindezt nem elvont jelzőkben vagy általánosított fokozatokban, hanem a lepergett konkrét történésekben kellene kifejezni.

A válasznak azt a *folyamatot* kell tartalmaznia, amelyben a részben kimondott, nagyrészt ki sem mondott csoportjelenségek, társas viszonyulások áttevődnek játékba. Azokat a lappangó gócot kell feltárnia, amelyekben a játékokat és a csoportot átható érzelmi-társas áramlatok összekapcsolódnak.

Ez lenne az összejövételnek, sőt esetleg több ülésnek, egész szakasznak a csoportdinamikai elemzése.

Csoportdinamikán itt is Lewin meghatározását értjük: az alakzatként felfogott együttes egyensúlyát, a mindig változó, mégis fennmaradó társas forma tagjainak a kölcsönhatását (Lewin, 1975).

Az ülés befejezésekor valójában arra kell felelnünk, hogy a játékban mint társas mezőben milyen pozitív vagy negatív felszólítások (csábítások, ígéret, zöld jelzések, illetve tilalmak, viszályok, sorompók) alakították a kiinduló helyzetet, vezettek a játék kimeneteléhez, s hogy ezek a tényezők hogyan kapcsolták az egymást követő játékokat egyazon dinamikai egységbe.

A pszichodrámacsoport dinamikájának kibontása és megfogalmazása azon a feltevésen alapszik, hogy a játékban a csoportot átható *valós feszültség* jelenik meg. Az összejövétel szerencsés alakulása esetén a csoport kapcsolati konfliktusai, viszonyulási problémái bizonyos fokig áttételesen körvonalazódnak, és a játék szerkesztését, a téma „buggyantását” meghatározzák vagy legalábbis abba az irányba tolják, hogy az aktuális kapcsolati feszültségek beleszövődjenek a játékba, és kimenetelét befolyásolják.

## A VALÓS FESZÜLTÉG ÁTTÉTELE A JÁTÉKBA

Példaként a G-csoport egyik összejövételének a vázlatát közöljük.

A kiinduló beszélgetésekben az előjogokról van szó. Egy férfi elmondja, hogy apja minden ügyébe beavatkozik vagy legalábbis belebeszél. Egy ápolónő a főápolónőre panaszkodik, aki azt akarja, hogy életének minden eseményéről beszámoljon neki. Csaknem mindenkinek akad panasa arról, hogy környezetében valaki visszaél az előjogával. Ebből a sorozatból fogalmazta meg G-6 csoporttag játékjavaslatát. Fiatalok fellázadnak az idősebbek ellen, akik visszaélnak a helyzetükkel, és előjogként érvényesítik helyzeti és tapasztalati fölényüket, beosztásukat és korukat.

A játékhelyzet: 1968 tavasza, Párizs. Egy egyetemi diákcsoport bekapcsolódik a tiltakozó mozgalomba. Éjszakai ülés. Az előjogokat képviselő tanszemélyzet is jelen van. Az egész csoport részt vesz a játékban, amely forradalmi nyugtalansággal indul, de az autoritás elleni lázadás hamar lecsillapodik, a játék az intimitás puhább légkörébe csúszik át. A végén: ott a tanteremben ágyaznak, az előjogokat bitorló tanszemélyzet velük marad.

A megbeszélésen kiderül, hogy a játékban nem lázadás történt, hanem kölcsönös csábítással egybekötött érzelmi megegyezés. Más helyzetet kell beállítani, mondják a csoport tagjai. Egyszerűbbet, amelyben élesebb a függő helyzet.

Az új beállítás: a hivatalfőnök fenyegetéssel, presszióval kívánja a beosztottól, hogy feküdjön le vele. A játék feszült helyzetben indul, a lány durván elutasítja felettesét. A főnök erre visszavonul, a lány megenyhül, megegyeznek egy találkozóban, amikor majd mindent végigbeszélnek. Ezzel ér véget a játék. (1–2)

A befejező megbeszélésen főként arról van szó, hogy a csoport érzelmi képletéből (szembefordulni az előítélettel, nem vállalni a dependenciát) kialakított játék helyzet mindkét esetben átfordult, sőt inkább az ellenkezője realizálódott. Mindkét játék olyan kompromisszum felé sodródott, amelyben a dependencia fennmaradt. Az átfordulás útja az erotika: a forradalmi megmozdulás olyan jelenettel végződik, amely a promiszkuitást ígéri; a főnök vágya is teljesül, legfeljebb egy héttel később, a lány számára elfogadhatóbb feltételek között.

Ekkor megszólal a csoportnak egy tapasztalt, pszichológiai önismeretben járatos tagja, G-4. Elmondja az ülésen szerzett benyomását. Jól megfigyelhette a történet, mert ezúttal keveset játszott; mint egyetemi hallgató statisztált csupán az első játékban. Szerinte a csoport játék mestere (G-2, 30 év körüli nő) és egy férfi csoporttag (G-8) között valamilyen flört kezdődött. Több összejövételen összenéztek, összemosolyogtak, és a játékban is valahogy kifejezték a csoport előtt is rejtett mondanivalójukat. Az elemző G-4 most példát hoz fel az előző összejövételről: G-8 az agyonterhelt férjet játszotta, aki munkáját akarja folytatni, s ezért menekülni próbál a családtól; a játék mester mint belső hang belépett, csábította a fiút: ne mosogasson, éljen a tudományának, maradjon késő estig a könyvtárban, ott „biztosan talál olyan leányt, aki mellett dolgozni is jobban tud, több örömhöz is jut”. Ez már csábítás volt, valószínűleg mindenki megértette, csak nem tudatosította.

Közben a csoport vezetője is bekapcsolódott G-4 mondanivalójába, megerősítette észrevételeit, s most már ő folytatta az értelmezést. A mai összejövételen az

előző ülések nem tudatos tapasztalata átszivárgott, kíváncsisággént és nyugtalan-sággént befolyásolta a történéseket. Lehet, hogy az előjoggal való visszaélés első epizódját (az apja minden ügyébe beavatkozik) a panaszkodó még a külső való-ságból hozta. Valószínű azonban, hogy ezzel, ha rejtetten is, de felidéződött a játékmester viselkedése. A játékmester, minthogy egyben a vezető helyettese, elő-jogokkal rendelkezik. Amikor elmondták, hogyan használja fel hierarchiabeli elő-jogát a főápolónő, a gyakorlatvezető, a hivatalvezető stb., akkor már a valós történeteket egyre inkább áthatották a játékmester jeladásai, az, hogy az ő csoport-vezető-helyettesük is él, sőt talán visszaél az előjogával. A fiúkban a féltékenysé-gnek, a lányokban az irigységnek a feszültsége is feltámadhatott. Ez is hevítette a megbeszélést. A játék pozícióinak körülírásába már beleszövődött a rejtett felhá-borodás: aki magasabban van a hierarchiában, az ne legyen követelődző, pusztuljanak az előjogok („Écrasez l'infâme!”), s főként a játékmester, „a második ember a csoportban”, „ne kezdjen ki egy csoporttaggal”.

Az egész csoport számára világos lett, hogy a két játék helyzetet ez a feszültség vezérelhette. Ha nem tudták lejátszani a megbeszélte helyzeteket, ez valószínűleg azért lehetett (ezt két csoporttag mondta el a játék utáni beszélgetésben), mert a játékmester viselkedése nemcsak felháborította őket, hanem tetszett is nekik. Azt érezték, hogy a játékmester vágya igazi, s ők az előítéletek foglyai, amikor ezt visszautasítják.

Ez az elemzés szemlélteti csoportdinamikai feltevésünket:

- a pszichodrámacsoportban, mint minden feladat vezérlésű együttesben, a csoport életét átható érzelmi áramlatok, s így a felbukkanó konfliktusok és kompromisszumok, áttételesen meghatározzák a csoport tevékenységét;
- a feladat természete révén a csoportfeszültség a játékba tevődik át;
- a kialakult játék menete a csoport feszültségeit, konfliktusait, kompromisz-szumait tartalmazza.

#### A DRAMATIZÁLÓ CSOPORT SAJÁTOS FESZÜLTSEGE

A bemutatott összejövétel értelmezése elsősorban az *áttételesség* Freud által bevezetett fogalmát alkalmazza a csoportalakzatokra. A tételt Freud az egyéni folyamatokra, a tünetképződésre, az alkotásra, az álom és fantáziaszövés magyará-zatára dolgozta ki, s hajtóerejét ösztönös történésekre vezette vissza (Freud, 1935).

Lewin kísérletei óta (Lewin, 1975) azonban tudjuk, hogy a társas mezőben mint erőterben ugyancsak feszültség alakul ki, állandó vibrációban levő egyensúlyi hely-zet, amelynek minden elbillenése a mezőben lejátszódó társas változásnak felel meg. A változás lehet átpártolás, átcsoportosulás, kapcsolatok módosulása, össze-kötetések megszakadása vagy értékorientációs metamorfózis, s vezethet különféle intenzitású konfliktusokhoz vagy egyszerű nyugtalansághoz. *Az így fellépő, a tár-sas változásból, kontaktusok módosulásából, a mező átrendeződéséből – egyszóval társas történésekből – fakadó feszültségek is rendelkeznek az áttételesség plasztici-tásával.*

A pszichodramajátékok elemzésében, s főként a mi elemzésünkben a kétféle eredet jelentősége, meghatározó ereje nem különül el. Egyes személyek elemzésében a szerzők mélylélektani orientációjának megfelelően az indulati, ösztönös feszültségek kibontása lényeges szerepet játszik; a csoportjelenségekben, így a csoportdinamikai hatáselemzésben viszont inkább a társas mező feszültségeinek az áttélláncát követtük.

(A csoportdinamikai elemzésben mutatkozik meg a leginkább a pszichodráma gyakorlatának a kettős háttere: a szociálpszichológiai és a mélylélektani jelenségvizsgálatnak és fogalmi meghatározásnak az együttes alkalmazása, amint ezt, többek között Rogers, Berne, Perls művei is sugallják.)

A feszültség áttétele különféle csoportmegnyilvánulásokra, beleszövődése a csoport szokásaiba, zsargonjába, érdeklődésébe, értékrendjébe, egyszerűen a csoportkultúrába, mindenfajta csoport életében megfigyelhető, s mindenfajta együttes társas alakzatot jellemezhet. Egy autóbuszra váró, éppen csak a helyzet révén összefűzött konglomerátum a várakozás frusztrációs nyugtalanságát átteheti egy feltűnően csokolódzó fiatal pár ellen irányuló erkölcsi felháborodásba. Vagy egy nagyon szoros, hosszú évek óta összetartozó közösségben egy tag kitüntetése irigység és büszkeség ambivalenciáját indíthatja el, s ez áttételesen a csoport megoszlásához vezethet olyan kérdésben, melyben máskor nehézség nélkül egyeznek meg (pl. elmenjenek-e együtt egy filmet megnézni).

A csoportdinamika törvényszerűségei minden emberi társas alakzatra érvényesek. A pszichodráma-együttesekben azonban mégis *más* a feszültségháttér, s így más a feszültségfeldolgozó dinamika is.

A beszélgető csoportok korai feszültségét az anonimitás helyzete adja: az, hogy a csoporttagoknak nincs semmiféle szerepük, társas pozíciójuk, nincs dolguk, nem váltanak ki felismerési asszociációt a többiekből. Ebben a nyugtalanságban az jut kifejezésre, hogy nincs dolgom, nincs mit csinálni, nincs pozícióm a létben.

A pszichodramacsoport viszont feladatvezérelt, és a feladat elfedi a helyzet újszerűségét, bizonytalanságát. Az önismeret alig megfogható cél, a beszélgető önismereti csoport tagjai kezdetben esetleg nem értik, hogy mit keresnek itt, ahol semmi dolguk sincs. A pszichodramacsoportban más a helyzet. A résztvevők tudják, hogy játszani kell, tehát feladatuk van, hogy a játékot nekik kell kitermelni, tehát a szerepszerű feldolgozás előtt még át kell jutni az önismereti feltárás keserves szakaszán, ezt azonban egy ideig nem realizálják. Amikorra ez kiderül, az összejövetelek menetét már leegyszerűsítették arra, hogy „színházat csinálnak”. Ez mint *feladat* kimunkálódik, az önismereti cél tevékenységi szintre kerül, s mint teatrális cselekvés megfoghatóvá lesz, szinte testiséget kap. Képzetszerűen felidézhető, el lehet mesélni a nem beavatottnak is.

A pszichodramacsoportban átélt valóságélmény hasonlít a „training-groupok” realitásélményéhez. A megadott téma, a kijelölt munka a T-csoportnak is feladat tudatot biztosít. Az együttlét olyan, mintha igazi lenne. A nondirektív beszélgető csoportokban ez a valóságélmény nehezen alakul ki. Sokáig a l'art pour l'art élmény jellemzi az összejöveteleket. A beszélgetésekből többek közt az az érzés is visszamarad, hogy ami az összejövetelen történik, az csupán a csoport létrehozása,

kidolgozása, megerősítése a csoportkultúra fejlesztésével, tehát „csoport a csoportért”. Ennek az élménynek is megvannak a roppant előnyei: a társas helyzet és a társas viselkedés közvetlen megélése; a csoportnak mint a személy társas viselkedését tükröző ernyőnek a felismerése.

A pszichodramacsoport valóságélményét azonban a feladattudat jelentősen módosítja: kijelöli a célt, megfogalmazza az elvárást. Ehhez még hozzájárul a dramatizálást jellemző, már ismertetett „mintha” élmény, amely lehetővé teszi, sőt megkívánja a játék történésének a feltételelességét: amit csinálunk, az nem valódi, csak „olyan mintha”. Ez az érzés alátámasztja a teátrumszerű valóságot, kiegészíti a feladattudatot. „Színházat csinálunk, ez a feladatunk” – tehát a kettős tudatot feltételező „mintha” élmény is beletartozik a feladatba.

Ugyanez történik a pszichodráma még egy jellegzetes feszültségi összetevőjével. Ez már a játék valóságszintjéből következik. A dramatizálásban a személy beszél, mozog, mutat, esetleg letérdel vagy kúszik, harcol, megadja magát, követel, elutasít, végtelen számú helyzetben mutatja meg magát. Ez aztán különleges feszültséget vált ki benne: egyszerre éleszti fel az exhibíciós kedvét és a kudarcból való félelmét, a lámpalázat. Amikor a csoport a játékhelyzetet megfogalmazza, és a szerepszerű tagolásra sor kerül, az a személy, aki kapott és elfogadott egy pozíciót (pl. „az asszony, aki fél a szüléstől” vagy „a szökött rab búvóhelyet keres”, vagy „az életben maradt öngyilkos találkozással azzal, akitől elmenekült” stb.), s azt megpróbálja életre kelteni, hitelesen eljátszani, úgy, hogy saját magát is beledolgozza, az gyakran megéli az exhibíciónak és a lámpaláznak az együttes feszültségét. Ez megjelenik, mint vágy arra, hogy libegő várkisasszony legyen vagy vonzóan komor özvegy, vagy félelmet keltő harcos stb. (aszerint, hogy milyen pozíciót vállal a játékban), s ugyanakkor összeszorul a gyomra, mert látni véli, hogy esetlenül lép, viselkedése nem hiteles, nevetséges, kudarcra van ítélve.

A dramatizálás mint feladat, az azzal járó „mintha” élmény és a teátrumhelyzettől elválaszthatatlan exhibíció és lámpaláz együttesen adja a pszichodramacsoport sajátos valóságszintjét.

S ha ehhez a feszültségegyütteshez még hozzávesszük azt, amire ráhangolódnak a csoporttagok: hogy a játékban önmagukat adják, saját vágyaikat és félelmüket dramatizálják, akkor világos, hogy a feladatmegoldás legtöbbször kreatív törekvések indítéka is. Ez az értékes mozzanat is kiegészíti a dramatizáló csoportok feszültségi színeképét.

#### A CSOPORTDINAMIKAI FESZÜLTÉG ÉLMÉNYE

A pszichodramacsoport jellemző alapfeszültsége tehát valójában a helyzetből fakad, módszerfüggő. Ha különféle szinteken is, de minden dramatizáló csoportban megjelenik, a csoport számos tagjában különböző képzetekben konkretizálódik, ilyenféle belső megfogalmazásokban és képalkotásokban:

1. „Már az iskolában is észrevették a színészi tehetségem” – látja magát mint iskolást, éppen szaval; „most sikerem lesz” – látja a csoportot, amint fergetege-

sen tapsol. A beszélgetésben csak ennyit mond ki: „Az ilyen játékhoz bizony tehetség kell”, s ebből a vezetők már sejthetik, hogy ennek a csoporttagnak a viselkedését a siker vezérlésű feladat mint alapfeszültség befolyásolja.

2. „Mindig nevétséges voltam, ha ki kellett állnom” – látja magát kövér serdülőként, amint a tornaszerezen ügyetlenkedik; „csak kinevethetnek” – látja, amint a játéktérben ő játssza a feleséget, miközben csoporttársai gúnyosan mosolyognak rajta. Nem megy ki játszani, s ezt a beszélgetésben azzal indokolja, hogy biztosan kinevetnék. Itt is a csoport alapfeszültsége érvényesül, amelyet negatív felszólítás-ként él át.

3. „Hát ez úgyis csak játék, mindegy, hogy mit csinálók” – látja magát, amint egy másik csoporttaggal beszélget, oda sem figyel a játéktérre –, „és ha semmit sem csinálók, na bumm, akkor mi lesz”. Mindebből annyit mond ki: „Kérem, ha a tanárnr akarja, bármit játszom, csak mondja meg, hogy mit játszunk.” A vezetők ebben a válaszban már megérezhetik az alapfeszültséget: a „játék „mint-ha” világának, és az ezzel járó feladatnak a kínos voltát.

A pszichodráma-összejövétel alapfeszültsége legtöbbször *konkrét élményként* jelenik meg; a példákban említett képzetsorok önmegfigyelések rögzítésén alapulnak, s a történések csupán egy pillanatát mutatják. A valóságban több más észlelt, felidézett emlék, a helyzetből levált vagy visszamaradt tapasztalásroncs, verbális maradvány, érzelmi rezdülés fonódik egybe *a helyzettől és módszertől függő alapfeszültségben*. Így kerekedik ki a témameghatározó beszélgetés konkrét mondani-valója. A helyzeti alapfeszültséget kiegészítő mozzanatok két forrásból táplálkoznak. Az egyik az, amit egy-egy személy magával hoz a külvilágból: a munkahelyről, a családi életből, a baráti összejövetelekből, a szeretője ágyából, a bélyegyűjtő körből mint örömet vagy bánatot, derűt vagy bosszúságot, kielégülést vagy frusztrációt stb. A másik forrást a szoros értelemben vett csoporttörténekek képezik, a folyamatban levő összejövetelek vagy az elmúlt összejöveteleknek a kellemes vagy kellemetlen elemzése, mindaz, ami a csoportegyüttlétben nem volt és nem maradt közömbös.

Mind a kiinduló, mind a játékot követő posztakcionális beszélgetésben a vezetőknek közelíteniük kell az alapfeszültséghez, a hozott és a csoportban keletkezett indítékokhoz, amelyek pozitív vagy negatív felszólításokként jelentkeznek, s ebből az indítékrétegből bonthatják ki a csoport mint társas mező viselkedést befolyásoló szerepét.

Az ilyen indulati gócokat igen nehéz elemezni, összetevőikre bontani. Egy feltűnő viselkedési fordulat (pl. indulati kirobbanás, túlzott panaszkodás, alig érthető veszekedés, sírás) közvetlen, részben tudatos érzelmi háttérében olyan sok képzet-áramlási egység játszik szerepet, hogy ezt valójában csak az átélő személy mondhatja el. A többieknek, beleértve a csoportvezetőt is, legfeljebb az a szerep jut, hogy a felidézett élménymaradványok összefüggéseit, kapcsolódásait keressék, és a beszélő személlyel együtt beillesztik a csoporttörténekebe.

Példa: A G-csoportban az egyik lány (G-7) nyugtalanul érkezik, közben több csoporttársra éles megjegyzést tesz, sértegeti őket; különösen egy másik lányt (G-12) vesz célba, kifogásolja a ruháját, szerinte a kölnije pacsuli, az öltözete elhanyagolt stb. Az egyik játékban azt a pozí-

ciót vállalja, hogy a családban ő az, akivel senki sem törődik. A többiek bármit csinálnak — kimaradnak, költekeznek, hazudnak —, azt elnézik, de ha ő egyszer odaéget egy edényt, azt katasztrófális történetnek tekintik. A lány kitűnően realizálta ezt a pozíciót. Beleélt magát a helyzetbe, valóságos haraggal támadt a környezetét meglevevítő személyekre. A játék egy testvérhelyzetről szólt, a testvérek kölcsönös függő pozíciójáról.

A csoport egy filmkészítő pár kapcsolatát beszélte meg, és ezt a kapcsolatot (rendező és operatőr vagy szerző és dramaturg kapcsolatát) fogalmazta meg a testvérhelyzetben. G-7 mint mellékszereplő (mint harmadik testvér) kapott helyet. Aktivitásával és hőfokával azonban a középpontba került, és átalakította a játékot az elhanyagolt legkisebb testvér, hamupipőke drámájává. (3)

A beszélgetés során egymás után nyíltak meg azok a rétegek, amelyeket a játékban élménytöredékek képviseltek. Többen utána megkérdezték, hogy mivel magyarázza G-7 a harmadik testvér pozíciójába belevitt magas hőfokot, szenvedélyt. A lány nehezen, úgy látszik, mégis szívesen, elmondja: az előző napokban megtudta, hogy a szeretője félrevezeti, hazudozik. Még nem vonta felelősségre, de „napok óta az jár a fejemben . . . miért hagyom, hogy hülyének vegyen”. Úgy látszik, ez a düh megmutatkozott játékának a hőfokában is.

Az egyik vezető nagyon tapintatosan megkérdezi: itt a csoportban nem érezte-e úgy, hogy alábecsülik, nem volt-e olyan élménye, amely rokon azzal, amit elmondott. Nagy nehezen, a csoport több tagjának emlékező és emlékeztető megszólalásaitól segítve mondja el a következőket: Néhány héttel ezelőtt betegség miatt nem vett részt a csoport-összejövetelen. Amikor ismét eljött, senki sem kérdezte, hogy miért hiányzott. Azóta sem tette ezt szóvá senki. Ez bántotta őt, úgy érezte, senki sem szereti, senki sem törődik vele. Pedig a csoportban ez a közöny nem általános. Egy másik csoporttag (G-12) is hiányzott egyszer betegség miatt, „az ő távollétét persze észrevették, hetekig kérdezték, mi baja volt, hogy van stb.”. Ezért volt az összejövetel elején olyan agresszív G-12-vel.

A vezető most már értelmezi G-7 viselkedését a játékban. Eljátszotta, hogy a csoportban hamupipőke helyzetben van. Az egyik csoporttag elmondja, hogy a lány nagyon jól játszott, kínos élményt keltett benne, feltétel nélkül neki adott igazat a játék helyzetben, nyilván azért, mert érezte, hogy nem bántak vele elég jól.

Egy másik csoporttag azt mondja el, hogy nemcsak hamupipőkével nem bántak jól, hanem a csoportban általában keveset törődnek egymással, erre több példát hoz fel.

A vezető összefoglalja az összejövetel történéseit csoportdinamikai szempontból. A társas mezőt az el nem fogadásnak a keserűsége, a „nem is szeretjük egymást” élmény jellemzi. Hamupipőkét a sértettség agressziója vezérelte, a csoport számos tagját viszont részint az elutasítás miatt való lelkiismeretfurdalás, részint a kapcsolódás hiányérzete fűtötte.

Ez a példa is mutatja, hogy a játékban, mint a csoport együttes teljesítményében, a csoportegyüttes gondja, sérelme jelenik meg, s ezt a kívülről hozott indulatok csak táplálják.

A szociálpszichológiai magyarázathoz még hozzátartozik az együttes élmény fokozott ereje: amit egy konglomerátum (legyen az tagolatlan halmaz, tagolt csoport vagy intézményesedett közösség) együtt él át, annak akár pozitív, akár

negatív hatása, főként a társas jelenségek tekintetében intenzívebb, mint az egyénileg átélt benyomása (Mérei, 1949).

A csoporttörténeket a csoport tagjai együttesen élik át, s az együtesség magasabb indulati szintre emelheti az alapfeszültséget és az ahhoz tapadó, kívülről hozott tapasztalatroncsok emocionalitását.

Az inkább mélylélektani orientációjú elemzés ilyenkor szívesen folyamodik Ezriel magyarázatához, amely főként a patológiás csoportokban a közös fantazmák lehetőségét emeli ki. Ezriel valószínűsítette, hogy a terápiás csoportok beszélgetése olyan, mint a manifeszt tartalom, amelymögött tudattalan fantazmák húzódnak, ezek alkotják a szerteágazó beszélgetés közös nevezőjét (Ezriel, 1950; Anzieu, 1972; Ninane, 1980). Ezriel tétele a nondirektív beszélgető csoportokra vonatkozik, de valószínűleg a dramatizáló csoportokra is érvényes: az egyforma helyzet és az egyforma benyomások külön-külön is létrehozzák a csoporttagokban a végül is közös fantazmát (lásd még: Kestemberg—Decobert 1964, 1970).

A közös fantazmák példája a „kommuna játék”. Elég gyakran jelenik meg, különösen ha nyitott, könnyen beszélő tagok is vannak a csoportban, akik *nem realizálható vágyaikat is ki tudják mondani*. A bevezető beszélgetésben több utalás hangzik el arról, hogy a csoportnak késő éjszakáig kellene tartani, utána mindenki itt maradna, együtt aludnának, s valahogy együtt ébrednének. A vágyakat átfordítják játékba.

A közvetlen helyzet (a példa a G-csoportból való): a csoport kommunában él. Valaki ki akar maradni a kommunából, vagy valaki be akar hozni valakit a kommunába. A játékban az egész csoport részt vesz. Kiderül, hogy majdnem mindegyiküknek van olyan vágya, amely az együttélést feltételezi: van aki varrni szeretne a csoport lánytagjaival együtt, vagy főzni az egyik fiúval „nagy kondérban, az egész csoportnak”. Többeket főként az együtt tölthető éjszaka, a csoportszex vonz. Olyan is akad, akit a gyerekek együttes nevelése érdekelne. (4)

A játékban ez különféle fokon vagy utalásokban jelent meg, majd a posztakcionális beszélgetésben bontakozott ki. A játék lehetővé tette, hogy ki-ki saját vágyképletének megfelelően vegyen részt a csoport közös fantáziájában. Ennek köszönhető, hogy mindenki önmagát játszhatta, senki sem kényszerült arra, hogy szerepet, sztereotípét, „konzervet” játsszék. A játék egybevágott a társas mezőben keletkezett, a viselkedést meghatározó társas feszültséggel, az összejövetelek, sőt a csoporttörténekek egész szakaszának a dinamikájával. Ezen az összejövetelek, ebben a játékban, amint ez a záróbeszélgetésben többször elhangzott, a kommuna elfogadásában vagy elutasításában, képzelt feltételezésekben, az együtesség vágyában és a vágyból fakadó konfliktusban a résztvevők megélték a csoportdinamikai feszültség élményét.

#### A CSOPORTDINAMIKAI FESZÜLTSG ÉRTELMEZÉSE CSALÁDMODELLBEN

A csoportvezetők is, a csoporttagok is szívesen folyamodnak magyarázatként analógiákhoz. A csoporthelyzetek megejtő hasonlóságot mutatnak minden olyan helyzettel, amelyet az *együttlét*, s még inkább az *együttes élmény*, a *közösen átélt*



*történes* benyomásfelhője jellemez. A közös helyzetek élményéből könnyen lesz csoport hagyomány, amely akár verbális (zsargon), akár cselekvéses, akár tárgyhoz kötött (pl. ruhadarab, dísz), könnyen felidéri a csoport összetartozásának örömeit, bánatait.

Ilyen visszajáró analógiás helyzeteket kínálnak az értelmezéshez olyan együttes helyzetek, amelyekben nagyjából mindenki ismeri a másikat: egy kézilabda-, kosárlabda- stb. csapat, egy színházi, cirkuszi vagy filmet forgató együttes, egy hegyász expedíciós csoport, egy kommuna (mint az előző példánkban), egy kisebb hajónak vagy egy úrhajónak a legénysége. A történesek könnyen értelmezhetők mindezekben a hasonlóságokban: az erélyes vezető mint kapitány, tréner, rendező, cirkuszigazgató, karmester; a kiemelkedő tagok mint primadonna, a cirkusz csilaga, világbajnok, szupersztár, ügyes, bátor, zseniális detektív stb.

A leggyakoribb analógiás értelmezés a csoportot családnak tekinti, és *a csoportdinamikát mint családi feszültséget magyarázza*. Ebben a hasonlításban többféle pszichológiai ismeret játszik szerepet: 1. A családszerkezet és a csoportstruktúra izomorfiaja: a vezetők mint szülők, a csoporttagok mint gyerekek. 2. A gyerekkorból hozott családi helyzetben élesztett indulatokat a szerkezeti hasonlóság alapján könnyű átvinni a csoportra. 3. A csoportban születő indulatok (frusztráció, együttesség) nagyjából megfelelnek a családi és a családra emlékeztető intézményekben keletkezett indulatoknak.

A csoporttag könnyen érzi úgy, hogy a csoportvezető korlátozni próbálja, és ő autonómiájáért küzd, mint egykor az apjával. A többi csoporttaggal hol verseng, hol egyezményre lép velük, mint testvéreivel stb.

A mi csoportjainkban meghonosodott kettős vezetés fokozottan sugallja a családmodellt. Ha a vezetőpár külön nemű, eleve adva vannak az apa és az anya mint a család vezetői. Ha egyneműek és nagyjából egykorúak, akkor mint két nővér, illetve két fivér rendelkeznek a vezetői hatáskörrel. Hangsúlyozottan eltérő korú vezetőpárt a csoport gyakran úgy kezel, mintha apa és leánya vagy anya és leánya stb. lennének.

A csoportdinamikai feszültségnek családmodellt követő értelmezéséből néhány jellegzetes példát említünk:

Beszélgetés az O-csoportban. Fiatal tudományos munkatárs mondja el: a főnöke hosszú idő óta nem termelt új gondolatot, teljesen passzív. Egyetemi hallgató leány panaszolja: nem tanítják semmire, „vén békák” régen túlhaladott elméleteket magyaráznak. Másik leány: az anyja múlt századi követelményei, 16 éves húga legyen otthon minden nap este 9-re; ha táncházba megy, a nővére kísérje el, a diszkó „erkölcstelen” stb. Néhány hasonló tartalmú megszólalás után a játék színhelyül *színházat* választottak. Francia vígjáték előadására készülnek, az egyik főszerep: az öreg táncoskomikus. A társulat tagjai, főként a primadonna, le akarják beszélni arról, hogy ezzel a nagyon kimerítő szereppel próbálkozzék. Az öreg színész azonban ragaszkodik a szerephez, mert azt hiszi, hogy ugyanúgy tud táncolni, mint ifjú korában. Ebből a pozícióból indult a játék, amely úgy végződött, hogy a főszerepet a vígjátékban egy fiatalos színész játszotta, az öreg pedig egy jóval kisebb nem táncos szerepet kapott. (5)

A játékot követő beszélgetésben egy pszichológiailag tájékozott csoporttag (O-14) analógiaként utal egy afrikai törzsre, ahol néprajzi megfigyelések szerint az öregeket elpusztították. Ebből készült a következő játék:

Őseemberek barlangjában, a törzsfőnök már nem biztos, hogy képes vezetni a vadászatot. Mit csinálnak? A fiatal férfiak a feleségeit, az érettebbek a fegyvereit akarják elvenni; az asszonyok sajnálják. A befejezést többször lejátsszák. Az első megoldásban minden változatlan marad, a másodikban az öreg elbujdosik, a harmadikban az egyik fia (az öreg harmadik feleségének a szeretője) a szakadékba dobja. (6)

Az összejövetel csoportdinamikai feszültségét a csoporttagok bontják ki a megbeszélésen. Valójában O-14 vezeti az értelmezést, a csoportvezetőknek kevés szerepük van.

A megbeszélést követő játék olyan családi lakáscserehelyzetet realizál, amelyet többen átéltek: az apa tehetetlen, keveset tud az életről, az anya viszont fiatal, világias, jó ügyintéző. Az apát el kell hallgattatni, ki kell zárni a nagy döntésekből lakáscsere után. (7)

A játék után O-6 folytatja az értelmezést: a csoportmunkát, amelyről szó van, idős férfi és fiatal nő vezeti. A csoport több férfi tagjának a játékmester mint nő is tetszik. Szeretnék, ha a két vezető között észlelhető nagyfokú szolidaritás csökkenne, és a fiatal nő szembefordulna az öreg férfival. A fiúk azt akarják, hogy a fiatal nő, a társvezető, a csoportszokásokra való tekintet nélkül, hozzájuk tartozzon.

A csoportdinamikai értelmezés nyilvánvalóan az ősi családmodell feltevését követte: a fiatal fiúk el akarják rabolni az anyát.

További példák: Futballcsapatból ketten a kispadon maradnak mint tartalékok; haragudni kezdenek azokra, akik az ő helyükön játszanak. Közben mégis beállnak. Játék után az öltözőben veszekednek arról, hogy ők ketten „leégettek” másokat, őket pedig „leégették” a többiek. (8)

Értelmezése: testvér-rivalizálás, a négy csoporttag közül kettő jó barát, akik a csoportot saját ízlésüknek megfelelően szeretnék átformálni, ez megfelel a testvérek vetélkedésének, a szerintük bizonytalan apát (a játékban a tréner) arra próbálják késztetni, hogy őket tehetségesebbnek, okosabbnak (jobb futballistának) tekintse, mint a többi testvért.

Ez az értelmezés a csoportdinamikai magyarázatok igazi *csapdája*. Túlságosan egyszerű, az emberi sors leggyakoribb és állandóan ismétlődő helyzeteinek felel meg, hiszen két embert igen egyszerű úgy tekinteni, mint házaspár, testvérpár, szülő-gyerekek kettős; hármat pedig a szent család mintájára mint szülő-gyermek együttest; ötös vagy annál nagyobb csoport jól magyarázható mint nagy család, amelyben feltalálhatók különféle testvérstruktúrák (ikrek; két igazi, egy fogadott; különböző szülőktől származó stb.), és minden viszonylat ráilleszthető a család-ként felfogott csoport mintázatára.

Csakhogyan ezzel esetleg kizárunk más értelmezési lehetőségeket. A családmodell magyarázatába nehezen illeszkednek be a cinkos együttesek (büntársak, gengsztercsoport), a teljesítmény vezérlésű társas alakzatok (kutatópárok, teamek), a főiskolai csoportok (tanulmányi, informális összejövetelek), a deviáns összetartozások (hasist szívók, promiszkúozus csoportok), történelmi helyzetek (Kont és társai, a Wesselényi-összeesküvés résztvevői, Martinovicsék, 1968. májusi diák-csoportok) stb.

Ebben az értelemben megfontolandó a családmodell alkalmazása az értelmezésben. Talán az lenne a megfelelő megoldás, ha a családértelmezés mellett mindig megkísérelnénk egy más típusú értelmezést is. Például a futballcsapat testvér-rivalizálási értelmezése mellett az anyagi érdekek vezérlésű értelmezés is adódik. Vagy a táncos-komikus játékban a családmodell szerinti értelmezés mellett a hatalmi viszonylatok és a hatalmi aspiráció elemzését is érdemes felhasználni. Ez különösen jól érvényesülne az itt említett törzsi játékban, s megmutatná, hogy az ilyen konstellációban a családi modell mellett a hatalmi relációk dominancia-dependencia modellje is érvényes (az „áldás” nemcsak a családfői szerepet jelenti, hanem a hatalom átadását vagy ígérését is).

### SEMBEFORDULÁSOK, ELLENÁLLÁSOK ÉRTELMEZÉSE

Az egyéni viselkedés elemzése majdnem mindig kiterjed az ellenállások értelmezésére is. A különféle terápiás formákban egyaránt találkozunk a szembefordulással, amelyben a kezelt szinte védekezik a gyógyulás ellen, saját megismerése ellen, a személyiséget érintő minden változás ellen. Ez a pszichoterápiában mutatkozó, Freud által kimutatott ellenállás gyakran tudatos, s dacreakcióként jelentkezik: a személy nem akar elmondani valamit. Nem arról van szó, hogy el szeretne mondani valamit, de nem tudja mit. Ebben a fajta ellenállásban tudja, de nem mondja. A csoportmunkában és főként a pszichodramában ilyen tudatos ellenállásról van szó: a csoport szembefordul a vezetővel, ezt kifejezésre juttatja. Ritka az a pszichodramacsoport, amelyben legalább egy-egy összejövetelen, egy-egy szakaszban ez a szembefordulás ne következne be.

Lewin hangsúlyozza, hogy a társas mezőben ismert fennmaradási tendencia főként kezdő csoportban úgy is jelentkezik, mint ellenállás minden változással szemben. Ez a rezisztencia a változással szemben éppen úgy jellemzi a csoportpszichoterápiás munkát, mint az egyéni pszichoterápiás munkát.

A szembefordulásnak sokféle oka és sokféle változata lehet. A típusos kiváltó ok az, hogy a csoport elhárítja a csoportkontraktusban meghatározott önismereti munkát. Egy-két befolyással rendelkező tag azt gondolja, hogy erre nincs szüksége, eléggé ismerik magukat, „a pszichodramában ígért önismeretből, köszönik, nem kérnek”. Mások úgy gondolják, hogy az, amit önismeretként ígérnek, nem változtat meg semmit, mert hiszen a körülmények módosítása nélkül semmi sem változik. Ezek a különféle gondolatok egy-egy célzás közvetítésével szinte kimondatlanul kialakítják a csoportban „az önismeret fölösleges” gondolatból táplálkozó rezisztenciát.

Egy másik motiváció a szembenállásra a titkoknak vagy a feltételezett titkoknak az őrzése. Valaki felveti azt, hogy a diszkréció nincs biztosítva. Ezzel a csoporttagok egy részében olyan érzést kelthet, hogy „itt kiadjuk titkainkat”, s létrejön a „nem adjuk ki magunkat” színezetű rezisztencia.

A harmadik gyakori háttere a szembefordulásnak, erre már utaltunk, a szerepléssel kapcsolatos szorongás: „Nem vagyok bohóc... Nem játszom szerepet

stb.” Lehet, hogy ebben a rezisztencia-háttérben is főként az önismeret elhárításáról van szó, de a pszichodrámacsoportokban ezt az értelmezési szintet nem feltétlenül szükséges elérni: a szereplési vágy és a szerepléstől való félelem ambivalenciájának a feltárásával is már jelentős értelmezési munkát végzünk.

A szembefordulás további indoka lehet az elégedetlenség a vezetőkkel szemben. Az egyik azt hallotta, hogy a vezetők „pénzhesek”, a másik azt, hogy az egyik vezető sokat iszik, a harmadik azt, hogy a családi életük rendezetlen stb. S ha a vezető, mondjuk, rossz hangot ütött meg, egy csoporttagot megbántott, akkor ezek a kifogások kimondás nélkül kerülnek a felszínre, és látszólag tárgyi háttérrel adnak a rezisztenciának.

A szembefordulásnak, a pszichodrámacsoport ellenállásának a leggyakoribb és legfontosabb formája az, hogy *a csoport nem játszik*, kitér az elől, hogy bármilyen problémát dramatizáló helyzetbe fordítson át. Kissé bonyolultabb a szembefordulás, ha a csoport nem játszik ugyan, de hosszú beszélgetéseket folytat általános témákról hideg, kissé *üres racionalizálással*. Például: „Mielőtt elkezdenénk játszani, beszéljük meg, mi az, hogy magány; vagy mi az, hogy kapcsolat; vagy definiáljuk a kiszolgáltatottságot stb.”, vagyis ne játszunk a felmerült lehetséges témákat, hanem határozzuk meg „mi is az, amit játszani akarunk”. Tehát fogalommeghatározási vitát sürgetnek a konkrét élmény szintű dramatizálás helyett. S ez még inkább így van a *konzervjátékban*: a csoporttagok úgy tesznek, mintha „szerepet kapnának”, és a feltételezett rendező előírná, hogy mit és hogyan „kell eljátszani”. Eljátszák pl. az elhagyott asszonyt vagy a megbántott férjet úgy, ahogy ezt filmen látták vagy regényben olvasták, és óvakodnak attól, hogy valami személyeset elevenítsenek meg. „Így szokták játszani . . . , nekem semmi közöm sincs ehhez . . . , dehogy is gondoltam magamra . . . , ilyen dolog velem sohasem történt, semmire sem emlékeztem.” Aki így beszél, az kész sztereotípiát, kliséjét játszott.

A pszichodrámacsoport rezisztenciáját nehéz leküzdeni. Az, hogy kívárvuk, amíg a spontán belső munka révén elapad (mint az egyéni terápiás munkában), alig lehetséges. Ha egy pszichodráma-összejövétel elmúlik játék és a játékot elemző problémamegoldó beszélgetés nélkül, akkor sok esély van arra, hogy a rezisztencia erősödjék és elmaradásokhoz, kimaradásokhoz vezessen. A rezisztenciát a pszichodrámacsoportban azonnal fel kell dolgozni. *A feldolgozás módja: átfordítani dramatizáló helyzetre a szembefordulás igazi indítékháttérét vagy annak legalábbis egy részét, esetleg a rezisztencia formáját. Az adott rezisztenciában, ellenállásban megnyilvánuló dinamikából kell kidolgozni a játék indító helyzetét.*

A tapasztalat azt mutatja, hogy a játék, ha valamiképpen megfelel a szembefordulás csoportdinamikai feszültségének, felmorzsolja a rezisztenciát. Az eljárás hasonló a gyermek-pszichoterápia analógiás megoldásaihoz. A gyerekhez eljut a játék analógiásan kifejezett tartalma, rejtett mondanivalója, s lehetővé teszi olyan indulatok (dühök, irreális vágyak, féltékenységek, irigységek stb.) ventilációját, amely más formában torzítja, alacsonyabb szintre szorítja viselkedését.

A pszichodrámacsoportban is, ha dramatizáljuk a rezisztencia háttérét vagy formáját, esetleg egyik fontos összetevőjét, sok esély van arra, hogy *a rezisztencia felmorzsolódik, megszűnik, s az önismereti kedv fellobban.*

Moreno nyomán Schützenberger utal arra, hogy a pszichodráma lehetővé teszi a rezisztencia lejátszását, és ha ez sikerül, az egyébként negatív jelenség pozitív jelleget kap (Schützenberger, 1970).

Néhány példát mondunk el arról, hogyan sikerült leküzdeni a rezisztenciát játékkal.

Egy pszichiátriai intézetben dolgozó pszichodrámacsoport egyik összejövetelén a csoporttagok nem játszottak, nem beszéltek. Teljes csend volt a teremben. A vezető próbálkozásaira senki sem felelt. Ekkor a csoportvezető ezt mondta: „Úgy érzem, mintha mindenki némasági fogadalmat tett volna.” Erről az egyik betegnek eszébe jutott, hogy van egy szerzetesrend, amelynek tagjai némasági fogadalmat tesznek, és csak azt mondják ki: „Memento mori”. Ebből különös játék alakult ki. A csoporttagok úgy beszélgettek, hogy csak ezt a két szót használták különböző hangsúllyal, hanglejtéssel, ritmikával. Csak ezt a két szót mondták; olyan volt, mint az epepejáték; a beszélgetések gyorsítással, lassítással, kérdő vagy felkiáltó stb. hangsúlyokkal mindent ki tudtak fejezni anélkül, hogy kimondták volna a mondanivalójukat. A csoport feloldódott és megindult a tematikai beszélgetés, majd a játék.

Az elhárítás másik változata a „szívesen csinálnám, de nem tudok játszani”, vagy „nem vagyunk színészek” érvelés.

A Q-csoportban, amikor az egyik osztályos beteg körülbelül ezeket mondta, a csoportvezető megkérdezte, ki látogatja őt, hol szokott beszélgetni a látogatójával. Ezt a helyzetet javasolta kiinduló pozíciónak: a látogatási napon a beteg anyjával beszélget a büfében; köröttük betegtársai jönnek-mennek, érdeklődnek; elmeséli anyjának, hogy mi történik az osztályon, többek között ezt a csoportot is. Aztán szerepcsere következik: neki meséli el az a csoporttag, aki őt alakítja (ő a szülő szerepét játssza), hogy „játszani kellett volna”. Amikor a beszélgetés során kimondják, hogy itt tulajdonképpen játék folyt és a csoporttagok saját helyzetüket dramatizálták, a betegünk ezt mondja: „Ha ilyen egyszerű, akkor tudom . . . , azt gondoltam, énekelni is kell.” (9)

Nehezen oldható, gyakori rezisztencia jön létre, amikor a csoport úgy viselkedik, mintha elhatározta volna, hogy nem játszik, nem beszél, nem teljesít semmit, amit a vezetők, a játékmesterek, „az egész fehérköpenyes galéria” várna tőle. Az ilyen hangsúlyozott szembefordulás esetében a szociodráma típusba sorolható kész témák megfogalmazása és lejátszása oldhatja fel a dacreakciót. Egy önismerteti csoport (Zs-csoport) például nem volt hajlandó játszani, egy részük párosan vagy hármas kiscsoportokban beszélgetett, nevetgélt, egyáltalában nem törődött a csoportvezetők erőfeszítésével; néhányan magányosan ültek, sötét tekintettel, visszautasítóan, mint a dacos gyerekek, akik inkább nem esznek, mintsem hogy megbékéljenek.

Így telt el legalább fél óra. Ekkor az egyik csoportvezető felajánlotta, hogy amíg a játék elkezdődik, elmondana egy pszichológiai kísérletet. A II. világháborúban két katonapszichológust megbíztak, hogy tetszés szerinti módszerekkel válasszanak ki vezetői készséggel rendelkező, szervező és kezdeményező képességgel rendelkező hidegvérű, nyugodt tiszteket, akik rendkívüli feladatok végrehajtására összeállított egységeket vezetni tudnának. (Mindez az amerikai hadseregben tör-

tént. A feladat pl. veszélyes ejtőernyős leszállás irányítása az ellenfél vonalai mögött.) A kiválasztás magába foglalt különféle orvosi és fiziológiai vizsgálatokat, az intelligenciának, a figyelmi és emlékezeti készségnek a mérését, valamint számos más próbát. Az így szelektált jelöltek egyik utolsó feladata a következő volt: a laktanyaudvaron a vizsgálatvezető rámutatott egy összeszerelhető gerendákat, kockákat és az összeállításához szükséges csapokat tartalmazó halmazra. Elmagyarázta: téglalap alakú építményt kell készíteni a gerendákból és kockákból. Ehhez 10 percet kap a jelölt. A feladatot egy ember a gerendák mérete miatt sem végezheti el. Két munkatársat választhat az udvaron dolgozó napszámosok közül, ezeket irányítsa, ossza be és szabályozza a munkamenetet; ezzel vezetői készségét is megmutathatja. A jelölt kiválasztott két napszámost. Valójában álruhás pszichológusok voltak, a vizsgálatvezető álcázott munkatársai. A vizsgálati forgatókönyv pontosan meghatározta szerepüket. Az egyik munkatárs szerepe az volt, hogy jóindulatú, barátságos ember legyen, aki viszont nem érti az utasításokat, emellett lassú, elbáméskodó. A másik munkatárs szerepe: agresszív, engedelmeskedik ugyan, de kritizál, duzzog, megsértődik, defetista megjegyzéseket tesz. Például: „Miért nem nyúl maga is a gerendához?”, ha hozzányúl, akkor: „Mit lábatlankodik itt, úgysem ért hozzá!” „Úgyse sikerül ez, rosszak a csapok” stb.

A két munkatárs hátráltatja, akadályozza a feladat elvégzését, s ez végül nem is sikerül. A vezető kudarcot szenvedett, frusztráltak. A frusztrációs feszültségben viselkedéséről lehámlott a rutin, lemeztelenedett, régi személyes gyermeki vonások jelentek meg benne: félelem, erőszakosság, szeszélyesség stb.

A történet felkeltette a csoport érdeklődését; egymás után három változatban játszották el a vezető frusztrálását:

a) a színház bemutatóra készül, az együttes a darab bukására játszik, hogy így a színigazgatót is megbuktassa;

b) hivatalban sürgős munka van, mindenki kivonja magát, a főnök egész éjjel egyedül kénytelen dolgozni;

c) valaki vendégeket hívott, az utolsó órában majdnem mindenki lemondja a meghívást, csak néhány olyan ismerőse jön el a vendéglátónak, akiktől viszolyog és akiket csak kényszerből hívott meg.

A záróbeszélgetésben a csoporttagok megbeszélik, hogy valójában hosszú hallgatásukkal frusztráltak a csoportvezetőket, akik „jól bírták . . . , nagy ötlet volt az amerikai vizsgálat . . . , megérdemelték, hogy elkezdtünk játszani”. (10–12)

Alig kerülhető el a csoportokban a „hülyéskedés” mint szembefordulás. Két-három csoporttag szubgruppot alkot, kigúnyolják, utánozzák a többieket, „roszszalkodnak”. A Q-csoport vezetője úgy értelmezte a viselkedésüket, hogy a csoport intimitását akadályozzák s ebből vezették le a soron következő játék alappozícióját.

Fiú és lány jegyespár (a két szerepet a két bohóckodó nagy nehezen elvállalta). A jegyespár egyedül akar maradni, de állandóan megzavarják őket: hivatlan vendégek jönnek, beállít a vízszelű, hozzák a televízió-nyugtát stb. A játékban a bohóckodók is beláttak valamit abból, hogy ellenállásukkal zavarják a csoportot. A frusztráltak egy része pedig a játékban, a jegyespár intimitásának az akadályozásában elvezethette a frusztrációból keletkezett agresszív indulatait. (13)

Rezisztenciaforrás a „ne vágjálj bennem!” érzés is. A csoporttagokban felmerül az a gondolat, hogy „rajtam úgysem lehet változtatni, . . . én ilyen vagyok, . . . reménytelen eset”. A csoportvezető ekkor a következő helyzetet javasolja a játék indításához. Férj és feleség vannak a lakásban, a feleség táncosnő, akinek próba közben eltört a lába és most begipszelve, kétségbeesetten fekszik otthon. Úgy érzi, vége mindennek, soha többé nem fog táncolni. Férje is el fogja hagyni, kinek kell egy törött lábú táncosnő.

A férjet olyan beteg játssza, aki sokáig elutasította a részvételt, mert ő „reménytelen eset”. A játékban a fiú eleinte elfogadja, hogy a helyzet kilátástalan, majd fokozatosan változik. Biztatni kezdi a feleségét: ha színpadra már nem is léphetne, taníthat; különben is nem csak táncosnőként lehet élni; rábeszéli, hogy keljen fel, támaszkodjék rá és elkezd járni tanítani.

A reménytelenségből fakadó ellenállás a játékban csökkent, a férjet játszó beteg, mintha tükörben látná magát, egy kicsit rátanult arra, hogy a helyzetek, amelyeket ő reménytelennek látott, ha nehezen is, de megoldhatók. Vannak és maradnak a személyiségnek olyan lehetőségei, s ennek olyan mozgósítható műveleti részei, amelyek az új kezdésnek — mai kifejezésünkkel: nyitátnak — a kiindulásai lehetnek. (14)

A csoportellenállást, a rezisztencia különféle formáit csak játékkal küzdhetjük le, és főként akkor, ha a kiinduló pozíció és az egész epizód megfelel a társas mezők feszültségének, kifejezésre juttatja annak problémáit, egyszóval, ha az eleven, az „itt és most” helyzetet jellemző élményt dramatizáljuk.

#### A DRAMATIZÁLÁS MINT A CSOPORTDINAMIKAI FESZÜLTÉG ELABORÁCIÓJA

Az egyik csoport tagjai hosszú idő óta érezték, hogy a két vezető nem ért egyet, a félreértések gyakoriak közöttük, ítéletük nem egyforma, mindkettőjüknek vannak kedvencei, s ezek továbbviszik, kiélezzik a két vezető nézetkülönbségeit. Mindent érezték, de alig fogalmazták meg.

Az egyik összefüggésben mégis felmerült a beszélgetésben áttételesen a vezetőpár nézetkülönbsége. A beszélgetésben arról volt szó, hogy egy vállalat főkönyvelője visszaél a hatalmával, saját érdeke vezérli. Ezt kiegészíti egy másik történet: egy tudományos intézetnek két vezetője van, az egyik inkább a kutatással, a másik inkább az adminisztrációval foglalkozik. Az egyik jóakarátú, bízik a másikban, átengedi neki a hatalmi pozíciót, a másik visszaél ezzel, és fokozatosan lehetetlenné teszi a jóindulatút.

Tegyük fel, hogy ugyanez a helyzet és ugyanez a beszélgetés négy különféle csoportban ismétlődik meg. (Ez természetesen lehetetlen, a változatok fiktivek, a példák a magyarázat kedvéért konstruáltak.)

Az első csoportban, amikor a játékra kerülne a sor, a csoporttagok húzódoznak, kitérnek a játék elől, a témát lebecsülik, végül is két csoporttag nagyon kevés oda-fordulással eljártssza azt a helyzetet, hogy egy iskolában a tanulmányi igazgatóhelyettes és a gazdasági igazgatóhelyettes nem tud megegyezni a sportversenyen való részvétel ügyében. Hosszan vitatkoznak, aztán jön az igazgató és mindent eldönt.

A három szereplőn kívül senki nem vesz részt a megbeszélésben. A játékmester szavá teszi, hogy deus ex machinával oldották meg a helyzetet, mire a szereplők körülbelül azt mondják, hogy „ilyen az élet, . . . a valóságban is így van”. Mikor a játékmester megpróbál utalni arra, hogy a helyzet talán összefügghet a csoport helyzetével, valami olyat felelnek, hogy ők nem ezt játszották, hanem egy iskolai rivalizáló helyzetet elevenítettek fel. A csoport *közönys* maradt, észrevétlenül ment el a vezetőpár játékra felkínált konfliktusa mellett. (15)

A második csoportban szívesen játszanak. Ugyanebből a beszélgetésből kiindulva szerkesztik meg az induló helyzetet. Egy nép kettős királyságban él. A két uralkodó vetélkedik, ki akarja terjeszteni a hatalmát, végül az egyik megöli a másikat. A beszélgetésben kiderült, hogy Buda és Etele viszályát játszották le. Színházi stílusban jelentették meg az alakokat, szerepet játszottak — az öreg király szerepét, meg az ifjú királyét, meg a feleségeét —, ügyeltek a formákra, a megszólítás módjára stb. Amikor a játékmester szóba hozta, hogy talán ez megfelel a két vezető viszonyának a csoportban, vállat vontak, s csak arról beszéltek, hogyan alakították a szerepet. Kiderült, hogy *konzerveket* játszottak. Nem is érdekli őket, hogy az a helyzet a csoportban minek felelt meg. (16)

A harmadik csoport elutasította a játékot. Bármilyen pozíció merült is fel, elvetették, másról beszéltek. Nem jött össze játék, nem is fonták tovább a csoportdinamikai helyzetet és mondanivalót. Ez a csoport jellegzetesen mutatta a *rezisztencia* legfőbb jelét: kerülte a játékot.

A negyedik csoport saját helyzetéről és feszültségéről formált játékot. Vándorló zenekar voltak. Különbő országokban vendégszerepeltek, viszonylag alacsony szinten, szórakoztattak. Két vezetőjük volt, az egyik inkább szervező, a másik a karmester. A létfenntartás nehézségei, a megélhetés bizonytalansága valahogyan lezüllesztí az együttest, amelyben a két vezető is bizalmatlan egymással szemben. Ebből az alappozícióból indul el a játék, amelyben csaknem valamennyi csoporttag részt vesz. A kialakult epizód: a gazdasági vezető meg akar szökni a kasszával, különféle kifogásokkal nem ad pénzt az együttes tagjainak; a fuvoláslányt rábeszéli, hogy szökjön vele. Másnap több zenész is dühösen otthagyja a zenekart. Néhányan a karmesterrel maradnak, nehéz körülmények közt új zenekart alapítanak és elkezdenek dolgozni. A beszélgetésben ezt nem fogadják el. „A mi csoportunkban senki sem ilyen romlott, hogy ezt megtegye”. Folytatják a játékot abból a kiinduló helyzetből, hogy a szökevények büntudatosan visszakönyörgik magukat, visszahozzák a pénzt is. Ezzel már inkább meg vannak elégedve, mégis folytatni akarják. A következő epizód: a karmester és az egyik hegedűs egymásba szeretnek. A karmester ezt a lányt teszi meg elsőhegedűsnek, ebből palotaforradalom tör ki. Az együttes több tagja el akar utazni, legtöbbször ottmarad, akik elmennek, azok is visszaszivárognak. Az összejövetel záróbeszélgetésében megerősítik, hogy mindvégig az ő csoportjukról, a vezetőpár ellentétéről volt szó. Utalnak fordulatokra, amelyek pontosan így játszódtak le a csoportban. Minden csoporttag eljutott a belátásig, sőt a csoportban mintha ott lebegett volna az a meggyőződés is, hogy maradjunk együtt, de éljünk másképpen. (17) A csoport talán eljutott a katarziséig. Ez volt az *elaborációs* csoport. Nem éppen azért, mert eljutott a katarzisz



küszöbére vagy a katarziséig, hanem azért, mert mindvégig a csoportot mozgó feszültséget dramatizálta.

A közöny, a konzerv, az ellenállás légkörével szemben az az elaboráló csoport, amely saját mezőfeszültségének a dramatizálásával éri el a pszichodrámacsoportban lehetséges legmagasabb önismereti szintet.

## XII. A PSZICHODRÁMAJÁTÉK FORMALIZÁLÁSA\*

### A FOLYAMAT FELBONTÁSÁNAK IGÉNYE

A dramatizálás különféle formái (pszichodráma, szerepjáték, terápiás színház) mind a pszichoterápiában, mind az önismereti csoportmunkában jól ismert eljárások. Valamennyi változat Moreno elgondolásából, a Rögtönzések Színházából indul ki, és a pszichodráma módszerben fogalmazódik meg (Moreno, 1972).

A módszer alkalmazásának, folyamatának áttekintése általában globális értelmezés szerint történik, a pszichodramacsoport együttlétéből és produkciójából szerzett összbenyomás alapján. Moreno leírása nagy egységek szerint tagolja az összejövetelet. Az első az involvációs vagy bevezető szakasz (warming-up), amely főként beszélgetésből áll, a tulajdonképpeni játékoknak a kialakításából. A második szakasz a dramatizálás, a csoport produkciója, a játék. A harmadik szakasz a csoportmegbeszélés, a játék élményének az elemzése. A feltevés szerint mind terápiás, mind önismereti szempontból ez a valóban hatékony szakasz. A szereplők már játék közben is feldolgozhattak valamit a kiváltott indulatokból (belátással, ventilációval stb.). A játékban részt nem vevő csoporttagok viszont ekkor kapcsolódnak be a folyamatba, s együttesük a görög tragédiák kórusára emlékeztetve összefoglal, kommentál, ítéel, viszonyítási csoportként működik.

A három szakasz nemcsak az egész összejövetele vonatkozhat. Felfogható úgy is, hogy a játékidő (főként, ha két óránál tovább tartó, prolongált vagy maratoni ülés) e három szakasz ciklikus ismétlődése. Egy ciklus egy pszichodramajáték, a hozzá tartozó bevezető és befejező megbeszélések és az esetleges kiegészítések.

A szakaszbeosztáson kívül kibonthatók még Moreno műveiből — mint regisztrációs elemek — az egyes szakaszokban megfigyelhető lehetőségek, folyamatváltozatok. Ezeket főként Schützenberger (1970) foglalta össze. Munkája a leírt változatoknak a következő csoportosítását implikálja:

*A pszichodráma szintje: 1. Játékos szint: a komédia modorában. 2. Tragikus szint: a tragédia, s így a katarzisz hangvétele.*

*A drámai cselekvés kiterjedése: 1. Dramatizált játék, szerepjáték, minidráma. Mindezek az egyén személyiségének csupán egyetlen szektorát érintik. Ide tartoznak a dramatizáló próbák is: szerepteszt, spontaneitási teszt, amelyeket ma inkább empátiagyakorlatként alkalmaznak. 2. Pszichodráma, szociodráma: a személyiség egészét érintik.*

\* Mérei—Ajkay—Dobos—Erdélyi, 1981.

*Az indítás formái:* 1. A játék egy szubgruppnak, az egész csoportnak az érdeklődéséből, involvációjából indul ki, esetleg a formális kezdést megelőző beszélgetésből. 2. A játék a csoporttagok asszociációs láncából alakul ki, együttes képzet-társításból. 3. Irányított indítás. A vezető adja meg a témát.

Az indítás további, ritkábban alkalmazott eszközei: 1. Nem verbális technikák, gesztusgyakorlatok, Gestalt-játékok. 2. „Figyeljük a csendet”, ismert Montessori-gyakorlat. 3. Egymás figyelése. Ismert Gestalt-gyakorlat.

Az indító bármely változatban lehet: a csoportvezető, a csoport egyik tagja, a csoport több tagja, esetleg az egész csoport.

*A pszichodráma típusai:* 1. A főszereplő közvetlenül önmagát játssza, saját jelenlegi felidézett helyzetét. 2. Indirekt, áttételes játék. A helyzet a játék résztvevőinek nem saját helyzete, de a probléma, amelyet érint, minden jelenlevőnek a problémája lehet.

Az amerikai pszichodráma iskola kiterjedt tapasztalatgyűjteményében még valószínűleg találunk más ilyen körülírt és meghatározott játékelem-változatot, de még rendszerbe foglalva sem adnának a folyamat nyomon követésére alkalmas, elegendő támpontot. Magának a játéknak a menetére nézve szinte semmiféle jellemzőt nem találtunk. A folyamatot ezekkel az indikációkkal nem tudjuk felbontani, egy pszichodramacsoport munkájáról így csak globális, tapasztalati megállapítást tehetünk, s a tapasztalat hézagait empátiás, esetleg intuitív anyaggal kell kitöltenünk.

## REGISZTRÁLÁS ÉS AKTOMETRIA

A nyomon követés nehézségén próbáltunk változtatni. A verbális, nondirektív terápiás és önismereti csoportokban alkalmazott regisztrálási és jelölési módszerhez folyamodtunk. Ez az eljárás lehetővé teszi, hogy a csoportfolyamat menetét felbontsuk, tagoljuk, és az egyes *jellemző egységeket vagy fordulatokat* jelöljük. Mindez részint elősegíti a csoportfolyamat elemzését, részint pedig lehetővé teszi egyes csoportok összehasonlítását.

A kics csoportfolyamatok felbontásának, formalizálásának és kvantifikálásának ismert és használatos típusa az aktometria. Ezt az eljárást a szerzők egyike az együttes élmény kísérleti módszerének leírásaként közölte (Mérei, 1949), majd Bales (1950) hasonló elgondolással tette közzé ugyancsak aktometriai típusú eljárását. Mindkét eljárás azon az elven alapszik, hogy a folyamatok aktusokra (cselekvési egységekre, kijelentésekre stb.) bonthatók, és ezek bizonyos kategória-rendszerbe sorolhatók. A kísérleti célt szolgáló első változat, a kísérleti kérdés feltevésének megfelelően, nyolc alapkategóriát és két kiegészítő kategóriát tartalmazott (Mérei, 1948). Bales (1950) az interakciós folyamat elemzésében tizenkét kategóriába csoportosította anyagát. További munkáinkban folytattuk az aktometriai módszer alkalmazását terápiás nagycsoportokban (Mérei – Szakács, 1974).

Ennek a regisztrációs eljárásnak az elvét vittük át a pszichodramacsoportokra. A pszichodráma-folyamat olyan dimenzióinak meghatározására törekedtünk, amelyek mentén a történés – lehetőleg értékítéletek nélkül – felbontható, egy-

ségekre tagolható, s az egységek formalizálhatók és kvantifikálhatók. Az így formalizált jegyek gyakoriságával jellemezni próbáljuk az önismereti (sine morbo személyekből álló) pszichodramacsoportok játékfolyamatát, s ezekhez viszonyítva igyekszünk kirajzolni, ugyanezekben a dimenziókban, különféle betegcsoportokban a pszichodramamunka jellegzetességét.

## A JÁTÉK MINT FORMALIZÁLÁSI EGYSÉG

A tapasztalatok azt mutatták, hogy bár egy *pszichodramailés* csoportdinamikailag mindenképpen értelmezhető, mégsem alkalmas a formalizálásra. Túlságosan sok elemet tartalmaz. A játékot megelőző, illetve azt követő interakciók szövevényét aligha lehetséges, eddigi próbálkozásaink szerint, egységes jelrendszerbe foglalni. Ezek a szakaszok is fontos funkcióval rendelkeznek, és nem függetlenek magától a játéktól, elemeik közvetve és globálisan meg is jelennek a pszichodráma aktometriai jelölési rendszerében (például az indító fordulat valamennyi változata az összejövetel egészének a bevezető szakaszára utal), mégis inkább egyértelmű a jelölés, ha tisztán a játékfolyamatra korlátozzuk.

Formalizálási egységünk a pszichodramajáték. Minden játék önálló egység, amelyet összetevőire, elkülöníthető elemeire bontva, tehát aktometriai elv szerint jelölünk. A formalizálási egységeket a következő kritériumok alapján különítjük el:

1. *A játék kimondott* – minden jelenlevő, önismereti, illetve terápiás kontraktus szerint tudja, hogy a pódiumon nem reális történés folyik, hanem játék. A „van” vagy a „volt” tartományából átlépünk a „mintha” élménytartományba: a drámai létbe.

2. *A játék térben folyik* – a színpadnak kijelölt helyen.

3. *Témája egységes* – a játék egy problémához (egy meséhez, egy sztorihoz) kötött. Ha ez változik, új játék, új formalizálási egység kezdődik.

A csoportok, amelyeknek játékaikat formalizáltuk, Moreno (1972) hagyományos dramatizálási elvei alapján működtek, természetesen a magyarországi lehetőségekhez és igényekhez igazodva (Mérei, 1977). A betegekkel álló csoportok kórházakban, elmeegógyintézeti osztályokon alakultak az osztály betegeiből, s munkájukat, eredményeiket az osztály főorvosa ellenőrizhette. Az önismereti csoportok tagjai általában azonos társadalmi rétegekből jönnek, de lehetnek különböző foglalkozásúak.

A csoportok létszáma átlagban 12 fő volt, a legnagyobb létszámú 18, a legkisebb létszámú 9 fő. Az önismereti csoportok inkább nagyobb (14–16 fő), a betegcsoportok inkább kisebb (10 fő) létszámúak. A kórházi csoportok *nyitott* csoportként működtek, az a beteg, aki az osztályon elérte a csoportterápia rehabilitációs fokozatát, kezelőorvosának döntése alapján részt vehetett a pszichodramacsoportban mindaddig, amíg az osztályon élt, illetve távozása után módja volt visszajárni az összejövetelekre. A csoportok összetétele tehát változott, jóllehet létszámuk így nagyjából állandó maradt. Az önismereti csoportok mint zárt egységek működtek. A munka megkezdése után csak a csoport vehetett fel új tagot,

mégpedig csak egyhangú döntéssel. Így a csoport ritkán és nehezen bővült, s az elmaradások miatt létszáma csökkent. Nézőt nem fogadtak be; aki a csoport ülésén jelen volt, azt csoporttagként kezelték: játékra felkérhették, és elvárhatták tőle, hogy önként bekapcsolódjék a játékba.

A csoportok nemben vegyesek, életkorban homogének, tagjaik 26 és 35 év közötti felnőttek. A betegek csoportjai diagnosztikailag heterogének. Beteg csak kórházi vélemény és a kezelés szempontjai szerint kerülhet a terápiás pszichodramacsoportba, de ezen belül több különféle diagnózis lehetséges. Az önismereti csoportokba olyan személyeket vettünk fel, akik önálló, inkább független életvezetésűek, pszichiátriai kezelés alatt nem álltak, az életvezetésüket zavaró pszichiátriai tünetük, tudomásunk szerint, nincs.

Az ülések ciklikus lefolyásúak. Minden játék előtt bevezető, téma- és helyzet-meghatározó, minden játék után tudatosító beszélgetés folyik. Az összeövetel az együttlét csoportdinamikai tisztázására fordított záróbeszélgetéssel ér véget.

A csoportokban arra törekedtünk, hogy a játékok élmény szintűek legyenek, s még az absztrakt epizódokat is személyes átélések utalásai szőjék át. Valamennyi csoportunkban a személyesség hangsúlyozottan pozitív, a konzervjáték pedig negatív érték.

A formalizált elemek gyakoriságába így a módszer mellett, a módszer által hordozott értékvonatkozás is belejátszik. Ezért eredményeink csak azokra a csoportokra nézve érvényesek, amelyek a morenoi pszichodráma játékmódját követik, s a személyességet — ezt a Moreno rendszerében benne foglalt értéket — mint a spontaneitás egyik változatát kiemelik.

A játék formalizálási rendszerének kidolgozása hosszan tartó munka volt. A négy szerző mindegyike külön-külön is vezetett pszichodramacsoportot. A jelölési kategóriák és változatok egységes kialakítása érdekében egy nagyobb csoportot (a 18 tagú K-csoportot) a négy szerző együtt vezetett, egyikük mint csoportvezető, a másik három mint játékmester. A jelölések összeegyeztetéséből alakult ki a formalizálási dimenziók — a jelölési kategóriák — rendszere. Az első munkálatozat számos folyamatos csoportban, több hétvégi csoportban és maratoni pszichodramán próbáltuk ki. Egy három csoportból, gyakorlott pszichodráma-játékosokból (közel 30 személyből) álló ún. szinkrétikus nagycsoport anyagát is felhasználtuk.

#### A MINŐSÍTÉSI KATEGÓRIÁK

A játéknak mint egységnek aktometriai jelölését 14 szempont szerint végeztük. Nyolc jelölési szempont a játék egészére, globális csoportjelenségekre vonatkozott: ebből kettő inkább a játék verbális előzményére, hat pedig magára a játékra. További hat jelölési kategóriában a játékban részt vevő *egyed-egy személyeknek a dramatizált helyzetben való viselkedését*, a vállalt pozíció megvalósítását és az abban feltehető indulati feldolgozást foglaltuk össze.

A 14 aktometriai dimenzió mindegyike számos változatot tartalmaz. A 14 kategóriának összesen 145 változatát jelölhetjük.

## A 14 aktometriai kategória és azok változatai a következők:

*I. Indító fordulat.* A játékot bevezeti egy beszélgetés, amelynek témájából és tartalmából a játék leágazik, s a játékhelyzetre átfordított anyag megfogalmazódik. Ennek öt változata jelölhető: 1. „*Itt és most*” epizód: a játék a csoporttagok adott viszonyait dolgozza fel. 2. *Valóságos esemény*, amely az egyik csoporttaggal megtörtént, szemtanúja volt vagy hallott, olvasott róla. 3. *Intrapszichikus jelenségek*: érzelmek, indulatok, vágyak, fantáziák mint a bevezető beszélgetés hangsúlyos és játékra alkalmas témái. 4. *Morális, ideológiai problémák.* A beszélgetésben kimondott, a szóban forgó személyekben implikált morális kérdésből kialakított játékhelyzet. 5. *Patológiás jelenségek*: hamis tudati termékekből, doxazmákból kitermelt dramatizálás.

*II. A játék eredete.* A műveleti előzmény, amelyre az indító fordulattal elkezdett játék visszavezethető. Hat lehetséges változatát ismerjük: 1. Az epizód témája *készen hozott*. 2. A csoportvezető, esetleg egy csoporttag a bevezető beszélgetésből *kiemeli* a sűrűsödő mondanivalóknak megfelelő témát. 3. A dramatizált témát *átvisszük* más időbeli-téri szintre (más égtájra, más történeti korra, más valóságközegbe: mitológiába, utópiába, sci-fi környezetbe). 4. Egy előző játékot *folytatunk* további szereplők bevonásával, a konfliktus kibővítésével vagy a feltételek módosításával. Ennek indoka rendszerint az, hogy egy vagy több csoporttag kifejezésre juttatja: nem érzi befejezettnek az epizódot. 5. Az éppen befejezett játékot *újrajátsszák*, esetleg más helyzetben, mert *korrigálni* kell a megoldást, amellyel a csoporttagok egy része elégedetlen. 6. *Ismétlés.* A játékot kimondott ok nélkül megismétlik. A szereplők cserélődhetnek, de a téma, a konfliktus, a kimenetel változatlan. (Különbség: a folytatásban minden változhat, csak a téma megy tovább; az ismétlésben legfeljebb a szereplők változnak, a játékban semmi; a korrekcióban csak a befejezés változik.)

*III. A játék anyaga.* A jelenetben felhasznált tartalom minősítése élményeredetéknek a szempontjából. Az első három dimenzióban így azt jelöljük, hogy a dramatizált epizódot milyen témából indították (I.), milyen műveleti úton érkezett (II.) és milyen jellegű anyag vált belőle játékká (III.). Ennek a dimenzióknak öt változatát jelöljük: 1. *Saját élmény.* Az egyik szereplő, esetleg több csoporttag személyes problémáját játsszák el; saját életrajzból merített helyzetet. 2. *Előző játék* kapcsán felmerült asszociációból táplálkozó anyag. 3. *Fikciók.* A dramatizált anyag fantáziák, álmok, vágyak világából kerül ki. 4. *Paradigma.* A játék anyaga valamilyen megfogalmazott szentencia, ítélet, általánosítás, előítélet. 5. *Obszervált anyag.* Valaki megfigyelte, észlelte, olvasta, hallott róla, tanúja volt.

*IV. A lejátsszás módja.* Az epizód dramatizálásának, színpadi lejátsszásának a módja. A pszichodráma stílusdimenziója. Főként azt minősítjük, hogy a játékot a csoport valós feltételek vagy attól eltérő körülmények közé helyezte. Öt változatát különítjük el: 1. *Realista*, ha a játék konkrét térben, a valóságos viselkedés nyelvén a jelen, a közelmúlt vagy a közeljövő eseményeit jeleníti meg. A játékterbe betörhetnek intrapszichikus elemek (pl. fantáziák), de az előtérben játszó epizód reális marad. 2. A *stilizált* játékban időbeli és térbeli korlátok nem érvénye-

sülnek, a játék akár a bibliai, akár egy távoli utópista korban elevenedhet meg, akár a Déli-sarkon vagy egy messze galaxisban; a szituáció, ha stilizált formában is, de körülhatároltan létezik. 3. Az *absztrakt* játéknak nincs bármilyen módon is körülhatárolható helyzete. Emocionális tényezők, morális entitások, pszichológiai princípiumok, archetípusok jelennek meg, térbeli és időbeli elhatárolás lehetősége nélkül. 4. A *nem verbális* dramatizálás gesztusokkal, érintéssel, mimikával történik. Ide tartoznak az encounter gyakorlatok is, jóllehet nem történést fejeznek ki, hanem állapotot, törekvést („ismerj meg!”, „bízom benned”, „szomorú vagyok” stb.) keltenek életre. 5. *Direkt*. Egy emóció közvetlen kimondása áttétel, szcenírozás, dramatizálás nélkül, de a mondanivaló révén mégis drámai erővel. A „szeretlek, mert . . .”, „félek tőled, mert . . .” kezdetű mondatok befejezése, főként a „forró szék” típusú Gestalt-játékban.

V. *Technikák*. Ez a minősítő kategória alapszempontja szerint megfelel a Moreno-féle módszertani csoportosításnak (Schützenberger, 1970). A különbség az, hogy jóval kevesebb technikai változatot jelölünk. Összesen 14-et. Minthogy a minősítés nemcsak a vezető technikára, hanem az epizódban előforduló minden technikai változatra vonatkozik, ebben a kategóriában egyazon játéknak több jelet is adhatunk. (A IV. és az V. kategória mint a lejátszás módszereinek két aspektusa éppen úgy egységet alkot, ahogyan az I., II. és III. kategória az epizód forrását és kibuggyanását tekintve.) A technikák jelölhető változatai: 1. *Monológ*. A személy egyedül van a játéktérben, s érzéseit, gondolatait igyekszik kimondani. Célja: a konfliktus által felkavart, esetleg homályos érzések megfogalmazása, tudatosítása, a döntés és a szereplés előkészítése. 2. *Multilógus*. Az epizód két vagy több személy részvételével játszódik, akik egymással beszélnek. Ez a leggyakrabban előforduló játéktechnika. 3. *Kollektív monológ*. A fogalmat Piaget vezette be. Így nevezte azt a jelenséget, amikor együtt játszó gyerekek külön-külön más-más témáról beszélnek. Együtt vannak, még sincs beszélő társuk. Ezt a technikát pszichológiai patthelyzetek, game-ek feloldására használjuk. A szereplők párhuzamos monológban mondják ki mindazt, amit az adott helyzetben átélnek. 4. *Félre*. A múlt század színpadán gyakori jelenség. Egy szereplő úgy mondja el a közönségnek rejtett szándékait, titkait, mintha a többi szereplő süket volna, szavait csak a közönség hallaná. A cél a kommunikációnak és a vele esetleg ellentétes rejtett szándéknak a váltakozó feltárása. 5. *Intrapszichés dialógus*. Egy személy érzelmi ellentmondásainak, ambivalenciájának a megjelenítése. A középen ülő főszereplő két oldalán elhelyezkedő játékmesterek keresik és megfogalmazzák az érzelmi konfliktus élményhátterét. A játékmesterek (esetleg csoporttagok) magas fokú empátiával antagonista érzelmeket fogalmaznak meg (például a sértettet és a békülőt, a függetlent és a függőt, a szenvedélyeset és az óvatosat). 6. *Fantázia, álmokkép*. Rejtett vágyak, szorongások, nem verbális, szcenikus megjelenítése (mialatt az epizódban egy pár azt játssza le, hogy megszakítja a kapcsolatot, a játéktér szélén áttáncol egy másik pár – az egyiküknek, talán mindkettőjüknek a fantáziája – és figyelmezteti őket a veszteségükre). A fantázia helye a játéktérben rendszerint elhatárolt, így a szereplők tudják, hogy ami a megjelölt sarokban, esetleg a szélen történik, az fantáziakép. (A III/3. jelölés az epizód anyagának a fikciószerűségére utal, ez az

V/6. változat viszont a lejátás módját jelöli; egy álom is lejátásódhat reálisan, és egy valós epizódban is lehet fantáziajáték.) 7. *Belső hang*. A szereplők egyikéhez empátiásan viszonyuló csoporttag (vagy játékmester) a szereplő mögött áll, és hangosan kimondja annak rejtett mondanivalóját. Esetleg egy személy mögött több belső hangot képviselő csoporttag helyezkedik el (például a rejtett impulzusokból az egyik inkább a realitással nem számoló vágyat, a másik inkább a realitásra utaló tilalmat sugallja). 8. *Tükör*. Tömören, esetleg karikírozva mutatja be az egyik vagy két szereplő verbális vagy/és nem verbális viselkedését. A tükör önismereti, terápiás célból mindig torzít, kinagyít, eltúloz. 9. *Szerepcsere*. A pszichodráma egyik leghatékonyabb technikája. Egy epizódot lejátásznak, majd megismétlik: azonos konfliktussal, azonos helyzetben, de a pozíciókat felcserélve. Így mindkét szereplőnek módja van megélni a másik pozícióját is. Az egyszerű szerepcsere (főként a szociodráma jellegű, adott témájú játékokban) jó empátiás gyakorlat is. 10. *Megkettőzés*. Az epizódot egyetlen személy játssza két szerepben. A játékterben két szék jelzi a két pozíciót (például apa és fiú). Az egyik széken a játékos az apa pozíciójában van, a másik széken a fiúban. Hol az egyik, hol a másik szempontját éli át. Valójában a szerepcsere egyik változata; absztrakt empátiás gyakorlat. 11. *Hát mögötti jelenet*. A személy fordított széken ül, háttal a többieknek, akik úgy beszélnek róla, mintha nem lenne jelen. A fordított széken ülő csak a jelenet végén szólalhat meg. 12. *Forró szék*. Ez a technika a Gestalt-gyakorlatok közül került a pszichodráma eszköztárába. A „forró székben” (a résztvevők körének közepén) ülő csoporttagnak egyértelműen és őszintén kell válaszolnia a csoport kérdéseire. Egy másik változatban a „forró székben” ülő minden résztvevőnek mond valamit, minden esetben azonos, pszichológiailag hangsúlyos mondatkezdéssel. 13. *Globális encounter játékok*. Minden olyan játék, amelyben a csoport valamennyi tagja részt vehet, önálló epizód (nem betét egy dramatizált jelenetben), aminek jelentése van, noha verbális kommunikáció nélkül játszódik le (például élőképek, esetleg ezeknek az életre keltése, folytatása, de lehet más csoporttagok közötti viszonyokat megjelenítő játék is, lásd Petzold (1971) és Turner (1971) technikáit, Horetzky (1965) módszerét). 14. *Közvetítő tárgy alkalmazása*. Ugyancsak az egész csoportot mozgósító technika. A kommunikáció lehet verbális vagy nem verbális, de nem szemtől szemben történik, hanem a folyamatába beiktatódik még egy tárgyi elem, például egy tükör, amely körbejár; akinél a tükör van, nézi magát és úgy beszél: így az együtt és külön effektusa érvényesülhet. 15. *Hasonmás*. Lehet néma vagy beszélő szereplő a pszichodramában. Verbális vagy nem verbális cselekvéseivel leleplezi azt a szereplőt, akinek az alteregója; mintha rejtett viselkedési szándékait valósítaná meg.

*VI. Helyzetek*. Az epizód témájának minősítése a társadalmi közeg, a szűk értelemben vett mikromilíó szerint, amelyben lejátásódik. 14 változatot különítünk el az előfordulások alapján. E tapasztalati helyzetmeghatározások kilenc változata a *viszonylatot* jelöli meg: *orvos – beteg; férfi – nő; szülő – gyermek; testvérek; barátok, társak; csoporttagok; mester – tanítvány; társadalmi alá-fölérendelés; erőszakal párosult alá-fölérendelés*. A következő öt változat (10–14) inkább az *életteret* jelöli: *megbélyegzett léttér (stigma); hétköznapi léttér (vasúti fülke, lakógyűlés);*



*rendhagyó* élettér (marginális lét, deviáns környezet); *történelmi időbeli eltolás* (bibliai stb. élettér); s végül a *pszichés történések* gyakran *allegorikus relációi*, illetve helyzetei, például vágy és tilalom, az „elfelejtett emlék”.

VII. *A téma dinamikája.* A játék feltehető hajtóereje. A rejtett feszültség, amely a csoportot mozgatta, amikor éppen ezt a játékot hozta létre. Ez a dinamika közelít a csoport dinamikájához (a társas mező feszültségéhez az összegyűjtés folyamán), de nem mindig esik egybe vele. Minél nagyobb a kettő közötti eltérés, annál valószínűbb, hogy a játékban a klisék fognak dominálni, és a nem játszó csoporttagok, a nézők unatkoznak. Ez az egyik legnehezebben jelölhető kategória, gyakran több jelet kell adnunk, néha pedig üresen hagyjuk a négyzetet, amelyben a téma dinamikáját jelölhetnénk. Ebben a kategóriában is 14 változatot különíthetünk el: 1. *Szerepkeresés.* Többnyire alakuló csoportok játékának a jellemzője. A csoporttagok keresik a helyüket, érzik maguk körül a szociális vákuumot, ezt akarják felszámolni. (Például a játék témája: egymást nem ismerő személyek véletlenül egybekerülnek és tartós együttélésre kényszerülnek. Keresik a dolgukat, a társukat stb. E játék dinamikája feltehetően a szerepkeresés.) 2. *Szeretetkeresés.* Az érzelmi biztonságkeresés, az elfogadtatás vágya. Árvák, elhagyottak, kallódók befogadásának a helyzete. 3. *Önérvényesítés.* A sikerért folyó küzdelemnek, az önmegvalósítás törekvésének a helyzete mint viselkedésmeghatározó. 4. *Szex.* A játék hajtóereje erotikus feszültség, testiség. Ritkán fordul elő mint egyedüli dinamikai tényező, de más tényező mellett gyakran jelöljük. 5. *Exhibíció.* A játékot elsősorban az önmegmutatás vágya vezérli: szereplési vágy, a színpadi lét öröme. A dinamikailag így jelzett epizódban megtalálhatók a csábításnak, a marginális helyzetnek, a szabálytalan életvezetésnek az elemei. Gyakoriak az olyan témák mint festő és modell, kereskedő és manöken. 6. *Dominancia-dependencia.* Ez a leggyakoribb dinamikai változat: a játékot a fölény és a függőség viszonylata határozza meg. A konfliktusok legtöbbje erre a kategóriára vezethető vissza. Gyakran függ össze a csoportvezető magatartásával, ilyenkor a játék feszültsége adekvát módon felel meg a társas mező feszültségének. 7. *Autonómia.* A játékban megragadható a személyiség függetlenségi tendenciája, a törekvés az érzelmi elsodorhatósággal szemben; a külső meghatározók felismerése. Inkább az érett csoportok jellemzője. Előfordul például olyan epizódban, amelyben a kamasz gyerek és a szülő konfliktusa értékorientációs különbségből adódik. 8. *Frusztráció.* Az alapfeszültséget a csoport egyes tagjainak, esetleg egy alcsoportnak, néha az egész csoportnak az akadályoztatása adja. A kórházi helyzet majdnem mindig, a családi környezet és a párkapcsolat gyakran meghiúsítja az önállósági törekvést. A dominancia-dependencia változattól nem könnyű elkülöníteni több más rokon jelenséget. Ez csak kellő empátiával sikerülhet. Tudnunk kell, hogy a frusztrációban inkább az akadály, az autonómiavágyban inkább az önállóság, a dominancia-dependencia viszonylatban inkább az alárendeltség kap hangsúlyt a játékban. 9. *Bűntudat.* Valódi vagy képzelt szabályszegések, agresszió nyomán fellépő kínos érzés, amely a játékban ösztökéli az egyes csoporttagokat, esetleg egy szubgruppot. A pszichodráma-csoportban legtöbbször bűnbakképzés, a vezetők elleni támadás, acting-out cselekmények után érvényesülő dinamikai tényező. 10. *Próbátétel.* A helytállás vágya

vagy az azzal összefüggő kíváncsiság vezérel néhány csoporttagot, s a probléma kiterjed az egész csoportra: képes lenne-e (a csoport) így együtt helytállni valamilyen egzisztenciálisan, morálisan, érzelmileg kritikus helyzetben. A patológiás csoportokban gyakran maga a csoporthelyzet és a játékhelyzet is próbatétel (főként a pszichotikusok csoportjaiban). 11. *Rivalizáció*. A csoporttagok közt folyó vagy a vezetés megszerzésére irányuló vetélkedő, küzdelem. A játék magába foglalja azt, hogy a vetélkedés célja előnszerzés, jobb helyzetnek, pozíciónak a megszerzése. Az ilyen feszültségben kibuggyantott játék gyakran háromszög helyzet (két férfi harca egy nőért vagy megfordítva). 12. *Csábítás*. Mintha a játékot az ismeretlennek, a kalandosnak, a vágyottnak a vonzása vezérelné. Ez a vonzás meghatározott személytől vagy helyzetből ered, szinte érzékileg hat. A férfi–nő helyzeteket is gyakran inkább a csábítás-csábulás viszonylat irányítja, mint a szex. 13. *Provokáció*. A csoport egy része (egy szubcsoport) olyan helyzetbe hoz egy csoporttagot, amelyben nem lehetséges „jól viselkedni”, „adekvátnak maradni”. A provokáció agresszív késztetések bevezetése, amely a provokáltat kiforgatja habituális viselkedésmódjából. 14. *Stigma*. Mintha a játék indulati erejét az adná, hogy valakit vagy valakiket a társadalmi előítélet megbélyegez és kiteszt. A VI/10. változatban a stigma az életteret mint helyzetet jelöli; ez a változat a játékok dinamikájára vonatkozik. Például egy fiú tiltakozik az ellen, hogy nővére zsidónak a felesége legyen; jelölése: VI. kategóriában testvérhelyzet, VII. kategóriában a stigmatizálás dinamikája. Viszont: egy szigorú rítusok szerint élő zsidó családban a fiú fellázad az apja tilalma ellen, olyan állást vállal, amelyben a szombat munkanap; jelölése: VI. kategóriában a stigmatizáltak helyzete, VII. kategóriában az autonómia igényének a dinamikája.

VIII. *A játék vége*. A dramatizált epizódok befejezési módja szorosan összefügg az epizód indulatelvezetésével. Öt változatot különítünk el. 1. *Ventiláció*. A játék az egyik (vagy több) fontos szereplő nagy erejű indulatelvezetésével ér véget. Az utólagos megbeszélés során esetleg arra következtethetünk, hogy az indulati sodrásnak bizonyos fokig katartikus hatása volt. 2. *Dramatikus befejezés*. Az epizód színdarabszerűen elkerekítve esetleg csattanóval ér véget. Ez a befejezés legtöbbször racionális igényből, irodalmi-színházi modellekből fakad, s nem fedti a történet pszichológiai tartalmát. 3. *Patthelyzet*. Az egymásnak feszülő indulatok holt-ponton tartják a játékot, egyik fél sem enged, a kibontakozásra nincs lehetőség, a konfliktus game-szerűen a végtelenbe nyúlik. 4. *Holt idő*. Az epizód lejátszása fokozatosan veszít indulati hőfokából, sablonizálódik, a szereplők átélés nélküli ismétlésekbe bocsátkoznak. Végül a csoportvezető elvágja a jelenetet, hogy véget vessen a klisé egyhangú forgásának. 5. *Kilépés*. Az egyik fontos szereplő kimegy (kirohan) a játéktérből, s ezzel megszünteti a játékhelyzetet. A kilépés lehet acting-out, feszültség kirobbanása, s lehet begyakorlott viselkedési manőver.

A IX–XIV. kategóriákban a minősítés más szempontból történik. Nem a játék menetének az egészét mérlegeljük, hanem a játékban részt vevő egyes személyek szerepszerű viselkedését, és az adott pozícióban mutatott indulati feszültség feldolgozását elemezzük és minősítjük. A játékban részt vevő minden személyt külön minősítünk.

*IX. Funkció.* Milyen szerepet játszik az adott személy a játékban: *főszereplő*, a probléma hordozója (protagonista); *kiegészítő szereplő*, van jelentősége, nem ő áll a középpontban; *mellékszereplő*; *belső hang* vagy a *fantázia* valamilyen változata.

*X. Megszemélyesítés.* A szerep az énazonosság vagy a mintakövetés szempontjából. A személy játszhatja *önmagát*, a csoportvezetőt (*terapeutát*), bármely *csoporttagot* vagy „*kiosztott szerepet*”, amelynek a játékot követő megbeszélés alapján nincs explicit köze a személy tényleges létehez, helyzetéhez, életrajzához.

*XI. A szerep társadalmi tartalma.* Valójában a helyzetmeghatározó (VI.) kategóriának a lebontása személyek szerint, 36 változat elkülönítésével (*apa, anya, férj, feleség, nagyszülők, rokonok, bűnöző, züllött férfi, züllött nő, szerető férfi, szerető nő, fiúgyermek, leánygyermek, szomszédok, látogatók, barát, testvér, üzenetvivő, főnök, beosztott, kiszolgáló, társadalmi vezető, szervezeti tag, csoporttag, művész, pap, pedagógus, orvos, ápoló, beteg, katona vagy rendőr, állat, tárgy, mitológia, tanítvány, üldözött*).

*XII. Emocionális pozíció.* Az egyes szereplők érzelmi-indulati pozíciója a játék folyamán. Milyen emocionális viszonyulást valósított meg a játéktérben a többi csoporttaggal. Az egyénenként jelölhető 13-féle pozíció a következő: *domináns, dependens, autonóm, patronáló, szolidáris, nosztalgikus, ambivalens, rivalizáló, csábító, elutasító, támadó, sértett, szorongó.*

*XIII. A játék emocionális kimenetele.* Ebben az oszlopban a játék által kiváltott indulati feszültség elvezetésének, feldolgozásának, redukciójának a módozatát jelöljük. Lényeges támpontot nyújt e nehéz minősítéshez a befejező beszélgetés, ez legtöbbször utalást tartalmaz az egyes résztvevők indulati átélésére is. A kilenc jelölhető változat: 1. *Beleélés.* A szerep átélése személyes érzésekkel. A személy a helyzettel kongruens, empátiásan viszonyul. 2. *Indulatelvezetés.* Az empátia kevésbé érvényesül; adaptálatlan érzelmek kerülnek az előtérbe, s a pozíció megelvenítése elvezet valamit a feszültségből. 3. *A játéköröm.* A helyzet gyermeki fel fogása, az öröm révén pozitív, de az empátiás mozzanat jóval kevésbé érvényesül. 4. *Katarzis:* Tiszta formában nagyon ritka. A változásnak, a változtatásnak az epizódból fakadó igényét képviseli, az „így élni tovább nem lehet, másképpen akarok élni” rádöbbenést; a játékot követő beszélgetésben ez nemegyszer megjelenik. Ezt az elhatározási feszültséget jelöljük katartikus kimenetelnek. 5. *Frusztráció.* Az epizódban a személy az akadályoztatást éli meg. (A frusztráció a VII/8. változatban mint az epizód témája, a XIII/5. változatban mint egy személy élménye jelenik meg.) 6. *Acting-out.* A személy nem viseli el a játék feszültségét, menekül a helyzetből (a játék esetleg tovább folyik). 7. *Elbizonytalanodás.* A személy saját értékrendjével, életmódjával szemben bizonytalan, érzi a változtatás szükségességét, „valami nincs rendben”, de belátáshoz még nem jutott. 8. *Közöny.* A sablonjáték velejárója. A játékos érzelmi szempontból kívül marad a játékon. 9. *Patológias kimenetel.* A folyamat kóros megértése és irreális folytatása játéktudat nélkül csak pszichotikus csoportokban fordul elő.

*XIV. Az indulati szabályozás.* A személy viselkedési stratégiáját minősítjük, a feszültségszabályozás különféle változatait határozzuk meg. Egyes viselkedésmódokat (pl. a szereptaktikát) viszonylag könnyű leolvasni a játékból. A legtöbb

változat azonban nehezen olvasható le, s esetleg csak több, egymást követő játék során lesz nyilvánvaló. A szabályozás 10 változata: 1. *Megerősítés*. Egy már megfogalmazott attitűd, kész viselkedési előírás ismétlése vagy hangsúlyozása. 2. *Megértés*. A személy kognitív szinten él át és ért meg valamit viselkedési indítkaiból, illetve a játéktérben részt vevők motivációjából. 3. *Próbacselekvés*. A személy játékos feltételek közt kipróbál egy viselkedési eljárást, pl. a munkahelyén való jelentkezést betegség után. Lényeges, hogy a személynek ezen a téren már volt kudarc tapasztalata. 4. *Elaboráció*. A játékhelyzetben bontakozó személyes háttérű feszültség kreatív megoldása viselkedés szinten. A próbacselekvés egyénibb, ötletesebb változata. 5. *Reakcióképzés*. A cselekvés szöges ellentétben áll az utólagos beszélgetésben feltárt szándékkal. Mintha a játékban ellene dolgozott volna felfogásának. 6. *Racionalizálás*. A személy az epizódban való viselkedését erőltetett, morális, ideológiai magyarázattal igyekszik hitelesíteni. 7. *Szereptaktika*. A szerep adta lehetőségek kihasználása az elhárítás érdekében; a szerep átfordítása a pozíciótól idegen magatartásra, s ezzel az epizód szétzilálása. 8. *Manőver*. Inkább patológiás viselkedési stratégia. Egy szándék megvalósítása kerülő úton, rejtett eszközökkel. Rendszerint döntések elodázására, az intimítás elkerülésére, előnyök szerzésére szolgál. 9. *Regresszió*. Freud (1951a) értelmében a személy úgy csökkenti a konfliktusban rá háruló felelősség feszültségét, hogy önmagához viszonyítva alacsonyabb szinten nyilvánul meg (infantilis magatartás, „hülyéskedés”). 10. *Kilépés*. Az acting-out indulati kimenetel viselkedési megfelelője. Rendszerint regressziós magatartás is.

A három utolsó kategóriában — emocionális pozíció, emocionális kimenetel, indulati szabályozás — a minősítés igen nehéz, magas szintű empátiás beleélés kíván a jelöltől. A jelölőnek ismernie kell a résztvevőt, akinek játékát ebben a három kategóriában minősíteni próbálja. Kezdő csoportokban jobb nem használni ezeket a jeleket. Az 5-6. ülés után, amikor az egyes résztvevők stílusát, stratégiáját, problémavilágát megismertük, akkor kezdetjük őket minősíteni kategóriák szerint.

#### *Példajegyzőkönyv (rövidített)*

Az Y-csoport egyik ülésének rövidített jegyzőkönyvét közöljük a formalizálás példájaként. Ez az önismereti csoport 17 tagból állt (9 férfi, 8 nő), tíz hónapig működött, hetenként egyszer tartottak kétórás összejöveteleket. A tagok átlagéletkora 27 év (a legfiatalabb 22 éves, a legidősebb 31 éves). Valemennyien értelmiségi pályán vannak, illetve egyetemi vagy főiskolai hallgatók.

A formalizált jeleket a megfelelő szövegrész mellé írtuk, így a minősítés könnyebben követhető. A jelek római számmal írt része a kategóriát, az arab számmal írt része a változatot jelöli. A személyes viselkedés jeleit (IX–XIV. kategória) a jegyzőkönyv végén külön jelöltük, személyenként.

Abba a szobába, ahol az Y-csoport tartotta összejöveteleit, a szomszédos lakásból időnként áthallatszott egy beteg ember jajgatása. A hang  
I/1

mindenkit foglalkoztatott: ki lehet az, van-e vele valaki, borzasztó lehet így szenvedni, a családtagoknak is rémes lehet nap mint nap ezt a jajgatást hallani.

II/2, 3 A beszélgetésből ezt a problémát emeltük ki a következő átfoglalmasban: „aki megöregszik, kiszolgáltatottá válik”, „amit az ember elvállal, azt minden körülmények között teljesíteni kell”, „meddig lehet bírni a mindennapos frusztrációt”.

III/4 Ezekből a paradigmákból alakult ki a játék: F fiatal házaspár eltartási szerződést köt. Az idős ember súlyos beteg lesz, rákban szenved. Segíteni nem lehet rajta, csak fájdalmát enyhíteni. Naponta jár hozzá orvos, de kórházba nem vitetik, hiszen a továbbiakban már nem gyógyítási, hanem ápolási feladatra van szükség. Éva, a fiatalasszony, gyermekgondozási

VI/1, 2 segélyen van otthon, ő hallgatja leg többet a kiabálást, amely a kisgyereket is nyugtalanná teszi. Fáradt, ingerült, nem bírja tovább; elfekvőkórházba szeretné vitetni az öreget. Férje, János, ebbe semmiképp sem egyezik bele, lelkiismereti aggályai vannak. Az öreg annak idején segített rajtuk, befogadta őket és ők vállalták a gondozását. Nem tehetik meg, hogy most, amikor az idős ember amúgy is szenved, magára hagyják. Éva a végsőkig kétségbeesett, kimerült. Úgy érzi, házassága, anyasága tönkremegy ebben a helyzetben. A beteggel is türelmetlen, a halálát kívánja. Meg akarja menteni házasságát, kisgyermeké nyugalma, saját személyiségét. János nem szeretheti őt, ha feláldozza családját valamilyen elvont morál oltárán. János önzéssel, kíméletlenséggel vádolja Évát. Az első VII/10 nehéz helyzetben, amikor neki (Évának) kellene adnia valamit, megfutamodik. Ő is meg fog öregedni, mit fog érezni, ha akkor magára hagyják.

V/2, 7 Még őt, Jánost is hajlandó lenne elhagyni kényelme érdekében. Belső VIII/3 hangok lépnek a játékosok mögé, de döntés mégsem születik. A két IV/1 ember keserű indulattal áll szemben egymással.

A játékot követő megbeszélés során feltárult: János elvei közé tartozik, hogy az embernek minden körülmények között teljesítenie kell, amit felvállal. Ezen az elkötelezettségen nem módosíthatnak érzelmi szempontok, előre nem látott események. Éva nehéz lakásviszonyok között élt, társbérletben, édesanyjával, nagynénjével. Ebben a játékban az elszenvedett frusztrációk éledtek fel benne, amellyel szemben mindig védtelen volt, sohasem merte érvényesíteni akaratát. Most próbacselekvésként játszotta le ennek ellenkezőjét. Szembeszállni a morális nyomással, nem tűrni a frusztrációt.

A jelölés a személyes kategóriákban:

Éva	–	IX/1	X/1	XI/12	XII/11	XIII/5	XIV/3
János	–	IX/1	X/1	XI/11	XII/10, 5	XIII/1	XIV/1
Orvos	–	IX/3	X/4		XII/5	XIII/5	
1. belső hang	–	IX/4			XII/13		
2. belső hang	–	IX/4			XII/7		

## A VIZSGÁLAT

A már jelzett pszichodrámacsoportokban kialakított minősítési kategória-rendszert nyolc további csoportban alkalmaztuk. E csoportok fontosabb adatait vázoljuk. Működésük ideje: 1977–1979. Közülük négy önismereti, négy terápiás (kórházi) csoport; az utóbbiak közül három pszichotikus betegekből, egy pedig neurotikus betegekből tevődött össze.

Létszámuk. Önismereti (sine morbo) csoportok: Ö-1 = 17; Ö-2 = 14; Ö-3 = 18; Ö-4 = 16. Pszichotikus betegek csoportjai: P-1 = 25; P-2 = 27; P-3 = 22. Neurotikus betegek csoportja: N = 9. Nemek szerinti megoszlás. A férfi–nő arány csoportonként az Ö-csoportokban 4 : 6, a P-csoportokban 6 : 4, az N-csoportban 3 : 6.

Az átlagéletkor az Ö-csoportban 25–29 év, a P- és az N-csoportban 30–34 év.

Társadalmi összetétel szempontjából a csoportok észlelhetően különböztek: az Ö-csoportban kivétel nélkül értelmiségiek voltak, a P-csoportok 70%-a szakmunkásból, az N-csoport főként adminisztratív alkalmazottakból állt.

A feldolgozott 488 játékot a csoportok egymást követő üléseiből merítettük. Például az Ö-1 csoportnak 100 játékát minősítettük az 5. csoportüléstől a 45. csoportülésig; utána a csoport ülései még folytatódtak.

A feldolgozott anyag eredete: Ö-1 csoport 100; Ö-2 csoport 50; Ö-3 csoport 38; Ö-4 csoport 62; P-1 csoport 60; P-2 csoport 98; P-3 csoport 40; N-csoport 40 játék.

A feldolgozás menete. Először a játékokat jelöltük; a jelölésben – főként a VII., XII., XIII. és XIV. kategóriák szerinti minősítésben – a játékot megelőző és a játékot követő beszélgetés anyagát is mérlegeltük. A jelölt jegyzőkönyveket munkatársaink kódolták, és gépi feldolgozással kiszámították a vizsgált mutatók gyakoriságát, valamint százalékos gyakoriságát az egyes csoportokra és a csoportmunka szakaszaira vonatkozóan; egy-egy csoport feldolgozott periódusát három, nagyjából egyforma szakaszra bontottuk, a feldolgozás ezeknek a különbségére is kiterjedt.

A statisztikai feldolgozást Vargha András, a pszichodráma módszer alkalmazásában tapasztalt pszichológus-matematikus vezette. A gépi feldolgozás az MTA Pszichológiai Intézetének segítségével az MTA CDC típusú számítógépén történt. A számításokban a Fisher-féle próbát alkalmaztuk. A feldolgozás minden mutatóra vonatkozólag páronként hasonlította össze a három vizsgálati szektort: az önismereti (sine morbo) csoportok 250 játékát; a pszichotikus betegekből álló P-csoportok 198 játékát és a neurotikus betegek N-csoportjának a 40 játékát. A páros összehasonlítás a szakaszokra is kiterjedt.

Az alkalmazott Fisher-próba előnye a páronkénti összehasonlításra ugyancsak alkalmas  $\chi^2$  kontingencia számításához viszonyítva az, hogy a  $\chi^2$  próbánál az egyes négyzetekben legalább öt egységnek kell lenni, míg a Fisher-próba nincs ehhez a feltételhez kötve. S minthogy vannak változatok, amelyek alacsony elemszámot tartalmaznak, a próba alkalmazása indokolt. Az eredményből adódó valószínűség ebben a próbában is a két csoport, illetve a két szektor közti különbség szignifikanciájának szintjét jelzi;  $p = 0,05$ -öt tekintettük szignifikáns különbség-

nek, a 0,05-től a 0,1-ig (esetleg 0,2-ig) terjedő övezetben tendencia szintű különbségről beszélhetünk.

A feldolgozásban 111 változót különítettünk el, abból 26 az „együttesség” jelölésére (I–VIII. kategóriában), 85 pedig a résztvevőknek, elsősorban a két főszereplőnek a játékban való viselkedésére (IX–XIV. kategóriákra) vonatkozott. A feldolgozás 111 változója magában foglalta a 145 aktometriai változatot.

## GYAKORISÁGI EREDMÉNYEK

A további feldolgozás az együtt-előfordulások, összefüggések vizsgálatára is ki fog terjedni. Elsősorban azonban a gyakorisági mutatókat elemeztük. Szétválaszthatatlan kettős célra törekedtünk:

a) Nyomon követni a pszichodrámacsoportok tevékenységét, az egyes megnyilvánulások aktometriai felbontásával. A csoportvezetők, játékmesterek, a szupervíziót végző pszichológusok számára így a pszichodrámacsoport nem marad kizárólag globálisan megítélhető együttes, hanem a felbontás segítségével fordulatokra tagoltan tekinthetjük át a játékokat és az összejöveteleket.

b) Ráismerni a pszichodrámacsoport-munka folyamatában azokra a fordulatokra, jellegekre, amelyek inkább módszerfüggők, mintsem az egyéni vagy csoport-kreativitás eredményei. Az inkább módszertől független jellegekben pedig elkülöníteni az inkább a sine morbo, önismereti csoportokra jellemző fordulatokat, az inkább a patológiás csoportokra jellemző fordulatoktól.

Az aktometriai felbontásnak ez a kettős jellege teszi lehetővé a pszichodráma-történet nyomon követését, mérlegelését és a spontán dramatizáló csoportok fejlődésének, változásainak a megértését.

*A minősítési kategóriák és változatok gyakoriságát elemezzük* három szektor – sine morbo, pszichotikus, neurotikus – szerint. A kategória tendenciájában hangsúlyos különbségre találtunk. A különbségek szignifikanciáját, illetve annak tendenciáját minden esetben feltüntettük. Közöljük ezenkívül, az összehasonlíthatóság kedvéért, az értelmezett kategóriák és változatok százalékos gyakoriságát.

A különbségek értelmezésében szociálpszichológiai és mélylélektani ismereteinkre támaszkodunk, és az ezeknek megfelelő gondolatmenetet követjük.

*Indító fordulat (I).* Mindhárom vizsgált szektorban az öt lehetséges fordulat közül az „itt és most” (1.) változat bizonyult a leggyakoribbnak:  $\bar{O} = 72$ ,  $N = 68$ ,  $P = 60$ . Ez a gyakoriság feltehetően a módszerből fakad, amely ráirányul arra, hogy a „hic et nunc” helyzetet tegyük át játékba. A különbség az  $\bar{O}$  és a  $P$  szektorok között mégis észlelhetően szignifikáns,  $p = 0,05$ . Mintha a sine morbo csoportok inkább megélnék a kiscsoport valós kapcsolatait.

A külső *valóság* (2.) mint indító fordulat ( $P = 23$ ,  $N = 15$ ,  $\bar{O} = 14$ ) viszont a  $P$ -csoportban szignifikánsan magasabb, mint az  $\bar{O}$  szektorban,  $p = 0,02$ . Feltehetően terápiafüggő változat; a rehabilitációs célnak megfelelően ezek a csoportok a realitáshoz való adaptáció viselkedési egységeit gyakorolják: munkahelykeresés, visszatérés a családba stb.

*Patológiás* (5.) indítás csak a P-csoportban fordul elő (P = 6, N = 0, Ö = 0; P versus Ö, p = 0,000 és P versus N p = 0,09).

A *játék eredetének* (II.) a minősítésben a *kiemelés* (2.) a leggyakoribb változata (Ö = 32, P = 29, N = 13). Minthogy a kiemelés módszertani követelmény is, az önismereti csoport eredménye arra mutat, hogy a csoportvezetők a módszert leginkább a sine morbo csoportokban tudták érvényesíteni (Ö versus N, p = 0,01; P versus N, p = 0,04). A neurotikus csoportban a beszélgetésből való kiemelés ritkább, a csoport inkább *készen hozott* (1.) konfliktusokat játszik le. A készen hozott változat gyakorisága: N = 20, Ö = 12, P = 12, a különbségek nem szignifikánsak. Újra és újra megfogalmazódik a múltban determinált készlet, és az *ismétlés* (6.) változatának az arányában is kifejezésre jut: N = 33, Ö = 12, P = 10; N versus Ö, p = 0,003 és N versus P, p = 0,002. Tendenciaszerű különbség mutatkozik az önismereti és a pszichotikus csoportok között a *folytatás* (4.) változatában az önismereti csoport javára (p = 0,07). A sine morbo csoportokban a játékok a folytatás révén gyakran ciklusokká formálódnak, új fordulatok beiktatásával dolgozzák fel az eredeti problémát (Ö = 23, P = 15, N = 10).

A *játék anyaga* (III.). Ebben a kategóriában a három szektor eredményei szinte fedik egymást. Valamennyi csoportban a módszerfüggő *saját élmény* (1.) változat a leggyakoribb (N = 40, P = 39, Ö = 39). A kategórián belül még tendenciaszerű különbségek sem fedezhetők fel. A kategória változatainak jelölése valószínűleg fölöslegesnek bizonyult.

A *lejátszás módja* (IV.). Valamennyi csoportban a *realista* (1.), valóságos mintát követő változat a leggyakoribb: P = 79, Ö = 73, N = 65. Ez valószínűleg kulturális hagyományokkal is összefügg.

Az önismereti csoportokban a *stilizált* (2.) lejátsszás viszonylag gyakori (Ö = 11, N = 8, P = 6). Tendenciájában lényeges különbség mutatkozik az önismereti és a pszichotikus csoportok között: Ö versus P, p = 0,09. Ezt még alátámasztja, hogy a vizsgált kiképző csoportban – K-csoport – a gyakoriság 15. A stilizált játékot feltehetően a csoporttagok műveltsége, általános kulturális szintje is elősegíti.

A *technikák* (V.) közül a dialógus (5.) = multilógus (2.) változat valamennyi csoportban gyakoribb: Ö = 76, P = 75, N = 65. Jelentős különbséget látunk a belső hang (7.) gyakoriságában: N = 25, Ö = 17, P = 7; N versus P, p = 0,003; Ö versus P, p = 0,001.

Ez az eredmény feltehetően terápiafüggő: a csoportvezetők pszichotikus csoportban lehetőleg nem alkalmazzák ezt a technikát, mert a patológiás mechanizmusokat erősítheti. A neurotikus csoportban viszont szívesen alkalmazzák, mert elősegíti az ambivalenciák tudatosítását. Ugyancsak terápiafüggő lehetett a szerepcseré (9.), amelyet mint hatékony empátiagyakorlatot főként az N-csoportban alkalmaztunk (N = 18, Ö = 6, P = 5; N versus Ö, p = 0,04; N versus P, p = 0,03).

*Helyzetek* (VI.). A játékhelyzetben keletkezett közegnek, az epizódok által trementett mikromiliónak a gyakoriságában figyelemre méltó különbségek mutathatók ki. A sine morbo csoportokban a *férfi-nő* viszonylatok emelkednek ki, Ö =



= 34, P = 26, N = 8. Ezeknek a csoportoknak aktuális konfliktushelyzete tapasztalataink szerint is főként a párkapcsolati játékokból adódik (Ö versus N,  $p = 0,000^*$ ). A sine morbo csoportok játékát alacsonyabb gyakorisági szinten a rendhagyó (kalandos, egzotikus) és a mitológiai élettér jellemzi. Az előbbinek a gyakorisága: Ö = 5, P = 1, N = 0; Ö versus P,  $p = 0,02$ . Az utóbbi gyakorisága az önismereti csoportban 2, a két másik szektorban nem fordult elő, a különbség tendencia szintű.

A pszichotikusok csoportjaiban a *férfi-nő* viszonylat, mint látjuk, ugyancsak hangsúlyos, de nem jellemző, s ami lényeges, a csoportfolyamatban háttérbe szorul, az 1. szakasztól a 3. szakaszig csökkenő tendenciát mutat. A pszichotikus csoport játékaiknak feltűnő jellemzője a *szülő-gyerek* viszonylat gyakorisága: P = 17, N = 13, Ö = 5. A patológiás csoportok ezekbe a játékokba részben a betegek alárendeltségét teszik át, részben a családi környezet patológiás élményeit elevenítik fel. A pszichiátriai osztályokon működő csoportokat az *orvos-beteg* viszonylat, valamint a *stigmahelyzet* lejátszása is jellemzi. Az orvos-beteg helyzet gyakorisága: P = 7, Ö = 2, N = 0; P versus Ö,  $p = 0,012$ ; P versus N,  $p = 0,131$  tendenciaszerű különbség. A pszichotikusok ezekben a helyzetekben közvetlenül kórházi élményeiket játsszák le.

A neurotikus betegek függő helyzetüket a *társadalmi alá-fölrendelődés* epizódjaiban élik meg: N = 23, P = 4, Ö = 2; N versus Ö,  $p = 0,000$ ; N versus P,  $p = 0,001$ .

A jelenetek a betegek autoritáskonfliktusát fejezik ki, s ezeket többnyire reális feltételek között, áttétel nélkül kívánják lejátszani. A pszichés feszültség helyzete szintén a neurotikus csoportban gyakori: N = 18, Ö = 8, P = 8; N versus P,  $p = 0,11$  tendenciaszerű különbség. Valószínűleg terápiafüggő. A csoportvezetők az N-csoportban inkább erősítik a feszültséget kifejező helyzeteket.

*A játék dinamikája* (VII.). Ebben a kategóriában a minősítések erősen megoszlanak. Hét változatban kapunk értékelhető gyakoriságot, s egyetlen olyan változat sincs, amely mint módszerfüggő vagy kultúrafüggő minden szektorban kiemelkednék, mint több, már tárgyalt kategóriában (I/1, III/1, V/2). Feltűnő a betegcsoportokban az *szertetkeresés* (2.) dinamikájának gyakorisága, a sine morbo csoportokban ez jóval ritkább (N = 20, P = 19, Ö = 8; P versus Ö,  $p = 0,002$ ; N versus Ö,  $p = 0,06$ ). Ebben megnyilvánul a vezetőkkel szemben támasztott elfogadattási igény is. A szeretetkeresés mellett a pszichotikus csoportra a *próbatétel* (10.) dinamikája is jellemző (P = 16, N = 10, Ö = 9; P versus Ö,  $p = 0,02$ ). Ebben az a terápiás elv érvényesülhet, hogy a hangsúlyt gyakran helyezzük a „living learning” elv pszichodramatikus megfelelőjére, a próbacselekvéses játékokra. A sine morbo csoportok dinamikáját figyelemreméltóan különíti el a betegcsoportoktól két jellegzetes változat: a *provokáció* (13.) (Ö = 9, N = 5, P = 3; Ö versus P,  $p = 0,003$ ) és a *szex* (4.) (Ö = 10, N = 5, P = 5; Ö versus P,  $p = 0,09$ , tendencia). Mintha a sine morbo csoportokban az indulatok (agresszív és erotikus feszültségek)

\* A 0,000 magas szintű szignifikanciát jelez. A gép három tizedesig számolt, feltehető, hogy a negyedik vagy ötödik tizedes helyén már 0-nál nagyobb számot kaptunk volna.

inkább vezérelnék a játékot, mint a többi csoportokban. A sine morbo csoportok jellemzéséhez még hozzátartoznak dinamikailag a szerepkeresés (1.) és a rivalizáció (11.) változatai, gyakoriságban azonban nem különülnek el az N-csoporttól; így ezt a két jelleget úgy tekinthetjük, mint a pszichotikusok és a nem pszichotikusok különbségének egyik vonását. A nem pszichotikusok (akár sine morbók, akár neurotikusok) csoportjaiban a tagokat feszíti az, hogy szerep nélkül vannak: keresik a szerepet, versengenek érte. A pszichotikusok csoportjait ez sokkal kevésbé mozgatja. Szerepkeresés:  $\bar{O} = 10$ ,  $N = 8$ ,  $P = 3$ ;  $\bar{O}$  versus  $P$ ,  $p = 0,005$ . Rivalizálás:  $N = 13$ ,  $\bar{O} = 12$ ,  $P = 2$ ,  $\bar{O}$  versus  $P$ ,  $p = 0,000$ ;  $N$  versus  $P$ ,  $p = 0,038$ .

A várakozásnak ellentmondott, hogy a *bűntudat* (9.), a *frusztráció* (8.), *stigma* (14.) változatokban, a betegcsoportokban is igen alacsony értékeket kaptunk, ezeket sem a várakozásnak megfelelő arányban, pl. *bűntudat*:  $\bar{O} = 5$ ,  $P = 6$ ,  $N = 0$ . Ezeknek a dinamikai elemeknek a pontosabb minősítését és értelmezhetőbb felismerését egy későbbi vizsgálatban kíséreljük meg.

*A játék vége* (VIII.). A leggyakoribb a *dramatikus* (2.) befejezés ( $\bar{O} = 39$ ,  $P = 51$ ,  $N = 25$ ). A minden csoportban mutatkozó gyakoriság értelmezésünkben összefügg a befejezettség talán egzisztenciális, talán kulturális igényével. A szocializáció által kínált fordulat, a hagyományos színházi kultúra megtanít a konfliktusok megoldásának különféle – de mindenképpen megoldásnak tekinthető – módzataira. A különbségek szignifikánsak ( $P$  versus  $\bar{O}$ ,  $p = 0,02$ ;  $P$  versus  $N$ ,  $p = 0,005$ ), illetve tendenciájukban azok ( $\bar{O}$  versus  $N$ ,  $p = 0,12$ ). Megítélésükben mégis inkább a pszichodramacsoportokban szerzett tapasztalatokra támaszkodunk. A pszichotikus csoportok betegei igen nehezen viselik el a befejezetlenség frusztrációs feszültségét, ezért olyan gyakori csoportjaikban a dramatikai, legtöbbször idillikus befejezés.

A neurotikus csoportot viszont a befejezésben a *holt idő* (4.) változat jellemezte ( $N = 28$ ,  $\bar{O} = 17$ ,  $P = 10$ ;  $N$  versus  $P$ ,  $p = 0,008$ ;  $N$  versus  $\bar{O}$ , tendencia szintű különbség,  $p = 0,17$ ,  $\bar{O}$  versus  $P$ ,  $p = 0,034$ ). A játék sablonizálódik, a viselkedési stratégia megmerevedik; a sablonizálásban a konfliktus elmosódik, a játék hőfoka csökken. Ez a manőver megvédi a csoportot a személyességgel járó kockázattól. Legritkább ez a befejezés a pszichotikus csoportokban, amelyek kerülnek a vontatott, hosszadalmas megoldást, talán az ezzel járó frusztrációt.

A *kilépés* (5.) ugyancsak az N-csoportra jellemző ( $N = 15$ ,  $P = 7$ ,  $\bar{O} = 4$ ;  $N$  versus  $\bar{O}$ ,  $p = 0,02$ ;  $N$  versus  $P$ , enyhe tendenciaszerű különbség,  $p = 0,2$ ). A feszültségelvezetés teljesen inadekvát módja a neurotikus életvezetésnek is megfelel.

*A személyes mutatókban* (IX–XIV. kategóriában) is találunk értelmezhető gyakoriságkülönbségeket, jóllehet ezek a kategóriák inkább a későbbi feldolgozás során, a többtényezős együttjárások feltárásában nyernek majd értelmet.

A játékban vállalt, illetve alakított *szerep társadalmi tartalmában* (XI.) jól észlelhető különbség kínálkozik a háromféle szektor között. A sine morbo csoport játékaiban a *szertető férfi* (10.) és a *szertető nő* (11.) kerül az előtérbe – nincs tisztázva, hogy házassági kötelékben élnek-e, a lényeges, hogy szeretik egymást. A játéktérben azonban ezekben az esetekben mégis inkább az derül ki, hogy a két

főszereplő kapcsolata nem tisztázott, kizárólag emocionálisan tartoznak össze, s e tisztázatlanság további konfliktussal fenyegetheti összetartozásukat. A pszichotikus betegek csoportjaiban a páros kapcsolat ugyancsak gyakori játék, de a kapcsolat általában legalizált férj–feleség együttélés. A kapcsolatnak ebben a különbségárnyalatában kizárólag a játékra vállalkozó, illetve a játékot kialakító csoporttagok döntenek. A csoportvezetők, még ha ők bábáskodnak is a téma kiemelésében, csak annyiban közelítik meg a helyzetet, hogy kimondják, a két főszereplő egy párt alkot, de azt már a szereplőktől várják, hogy a helyzetet meghatározzák. („Kérem, határozzák el, hogy hol is vannak és kik maguk, mi a foglalkozásuk, hány évesek és milyen viszonyban vannak egymással.”) Nekik kell megmondani, hogy milyen pozícióban lesznek a játéktérben: testvérek, barátok, házastársak, szeretők stb. A pszichotikus csoportban mintha nehezebben vállalnák a férfi–nő kötetlen kapcsolatát, és inkább a biztonságosabb házastársi viszonyt választanák. A neurotikusok csoportjában viszont a párkapcsolatok gyakran nem a férfi–nő inkább szimmetrikus lehetőséget kínáló viszonylatára mintázódnak, hanem az eleve aszimmetrikus *főnök* (19.) és *beosztott* (20.) kapcsolatára. A sine morbo csoportban tehát a kockázatosabb, a pszichotikus csoportokban a biztonságosabb, az N-csoportban a dominancia-dependencia modell látszik érvényesülni. Értelmezhető még a pszichotikus csoportokban a *beteg* (30.) pozíció magasfokú szignifikanciája a másik két szektorral szemben (P versus Ö,  $p = 0,001$  és  $0,037$  az első, illetve a második főszereplő esetében; P versus N,  $p = 0,13$ ) az 1. főszereplő esetében. Az N-csoportban a „beteg” szerep elő sem fordult; amikor nem párkapcsolati pozíciót, hanem magányos-támaszkereső pozíciót játszottak, inkább a *barát* (16.) típusú szerepet alakították ki (N versus P,  $p = 0,04$ ; N versus Ö, tendenciaszerű különbség,  $p = 0,17$ ).

Az *emocionális pozíció* (XII.) kategóriában különösen a *szorongó* (13.) változat az, amelyben értékelhető különbségek mutatkoznak. A pszichotikus csoportokban és a neurotikus csoportban a szorongás változat értékelhetően gyakoribb, mint az önismereti csoportokban (P versus Ö,  $p = 0,001$  az 1. főszereplő esetében; N versus Ö,  $p = 0,19$ , tendenciaszerű különbség az 1. főszereplő esetében; N versus Ö,  $p = 0,01$  a 2. főszereplő esetében). A *rivalizáció* (8.) változatlan valamennyi nem pszichotikus csoportban, tehát mind az önismereti, mind a neurotikus csoportokban gyakori. A pszichotikusok az adott rehabilitációs szakaszukban lehetőleg még játék helyzetben sem bocsátkoznak rivalizációba.

Az *ambivalencia* (7.) emocionális pozíció inkább a sine morbo csoportokra jellemző.

Az *emocionális kimenetel* (XIII.) kategóriájában kevés értelmezhető támpontot találtunk. Játékvezetői módszerünk ugyanis kedvez a *beleélés* (1.) és az *indulatelvezetés* (2.) változatainak, s így ez a két emocionális kimenetel minden szektorban magasan a leggyakoribb. Az önismereti csoportok és az N-csoport mégis értékelhetően elkülönülnek a pszichotikus csoporttól, főként a *frusztráció* (5.) indulati kimenetelében. Ez is inkább módszerfüggő: a pszichotikus csoportokban a vezetők igyekeztek megakadályozni, hogy a résztvevők frusztrációs feszültséggel zárják a játékot; a nem pszichotikus csoportokban viszont bármely résztvevő lezár-

hatja a játékot frusztrációval, amely a rákövetkező beszélgetésben magyarázatot kaphat.

Az *indulati szabályozás* (XIV.) kategóriában a kóros csoportok értékelhetően elkülönülnek; a nem pszichotikus csoportokat sajátos szabályozási formák jellemzik, amelyek között a sine morbo csoportok indulati szabályozási módja is feltalálható. A kóros csoportokat az e csoportokban módszertanilag inkább szorgalmazott *próbacselekvések* (3.) jellemzik (P versus Ö,  $p = 0,02$  az 1. főszereplő esetében; N versus Ö az 1. főszereplő esetében  $p = 0,02$ ).

A neurotikus csoportban a *kilépés* (10.) mint kifejezetten patológiás indulati szabályozás jelenik meg (N versus Ö,  $p = 0,02$  az 1. főszereplőnél, és  $0,19$  a 2. főszereplőnél; N versus P, a két főszereplőnél  $p = 0,11$  és  $0,14$  szintű tendencia). A *szereptaktika* (7.) bonyolult, a *manőver* (8.) határát súroló szabályozás, így a sine morbo és a neurotikus csoportokban fordul elő; a pszichotikusok nem is próbálkoznak ezzel a megoldással: Ö versus P, a két főszereplőnél  $p = 0,02$  és  $0,11$ ; N versus P, tendencia,  $p = 0,17$  szinten. A *megerősítés* (1.) és a *megértés* (2.) fordulatai szignifikáns vagy tendenciabeli különbséget a második főszereplő esetében mutatnak Ö versus P,  $p = 0,008$  és Ö versus P,  $p = 0,105$  szinten.

Az indulati szabályozás, egyszerű formában, a pszichodramajátékban a következő tendenciában különül el: az önismereti csoportokat inkább a megerősítés és a megértés, a pszichotikus csoportokat a próbacselekvés és a regresszió, a neurotikus csoportot a kilépés jellemzi.

#### ÖSSZEFOGLALÁS

Tudomásunk szerint ez az első próbálkozás a pszichodramajátékok módszeres regisztrálására. A feladat megoldására ismét az aktometriai technikát választottuk, amelyet pszichiátriai kis- és nagycsoportokban, valamint gyermekközösségekben (óvoda, napközi otthon) már eredményesen alkalmaztunk. A pszichodráma munkában ez azt jelenti, hogy a játékot mint megragadható nagyobb egységet felbontjuk és változatait 14-féle aspektusból jelöljük, besoroljuk, értelmezzük.

Célunk az volt, hogy nyomon kövessük a játék menetét, mintegy áttetszővé tegyük, s támpontokat találjunk alakulásának leolvasásához. Feltevésünk szerint az eljárás szerencsés alkalmazása lehetővé tenné – változatosabb mércével – az egyes csoportok összehasonlítását is. Ebben a fejezetben elsősorban a módszert ismertettük, s az eredményeket a gyakorlatban elkülöníthető háromféle csoport (önismereti, pszichotikus, neurotikus) gyakorlati adataiban foglaljuk össze.

A *jelölési aspektusok alkalmazhatóságát* és jelölhetőségét tekintve *kilenc* szempont bizonyult könnyen jelölhetőnek, ezek az I – VIII. kategóriák, a játék egészére vonatkozó valamennyi nézőpont, továbbá a XI. kategória, az egyes pozíció megfogalmazott társadalmi tartalma. Három szempont jelölése túlságosan nehéznek bizonyult: ezek, az egyéni játék indulati feszültségével összefüggő XII – XIV. kategóriák; ajánljuk, hogy a módszer alkalmazói ezeket a jelölési lehetőségeket alapos

mérlegelés után, óvatosan használják fel, esetleg inkább mondjanak le ezek alkalmazásáról, mintsem hogy felületes minősítéssel éljenek.

Két aspektus egyáltalán nem vált be mint jelölési dimenzió: a IX. és a X. kategória; nem nyújtanak elegendő információt, alkalmazásukat főlegesen találtuk.

Az eredmények alapján vázolhatjuk a három vizsgált szektor aktometriai profilját. A profilok elősegítik a pszichodramajátékok nyomon követését, de távolról sem egyetemes érvényűek. Ennek a vizsgálatnak az eredményei a vizsgált 8 csoportra, az elővizsgálatokban részt vevő 6 csoportra, valamint a szerzők és munkatársaik által vezetett, és a szupervíziós munkában nyomon követett 12 csoportra érvényesek, azaz az általunk alkalmazott, a helyi viszonyoknak, a kultúrkörnek és a helyi pszichológusok ismeretanyagának megfelelően módosult pszichodrama módszerrel vezetett klinikai és önismereti csoportokra.

Maga az alkalmazott módszer sugall bizonyos aktometriai fordulatokat, előtérbe helyez bizonyos változatokat. Ezeknek a változatoknak az összeállítása adja a *módszerfüggő aktometriai profilt*, amely a következő:

A játék „itt és most” helyzetből indul, a beszélgetésből kiemelt, főként saját élményű, esetleg az előző játékhoz kapcsolódó anyagot dolgoz fel. A lejátászás valóságmodellhez igazodik, főként a dialógus, illetve multilógus technikáját alkalmazza, leginkább páros helyzetben (férfi, nő, társak stb.). A játékok inkább a hagyományos dramaturgiai befejezéssel végződnek, a résztvevők emocionális kimenetele a katarzis felé mutató, bár azt el nem érő beleélés és indulatvezetés.

Ez a profil a három vizsgált szektorban *kiegészül és módosul*, s ezek a változások már jellemzőek a három szektorra.

*Önismereti (sine morbo) csoportok aktometriai profilja*: a játék rendszerint a módszer által meghatározott „itt és most” élményből indul mint a beszélgetésből kiemelt téma. Gyakran előző játékok folytatása. A lejátászásban a valóságminta mellett a stilizált megvalósítás is érvényesül. A téma dinamikájában mutatkozik meg leginkább az önismereti csoport eltérése a pszichotikus csoporttól: a szerepkeresés és provokáció aktív fordulatai hangsúlyozottak, a szexualitás tendenciájában jellegzetes; a rivalizálás is szignifikánsan gyakoribb a sine morbóknál, mint a pszichotikusoknál, de a neurotikus csoporttal megegyező gyakorisági szinten mozog. A játék gyakran ventilációval fejeződik be, de erre csak halvány tendencia utal. A társadalmi tartalom kategórián belül a kötetlen szerelmi kapcsolat mindkét főszereplő esetében – mind a férfi, mind a nő változatban – szignifikánsan az önismereti csoportokban több, mint az egyéb csoportokban. Ezeket az inkább aktív és nyitott tartalmakat kiegészíti az ambivalencia mint indulati pozíció, amely számos összesítésben (1. és 2. főszereplő) szignifikánsan több az önismereti csoportokban. Ez fontos támpont, arra utal, hogy az *ambivalens indulati pozíció feltárása a pszichodramacsoportban szcenikus mozzanat is lehet*. Az önismereti csoportok aktometriai jegyei általában inkább a szcenikus körbe tartoznak (szerepkeresés, provokáció, rivalizálás, nyitott, kötetlen párkapcsolatok, támadás), leginkább a szorongás igen alacsony szintje miatt, ami arra utalna, hogy az önismereti csoportok ambivalenciája inkább a kétféle megoldás döntés előtti mérlegelését sugallja, mintsem a döntésképtelenséget.

*A pszichotikus csoportok aktometriai profilja így alakul:* a módszerfüggő „itt és most” fordulat mellett gyakori a valóságkiindulású (P versus Ö,  $p = 0,02$ ); a „velem ez történt . . . , velem meg az . . .”, s az ebből kikerekített próbacselekvéses játék. Pszichotikus csoportokban kiindulhat a játék patológiás jelenségekből (főként projekciókból) is. A játékhelyzetek közül a módszerfüggő tartalmak mellett az orvos–beteg és a szülő–gyerek helyzet ebben a szektorban gyakori. A téma kibontásában a minden patológiás csoportra jellemző szeretetkeresés mellett a próbatétel és a stigma látszanak dinamikusnak. A játék befejezése a drámai követelményeknek engedelmessé válik. A személyek a többi szektorhoz viszonyítva inkább férj, feleség, fiúgyermek, beteg pozíciókat vállalnak. (Az orvos–beteg helyzetben is inkább a beteg hozzátartozójának a szerepét választják, az orvost gyakran az egyik játékmesternek kell eljátszania, mert a betegek ritkán vállalnak, akár csak egy játékra is, ilyen bonyolult azonosulást.) Az indulati szabályozás terén, a neurotikus csoportban, a már többször említett próbacselekvés mellett a még gyakoribb regresszió és kilépés figyelemre méltó.

Meg kell jegyeznünk, hogy a neurotikus fordulatok gyakorisága a pszichiátriai csoportokban valószínűleg a gyógyulási erőfeszítésnek felel meg. A pszichotikus nem „meggyógyult”, hanem visszatért az életbe, s a neurotikus jegyek már a pszichózishoz viszonyítva a jobb egyensúlynak felelnek meg.

*A neurotikus pszichodramacsoport aktometriai profilja:* A játék a módszerfüggő lefolyás mellett gyakran indul intrapszichikus jelenségekből, feltűnően sokszor szorítkozik ismétlésekre; a különbség minden vonatkozásban magas fokban szignifikáns az N-csoport javára. Ebben a csoportban a leggyakoribb a nem verbális, encounter típusú lejátszási mód, valamint a belső hang alkalmazása (a pszichotikus csoportokhoz viszonyítva). A neurotikus csoport legmarkánsabb jegye a pszichodráma aktometriájában az *alárendeltség* problémája. A társadalmi fölé-alárendelés helyzete az N-csoportban magas szignifikanciával gyakoribb, mint a többi csoportban ( $p = 0,000$  és  $0,001$ ), ezt a különbséget erősíti a páros kapcsolatban a főnök és beosztott viszonylatban, különösen a beosztott szerepének magas szinten szignifikáns különbsége ( $p = 0,000$ , mindkét vonatkozásban az 1. főszereplő esetében).

Végül kiegészíti a neurotikus csoport aktometriai képét a szorongásos indulati pozíció gyakorisága, főként a sine morbo csoportokhoz viszonyítva.

Az aktometriai gyakoriság *értelmezési és összehasonlítási támpontul szolgál*. Ehhez érdemes a négy aktometriai profilt vázlatosan összehasonlítani (l. 171. oldal).

Az aktometriai profilok segítségével a játék nyomon követését egy példán szemléltetjük. Az O-csoport egy tagja elmondja, hogy minden előzetes jelzés és indoklás nélkül önkényesen áthelyezték. A csoportot megragadja az elbeszélés, ezt akarják lejátszani. Az indítás I/2, valamint II/1. A kezdetben inkább patológiás jelzéseket látunk. Saját élményt játszanak (III/1), valóságmintával (IV/1), multilógusban (V/2). Mindezek módszerfüggő fordulatok, a patológiás vonás háttérbe szorul. A helyzet konstrukciója azonban kielezi a társadalmi alá-főlérendelést: a főnök karosszékekben terpeszkedik, így közli az áthelyezést a szorongó beosztottal (VI/8). Dinamikailag a VII/6 és a VII/14 változataira kerül sor (dominancia-dependencia és stigma). Ezek inkább patológiás elemek. A következő jelenetben (áthelyezett és

Módszerfüggő aktometriai profil	Önismereti aktometriai profil	Pszichotikusok aktometriai profilja	Neurotikusok aktometriai profilja
I/1. „Hic et nunc” indítás	I/1. „Hic et nunc” indítás	I/2. Valóságos esemény I/5. Patológias jelenségek	I/1. „Hic et nunc” indítás I/3. Intrapszichikus jelenségek
II/2. Kiemelés	II/2. Kiemelés II/4. Folytatás		II/6. Ismétlés
III/1. Saját élmény III/2. Előző játék			
IV/1. Realista lejátászás	IV/1. Realista lejátászás IV/2. Stilizált lejátászás		IV/1. Realista lejátászás IV/4. Nem verbális encounter lejátászás
V/2. Dialógus, multilógus			V/7. Belső hang
VI/2. Férfi–nő, háromszög VI/5. Barátok, társak stb.		VI/1. Orvos–beteg VI/3. Szülő–gyermek	VI/8. Társadalmi alá-fölérendelés
	VII/1. Szerepkeresés VII/4. Szex VII/11. Rivalizáció VII/13. Provokáció	VII/2. Szeretetkeresés VII/10. Próbátétel VII/14. Stigma	
VIII/2. Dramatikus befejezés	VIII/1. Ventilációs befejezés XI/10. Szerető férfi XI/11. Szerető nő	VIII/2. Dramatikus befejezés XI/3. Férfj XI/4. Feleség XI/12. Fiúgyermek XI/30. Beteg	XI/19. Főnök XI/20. Beosztott
	XII/7. Ambivalencia	XII/13. Szorongás	XII/13. Szorongás
XIII/1. Beleélés XIII/2. Indulatelvezetés		XIV/3. Próbacselekvés	XIV/10. Kilépés

felesége) pedig a szeretetkeresés (VII/2), egy további neurotikus elem járul az indítékháttérhez. A dramaturgiai befejezés sem mond ellent ennek.

A záróbeszélgetés során azonban kiderül, hogy a játékelményben a beleélés (XIII/2) módszerfüggő változatai érvényesültek.

Az első jelzések patológiai fordulatokat jeleztek, a továbbiakban a csoport hajlott a módszer követelményeire, majd ismét patológiás mozzanatok kerültek az előtérbe. Az élménymaradvány azonban mintha feloldaná a kínos feszültséget. Nagyon lényeges, hogy a patológiás vonások által előre jelzett próbacselekvés nem bontakozott ki, hanem inkább a megértés érvényesült. A csoportvezetők észrevették a patológiás leágazást: éppen ezért beiktatták a férj és a feleség jelenetét, s a záróbeszélgetést a posztakcionális katarzisz irányába terelték.

Hasonló technikai elgondolással végezhetjük az egyes csoportok összehasonlítását. Például, két önismereti csoport közül valószínűleg az végzi jobban a pszichodrámaiban lehetséges önismereti és viselkedéskorrekciós feladatot, akire a kiemelés (II/2) és folytatás (II/4) változat a jellemzőbb, mint a készen hozott (II/1) változat. A III/1 és a IV/1 változatok szinte kizárólagos előfordulása azt valószínűsíti, hogy a csoport jól megérti a vezető elgondolását, beletanult a módszerbe, önismereti munkája valószínűleg eredményes lesz. Ha emellett még a stilizált változat (IV/2) is előfordul, az önismereti színvonal még magasabb lehet. A technikák változatossága, a szimmetrikus férfi – nő kapcsolatok lejátszása, a testvérhelyzet megjelenítése, a dinamikai változatok közül az önérvényesítés, a szerepkeresés, a provokáció és a szex a hatékonyabb önismereti lehetőség mellett szólnak.

Különösen jelentősek a csoport-összehasonlításban a személyes viselkedés kategóriái. Alacsonyabb önismereti teljesítmény várható attól a csoporttól, amely az indulati pozíció, kimenetel és szabályozás, a nosztalgia (XII/6), a szorongás (XII/13), a játékköröm (XIII/3), a próbacselekvés (XIV/3) és a regresszió (XIV/9) változatait mutatja. Magasabb önismereti teljesítményre számíthatunk, ha az ambivalencia (XII/7), a támadás (XII/11) és a csábítás (XII/9) indulati pozíciójú és az emocionális kimenetel módszerfüggő változatai (XIII/1, XIII/2) mellett az indulati szabályozás főként a megerősítés (XIV/1) és a megértés (XIV/2) változatainak felel meg.

További feladataink ebben a munkában az egyéb szektorok feldolgozása, főként serdülés előtti, serdülő, adolescens csoportok regisztrálása és jelölése; formális keretek közt és informális keretek közt működő hasonló összetételű csoportok egybevetése, és főként másféle szociális összetételű, ugyanezzel a módszerrel vezetett csoportok (elsősorban népművelési csoportok) feldolgozása, ugyanezzel a kategória-rendszerrel.

Ez a feldolgozás nyilván a formalizálási rendszer bizonyos korrekcióját és egyszerűsítését is elő fogja segíteni.

#### *A pszichodrámaegységek gyakorisága %-ban*

- Ö = Önismereti (sine morbo) csoportok
- P = Pszichotikus (kórházi) csoportok
- N = Neurotikus (kórházi) csoportok



Minősítési kategóriák és változatok		Csoport		
		Ö	P	N
<b>I.</b>	<i>Indító fordulat</i>			
I/1.	„Itt és most”	71,6	59,6	67,5
I/2.	Valóságos esemény	13,6	23,1	15,0
I/3.	Intrapszichikus	8,0	6,7	15,0
I/4.	Morális, ideológiai	6,4	3,8	2,5
I/5.	Patológias	0,0	6,3	0,0
<b>II.</b>	<i>A játék eredete</i>			
II/1.	Készen hozott	11,6	11,5	20,0
II/2.	Kiemelt	32,0	28,8	12,5
II/3.	Átvitt	20,8	25,5	20,0
II/4.	Folytatás	23,0	15,4	10,0
II/5.	Korrekció	1,6	8,7	5,0
II/6.	Ismétlés	11,6	10,1	32,5
<b>III.</b>	<i>A játék anyaga</i>			
III/1.	Saját élmény	38,8	38,9	40,0
III/2.	Előző játék kapcsán felmerült anyag	39,6	41,3	40,0
III/3.	Fikciók	13,6	13,0	20,0
III/4.	Paradigma	6,8	6,3	0,0
III/5.	Obszervált	0,8	0,5	0,0
<b>IV.</b>	<i>A lejátzás módja</i>			
IV/1.	Realista (valóságmodell)	72,8	78,8	65,0
IV/2.	Stilizált	11,2	6,3	7,5
IV/3.	Absztrakt	3,6	1,4	2,5
IV/4.	Nem verbális, encounter	7,6	9,6	22,5
IV/5.	Direkt (forró szék)	4,8	3,8	2,5
<b>V.</b>	<i>Technikák</i>			
V/1.	Monológ	2,8	4,3	7,5
V/2.	Dialógus, multilógus	75,6	75,0	65,0
V/3.	Kollektív monológ	0,0	0,0	0,0
V/4.	Félre	0,0	0,0	2,5
V/5.	Intrapszichés dialógus	3,2	2,9	0,0
V/6.	Fantázia, álomkép	3,2	1,9	0,0
V/7.	Belső hang	16,8	6,7	25,0
V/8.	Tükör	6,4	1,0	5,0
V/9.	Szerepcseré	6,0	5,3	17,5
V/10.	Megkettőzés	0,4	0,0	0,0
V/11.	Hát mögötti jelenet	2,0	0,5	0,0
V/12.	Forró szék	4,8	1,9	2,5

Minősítési kategóriák és változatok		Csoport		
		Ö	P	N
V/13.	Globális encounter (élőkép)	7,6	11,1	25,0
V/14.	Közvetítő tárgy	0,4	0,0	0,0
V/15.	Hasonmás	0,0	0,0	0,0
VI.	<i>Helyzetek</i>			
VI/1.	Orvos—beteg	2,0	7,2	0,0
VI/2.	Férfi—nő, háromszög	34,0	26,0	7,5
VI/3.	Szülő—gyermek	4,8	16,8	12,5
VI/4.	Testvérek	4,8	1,9	2,5
VI/5.	Barátok, társak (ismerősök)	15,2	17,3	27,5
VI/6.	Csoport, csoporttagok	16,0	11,1	10,0
VI/7.	Mester—tanítvány	2,0	0,0	0,0
VI/8.	Társadalmi alá-fölérendelés	1,6	3,8	22,5
VI/9.	Erőszakkal párosult alá-fölérendelés	1,2	1,9	0,0
VI/10.	Stigma	0,8	1,9	0,0
VI/11.	Hétköznapi élettér	2,0	2,9	0,0
VI/12.	Rendhagyó élettér	5,2	1,0	0,0
VI/13.	Bibliai stb. élettér	2,0	0,0	0,0
VI/14.	Pszichés történet	8,4	7,7	17,5
VII.	<i>A téma dinamikája</i>			
VII/1.	Szerepkeresés	9,6	2,9	7,5
VII/2.	Szeretetkeresés	8,0	18,7	20,0
VII/3.	Önérvényesítés, sikeréhség	15,2	13,5	10,0
VII/4.	Szex	9,6	4,8	5,0
VII/5.	Exhibíció	2,4	0,0	0,0
VII/6.	Dominancia-dependencia	10,4	11,1	15,0
VII/7.	Autonómia	1,2	1,4	0,0
VII/8.	Frusztráció	6,8	10,1	15,0
VII/9.	Bűntudat	5,2	5,8	0,0
VII/10.	Próbatétel	8,8	16,3	10,0
VII/11.	Rivalizálás	12,4	2,4	12,5
VII/12.	Csábítás	1,6	3,4	0,0
VII/13.	Provokáció	8,8	3,4	5,0
VII/14.	Stigma	0,0	5,8	0,0
VIII.	<i>A játék vége</i>			
VIII/1.	Ventiláció	28,0	25,0	17,5
VIII/2.	Dramatikus	39,2	50,5	25,0
VIII/3.	Patthelyzet	12,0	8,2	15,0
VIII/4.	Holt idő	16,8	9,6	27,5
VIII/5.	Kilépés	4,0	6,7	15,0

Minősítési kategóriák és változatok		Csoport		
		Ö	P	N
X.I	<i>Funkció</i>			
IX/1.	Főszereplő	96,0	91,3	100,0
IX/4.	Belső hang – vágy	9,6	5,3	10,0
IX/4.	Belső hang – tilalom	1,2	1,0	0,0
IX/4.	Belső hang – realitás	3,2	1,0	0,0
IX/4.	Belső hang – ambivalencia	2,4	1,0	0,0
IX/4.	Belső hang – önérték	2,0	0,5	5,0

Minősítési kategóriák és változatok		1. főszereplő			2. főszereplő		
		Ö	P	N	Ö	P	N
		csoport					
X.	<i>Megszemélyesítés</i>						
X/1.	Önmagát	78,0	79,8	75,0	38,8	17,3	25,0
X/2.	Terapeutát	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
X/3.	Csoporttagot	8,4	1,4	7,5	3,6	3,8	5,0
X/4.	Szerepet (konzervet)	13,6	9,6	17,5	14,4	6,3	15,0
XI.	<i>A szerep társadalmi tartalma</i>						
XI/1.	Apa	1,7	2,1	2,5	1,4	3,4	0,0
XI/2.	Anya	0,8	0,5	2,5	2,1	1,7	0,0
XI/3.	Férj	4,6	8,3	0,0	0,7	5,1	0,0
XI/4.	Feleség	0,8	2,6	0,0	4,3	8,5	0,0
XI/5.	Nagyszülők	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
XI/6.	Rokonok	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
XI/7.	Bűnöző	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
XI/8.	Züllött férfi	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
XI/9.	Züllött nő	2,1	0,5	0,0	2,1	0,0	0,0
XI/10.	Szerető férfi	18,1	10,9	0,0	15,0	3,4	0,0
XI/11.	Szerető nő	13,5	8,8	0,0	17,9	11,9	0,0
XI/12.	Fiúgyermek	3,0	8,8	2,5	3,6	3,4	0,0
XI/13.	Leánygyermek	2,5	4,7	10,0	0,7	0,0	5,6
XI/14.	Szomszédok	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
XI/15.	Látogatók	2,1	1,6	0,0	2,9	1,7	0,0
XI/16.	Barát	9,3	9,8	17,5	10,0	10,2	27,8
XI/17.	Testvér	3,8	13,1	0,0	3,6	1,7	0,0
XI/18.	Üzenetvivő	0,8	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
XI/19.	Főnök	0,8	2,1	7,5	0,7	0,0	11,1
XI/20.	Beosztott	3,4	3,1	27,5	2,1	5,1	11,1
XI/21.	Kiszolgáló	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0

Minősítési kategóriák és változatok	1. főszereplő			2. főszereplő		
	Ö	P	N	Ö	P	N
	csoport					
XI/22. Társadalmi vezető	1,7	2,6	0,0	1,4	1,7	0,0
XI/23. Szervezeti tag	2,5	1,6	2,5	3,6	1,7	0,0
XI/24. Csoporttag	18,1	14,5	27,5	18,6	22,0	44,4
XI/25. Művész	0,8	0,0	0,0	1,4	0,0	0,0
XI/26. Pap	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
XI/27. Pedagógus	2,1	2,1	0,0	0,7	0,0	0,0
XI/28. Orvos	2,5	2,1	0,0	1,4	5,1	0,0
XI/29. Ápoló	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
XI/30. Beteg	0,8	7,8	0,0	0,7	11,8	0,0
XI/31. Katona, rendőr	0,8	0,5	0,0	0,7	0,0	0,0
XI/32. Állat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
XI/33. Tárgy	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
XI/34. Mitológia	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
XI/35. Tanítvány	1,3	0,0	0,0	2,1	0,0	0,0
XI/36. Üldözött	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>XII. Emocionális pozíció</b>						
XII/1. Dominancia	10,8	9,6	5,0	5,6	4,8	7,5
XII/2. Dependencia	10,0	9,6	12,5	4,0	4,3	2,5
XII/3. Autonómia	5,6	4,8	7,5	6,4	1,0	0,0
XII/4. Patronálás	1,2	5,3	0,0	2,4	1,8	5,0
XII/5. Szolidaritás	3,6	4,8	12,5	2,8	1,4	5,0
XII/6. Nosztalgia	5,2	5,3	12,5	2,8	0,0	0,0
XII/7. Ambivalencia	16,4	11,1	7,5	7,2	1,4	2,5
XII/8. Rivalizálás	6,4	2,4	10,0	5,6	1,0	2,5
XII/9. Csábítás	8,4	5,3	0,0	4,8	1,9	0,0
XII/10. Elutasítás	2,4	4,3	7,5	4,4	2,9	2,5
XII/11. Támadó	10,4	7,7	5,0	4,4	1,9	0,0
XII/12. Sértett	6,4	4,3	2,5	3,6	1,9	2,5
XII/13. Szorongó	6,8	14,4	17,5	1,6	1,9	12,5
<b>XIII. A játék emocionális kimenetele</b>						
XIII/1. Beleélés	25,6	28,8	20,0	12,4	7,2	15,0
XIII/2. Indulatelvezetés	26,4	24,5	27,5	16,4	3,8	5,0
XIII/3. Játéköröm	6,4	13,5	15,0	3,6	5,3	2,5
XIII/4. Katarzis	4,4	0,5	2,5	0,4	0,5	0,0
XIII/5. Frusztráció	15,2	9,1	15,0	6,8	0,5	12,5
XIII/6. Acting-out	2,4	2,9	5,0	0,4	0,5	0,0
XIII/7. Elbizonytalanodás	10,4	8,2	10,6	6,4	0,5	5,0
XIII/8. Közöny	0,8	0,5	0,0	1,6	1,0	0,0

Minősítési kategóriák és változatok	1. főszereplő			2. főszereplő		
	Ö	P	N	Ö	P	N
	csoport					
XIII/9. Patológiás kimenetel	0,0	1,9	0,0	0,0	0,5	0,0
XIV. <i>Indulati szabályozás</i>						
XIV/1. Megerősítés	13,6	9,6	7,5	6,8	1,4	7,5
XIV/2. Megértés	16,0	11,1	7,5	4,8	1,9	5,0
XIV/3. Próbacselekvés	18,0	28,8	32,5	8,4	4,3	5,0
XIV/4. Elaboráció	4,0	4,3	7,5	1,6	0,5	2,5
XIV/5. Reakcióképzés	4,0	2,4	2,5	2,0	0,5	0,0
XIV/6. Racionalizálás	6,4	5,8	7,5	4,0	1,9	0,0
XIV/7. Szereptaktika	6,4	1,9	7,5	4,4	1,4	2,5
XIV/8. Manőver	8,0	5,3	2,5	4,0	2,9	7,5
XIV/9. Regresszió	5,2	8,7	10,0	4,0	3,4	2,5
XIV/10. Kilépés	2,4	3,8	7,5	2,0	0,5	5,0

Az I—VIII. kategóriákon belül egy-egy játék két jelet is kaphatott, amennyiben a jelenség, történéis lényege nem volt kielégítően megragadható egyetlen jellel, ezért egy-egy minősítési kategórián belül a változatok százalékának összege gyakran több mint 100%.

A IX. kategórián belül csupán a játékok főszereplőinek és a belső hangok funkcióinak %-os arányai szerepelnek. (Nem volt mindegyik játékban főszereplő, s belső hang sem.)

A X—XIV. kategóriákon belül a változatok százalékainak összege gyakran kevesebb mint 100%, mivel egyes játékoknak egyáltalán nem volt főszereplője (csoportjátékok) vagy csak egy főszereplője volt, ilyenkor a 2. főszereplő nem volt jelölhető.

#### A SZIGNIFIKÁNS ÉS TENDENCIASZERŰ KÜLÖNBSÉGEK

Az itt következő összeállításokban a Fisher-próbával meghatározott szignifikáns és tendenciaszerű különbségeket tüntetjük fel. Az összeállítás kategóriánként halad. A szignifikanciát változó szerint jelöljük, feltüntetve, hogy milyen szektorok között mutatkozott a különbség, az első helyen van az a szektor, amelynek javára a különbség mutatkozott.

A szignifikanciát három csillaggal (\*\*\*) az erősebb tendenciaszerű különbséget két csillaggal (\*\*), az enyhe különbségi tendenciát egy csillaggal (\*) jelöljük.

A kategóriák és változatok az alaptáblázat számrendszerével szerepelnek. A római szám a kategóriát, az arab szám az azon belüli változatot jelöli.

I/1.	Ö versus P	0,05	***
I/2.	P versus Ö	0,017	***

I/5.	P versus Ö	0,000	***
	P versus N	0,09	**
II/2.	Ö versus N	0,014	***
	P versus N	0,041	***
II/4.	Ö versus P	0,07	**
II/5.	P versus Ö	0,013	***
II/6.	N versus Ö	0,003	***
	N versus P	0,002	***
IV/1.	P versus Ö	0,16	*
IV/2.	Ö versus P	0,09	**
IV/3.	N versus Ö	0,014	***
	N versus P	0,051	***
V/7.	Ö versus P	0,001	***
	N versus P	0,003	***
V/8.	Ö versus P	0,004	***
V/9.	N versus Ö	0,039	***
	N versus P	0,027	***
V/12.	Ö versus P	0,153	*
V/13.	N versus Ö	0,005	***
	N versus P	0,043	***
VI/1.	P versus Ö	0,012	***
	P versus N	0,131	*
VI/2.	Ö versus P	0,078	*
	P versus N	0,012	***
	Ö versus N	0,000	***
VI/3.	P versus Ö	0,000	***
VI/4.	Ö versus P	0,153	*
VI/6.	Ö versus P	0,162	*
VI/7.	Ö versus P	0,095	**
VI/8.	N versus Ö	0,000	***
	N versus P	0,001	***
VI/12.	Ö versus P	0,018	***
VI/13.	Ö versus P	0,095	**
VI/14.	N versus P	0,111	*
VII/1.	Ö versus P	0,005	***
VII/2.	P versus Ö	0,002	***
	N versus Ö	0,06	**

VII/4.	Ö versus P	0,09	**		
VII/5.	Ö versus P	0,04	***		
VII/9.	Ö versus N	0,148	*		
	P versus N	0,131	*		
VII/10.	P versus Ö	0,016	***		
VII/11.	Ö versus P	0,000	***		
	N versus P	0,038	***		
VII/13.	Ö versus P	0,003	***		
VII/14.	P versus Ö	0,000	***		
	P versus N	0,109	*		
VIII/2.	P versus Ö	0,02	***		
	P versus N	0,005	***		
	Ö versus N	0,12	*		
VIII/4.	Ö versus P	0,034	***		
	N versus P	0,008	***		
	N versus Ö	0,17	*		
VIII/5.	P versus Ö	0,194	*		
	N versus P	0,199	*		
	N versus Ö	0,026	***		
IX/4.	Belső hang – realitás	Ö versus P	0,019	**	
	Belső hang – ambivalencia	Ö versus P	0,031	***	
	Belső hang – önérték	Ö versus P	0,105	*	
X/1.	Ö versus N	2. főszereplő	0,128	*	
X/3.	Ö versus P	1. főszereplő	0,113	*	
	P versus N	1. főszereplő	0,110	*	
X/4.	Ö versus P	2. főszereplő	0,129	*	
XI/3.	P versus Ö	1. főszereplő	0,197	*	
	P versus N	1. főszereplő	0,109	*	
XI/10.	Ö versus P	1. főszereplő	0,039	***	
	Ö versus P	2. főszereplő	0,000	***	
	Ö versus N	1. főszereplő	0,002	***	
	Ö versus N	2. főszereplő	0,078	**	
XI/11.	Ö versus P	1. főszereplő	0,147	*	
	Ö versus P	2. főszereplő	0,008	***	
	P versus N	1. főszereplő	0,09	**	
	Ö versus N	1. főszereplő	0,013	***	
	Ö versus N	2. főszereplő	0,041	***	
XI/12.	P versus Ö	1. főszereplő	0,018	***	
XI/13.	N versus Ö	1. főszereplő	0,071	**	

XI/16.	N versus P	2. főszereplő	0,038	***
	N versus Ö	1. főszereplő	0,17	*
XI/19.	N versus P	1. főszereplő	0,171	*
	N versus P	2. főszereplő	0,051	**
	N versus Ö	1. főszereplő	0,040	***
	N versus Ö	2. főszereplő	0,102	*
XI/20.	N versus Ö	1. főszereplő	0,000	***
	N versus P	1. főszereplő	0,000	***
XI/24.	N versus P	1. főszereplő	0,055	**
	N versus P	2. főszereplő	0,019	***
	N versus Ö	1. főszereplő	0,188	*
	N versus Ö	2. főszereplő	0,148	*
XI/30.	P versus N	1. főszereplő	0,131	*
	P versus Ö	1. főszereplő	0,001	***
	P versus Ö	2. főszereplő	0,037	***
XII/3.	Ö versus P	2. főszereplő	0,012	***
XII/4.	P versus Ö	1. főszereplő	0,051	**
XII/5.	N versus Ö	1. főszereplő	0,136	*
XII/6.	N versus P	1. főszereplő	0,189	*
	Ö versus P	2. főszereplő	0,028	***
XII/7.	Ö versus P	1. főszereplő	0,064	**
	Ö versus P	2. főszereplő	0,005	***
	Ö versus N	1. főszereplő	0,154	*
XII/8.	Ö versus P	1. főszereplő	0,041	***
	Ö versus P	2. főszereplő	0,004	***
	N versus P	1. főszereplő	0,118	*
XII/11.	Ö versus P	2. főszereplő	0,153	*
XII/13.	N versus Ö	1. főszereplő	0,196	*
	N versus Ö	2. főszereplő	0,012	***
	P versus Ö	1. főszereplő	0,001	***
XIII/1.	Ö versus P	2. főszereplő	0,090	**
XIII/2.	Ö versus P	2. főszereplő	0,000	***
	Ö versus N	2. főszereplő	0,081	**
XIII/3.	P versus Ö	1. főszereplő	0,081	**
XIII/4.	Ö versus P	1. főszereplő	0,014	***
XIII/5.	Ö versus P	1. főszereplő	0,059	**
	Ö versus P	2. főszereplő	0,001	***
XIII/7.	Ö versus P	2. főszereplő	0,031	***
XIII/9.	P versus Ö	1. főszereplő	0,038	***



XIV/1.	Ö versus P	2. főszereplő	0,008	***
	N versus P	2. főszereplő	0,110	*
XIV/2.	Ö versus P	2. főszereplő	0,105	*
XIV/3.	P versus Ö	1. főszereplő	0,015	***
	N versus Ö	1. főszereplő	0,021	***
XIV/7.	Ö versus P	1. főszereplő	0,02	***
	Ö versus P	2. főszereplő	0,113	*
	N versus P	1. főszereplő	0,171	*
XIV/9.	P versus Ö	1. főszereplő	0,102	*
XIV/10.	N versus Ö	1. főszereplő	0,019	***
	N versus P	1. főszereplő	0,112	*
	N versus P	2. főszereplő	0,137	*
	N versus Ö	2. főszereplő	0,194	*

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Ajkay K.—Szakács F., 1983, Kognitív diszpozíciók hatása a pszichodramájátékban. Magyar Pszichológiai Szemle, 1. sz. 3—13.
- Anzieu, D., 1956, Le psychodrame analytique chez l'enfant. PUF, Paris
- Anzieu, D., 1972, Le travail psychanalytique dans les groupes. Dunod, Paris
- Anzieu, D.—Martin, J. Y., 1976, La dynamique des groupes restreints. PUF, Paris
- Arisztotelész, 1963, Poétika, Helikon, Budapest
- Art et Science, 1972, De la créativité. Publications du Centre Culturel de Cerisy-la-Salle (50). Union Générale d'Édition, Paris
- Bach, R. G., 1969, Psychological report. In: Ruitenbeck, H. M.: Group Therapy Today. Atherton, Chicago
- Bagdy E., 1981, A pszichodráma. Magyar Pszichológiai Szemle, 5. sz. 439—456.
- Bales, R. F., 1950, Interaction process analysis: A method for the study of small groups. Reading M. Mass, Addison-Wesley
- Bales, R. F., 1958, Task roles and social roles in problem-solving groups. In: Maccoby, E. R.—Newcomb, T. M.—Hartley, E. L. (ed. committee): Readings in social psychology, Holt, Rinehard and Winston, New York, 437—446.
- Barrucand, D., 1970, La catharsis dans le théâtre, la psychanalyse et la psychothérapie de groupe. Epi, Paris
- Bartlett, Haas, R.—Moreno, J. L., 1965, Le psychodrame comme technique projective. In: Anderson, H. et G.: Manuel des techniques projectives. Editions Universitaires, Paris, 719—732.
- Basquin, M. et Co., 1981, Das Psychodrama als Methode in der Psychoanalyse. Jungfermann, Paderborn
- Berger, M., 1958, Non verbal communication in group psychotherapy. International Journal of Group Psychotherapy, No 8, 161—179.
- Berne, E., 1964, Games people play. Grove Press, New York
- Berne, E., 1973, What do you say after you say hello? Bantam Book, New York
- Blatner, H., 1970, L'utilisation du contact corporel. Bulletin de Psychologie, tom. XXIII. No 13/16. 967—970.
- Bonabesse, M., 1970, L'utilisation du psychodrame dans le traitement des alcooliques. Bulletin de Psychologie, tom. XXIII. No 13/16. 834—838.
- Bour, P., 1972, Le psychodrame et la vie. Delachaux et Niestlé Editeurs, Neuchâtel.
- Cuvelier, F.—Mattheeuws, A., 1970, Le psychodrame de l'alcoolique. Bulletin de Psychologie, tom. XXIII. No 13/16. 829—833.
- Dreyfus, C., 1975, Les groupes de rencontre. Epi, Paris
- Durand-Dassier, J., 1970, Psychothérapie sans psychothérapeute. Daytops: Une communauté de drogués se libère. Epi, Paris
- Durand-Dassier, J., 1973, Groupes de rencontre/Marathon. Epi, Paris
- Erdélyi I.—Tringer L.—Folly E., 1978, Idült neurotikus betegek klubterápiája keretében alkalmazott csoportmódszer. Magyar Ideggyógyászati Szemle, 7. sz. 278—287.
- Ezriel, H., 1950, A psychoanalytic approach to group treatment. British Journal of Medical Psychology, No 23. 59—75.

- Fanchette, J.*, 1971, *Psychodrame et théâtre moderne*. Editions Buchet/Chastel, Paris
- Falguière, J.—Ouzilon, J.*, 1978, *Pratique de psychodrame en groupe*. In: Benoit, J. C. et al. (Eds.): *The Psychotherapeutic Process*. Karger, Basel—München—Paris—New York
- Ferenczi, S.*, 1930, *The principle of relaxation and neocatharsis*. *The International Journal of Psychoanalysis*, No 11. 428—443.
- Freud, S.*, 1935, *Álomfejtés*. Somló Béla K., Budapest
- Freud, S.*, 1951a, *Introduction à la psychanalyse*. Payot, Paris
- Freud, S.*, 1951b, *Au-delà du principe de plaisir*. In: *Essais de psychanalyse*. Payot, Paris
- Freud, S.*, 1967, *Das Ich und das Es*. Ges. Werke XIII. S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main
- Freud, S.—Breuer, J.*, 1956, *Etudes sur l'hystérie*. PUF, Paris
- Garnier, Ph.—Bonnot-Matheron, S.*, 1981, *Le psychodrame. Une psychothérapie analytique*. Les Editions ESF, Paris
- Girard, R.*, 1972, *La violence et le sacré*. Grasset, Paris
- Greenson, R. R.*, 1967, *The technique and practice of psychoanalysis*. International Universities Press, New York
- Greenberg, I. A.*, 1970, *Psychodrama and audience attitude change: a social psychology study with implications for the clinical, counseling, educational and industrial psychologist*. Beverly Hills, California
- Greenberg, I. A.*, 1975, *Psychodrama. Theory and therapy*. Souvenir Press, London
- Groos, K.*, 1899, *Die Spiele der Menschen*. Jena
- Hankiss Á.*, 1978, *A bizalom anatómiája*. Magvető, Budapest
- Horetzky, O.*, 1965, *Die pantomime als Methode der Gruppenpsychotherapie*. *Zeitschrift für Psychoth. med. Psychol.* No 15. 130—135.
- Horstink, R.*, 1971, *On Psychodrama. A brief survey of literature*. *Folia Psychodramatica*. No 1—2. 4—55.
- Inconscient et Culture*, 1972, 2. Coll. dirigée par D. Anzieu et R. Kaës. *Le Psychodrame: une approche psychanalytique*. Dunod, Paris
- Inconscient et Culture*, 1973, 3. Coll. dirigée par D. Anzieu et R. Kaës. *Le travail psychoanalytique dans les groupes*. Dunod, Paris
- Kaepelin, Ph.*, 1977, *Le psychodrame moyen de formation*. Ed. du Centurion, Paris
- Kaës, R.—Anzieu, D.*, 1973, *Fantasme et formation*. Dunod, Paris
- Kaplan, H.—Sadock, B. (eds)*, 1972, *Sensitivity through encounter and marathon*. Dutton, New York
- Kellermann, P. F.*, 1983, *Resistance in psychodrama*. *Journal of Group Psychotherapy. Psychodrama and Sociometry*, Heldref Publications, 4000, Albemarle St., N. Y., Washington, 30—42.
- Kestemberg, E.—Decobert, S.*, 1964, *Approche psychanalytique pour la compréhension de la dynamique des groupes thérapeutiques*. *Revue Française de Psychanalyse*, No 3. 393—419.
- Kestemberg, E.—Decobert, S.*, 1970, *Approche psychanalytique pour la compréhension de la dynamique des groupes thérapeutiques*. *Bulletin de Psychologie*, tom. XXIII. No 13/16. 802—807.
- Kilman, P. R.—Sotile, W. M.*, 1976, *The marathon encounter group: A review of the outcome literature*. *Psychological Bulletin*, No 83. 827—850.
- König, V.*, 1979, *Die Indikation zur dynamischen Gruppenpsychotherapie von Neurosen*. In: Heigl-Evers, A.: *Lewin und die Folgen*. Kindler, München
- Lacan, J.*, 1971, *Le stade du miroir*. In: *Ecrits*. I. Seuil, Paris, 89—97.
- Lai, G. et P.*, 1968, *Rôle du sexe des cothérapeutes dans la structuration dynamique des groupes*. *Ann. Med. Psychol.*, No 1. 1—24.
- Lajeunesse, B. S.—Missenard, A.*, 1971, *Le psychodrame analytique en groupe*. *Perspectives Psychiatriques*, No 33. 69—78.
- Landau, E.*, 1974, *A kreativitás pszichológiája*. Tankönyvkiadó, Budapest
- Lebovici, S.*, 1958, *Psychoanalytic application of psychodrama*. *J. Soc. Ther.*, No 2. 280—288.
- Lebovici, S.—Diatkine, R.—Kestemberg, E.*, 1958, *Bilan de dix ans de pratique de psychodrame analytique chez l'enfant et l'adolescent*. *Psychiatrie de l'enfant*, No 1. 63—179.

- Lebovici, S.—Diatkine, R.—Kestenberg, E., 1970*, Bilan de dix ans de pratique psychodramatique chez l'enfant et l'adolescent. Bulletin de Psychologie, tom. XXIII. No 13/16. 839—888.
- Lemoine, G., 1970*, L'imaginaire, le symbolique et le réel confrontés à l'expérience psychodramatique. Bulletin de Psychologie, tom. XXIII. No 13/16. 904—909.
- Lemoine, P., 1970*, L'Œdipe et ses repères en psychodrame. Bulletin de Psychologie, tom. XXIII. No 13/16. 895—902.
- Lemoine, G. et P., 1972*, Le psychodrame. Laffont, Paris
- Leutz, G. A., 1980*, Übertragung, Einfühlung und Tele im Psychodrama. In: *Leutz, G. A.—Oberborbeck, K.* (Hrsg.): Psychodrama. Verlag für Medizinische Psychologie im Verlag Vandenhoeck und Ruprecht in Göttingen, 206—221.
- Lévy, A., 1972*, Analyse critique du groupe d'évolution et ses développements récents. Connexions, No 1—2. 13—42.
- Lewin, K., 1975*, Csopordinamika. Vál. Mérei F.—Szakács F. Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest
- Mailhiot, G. B., 1968*, Dynamique et genèse des groupes. Epi, Paris
- Matisson, M. D., 1973*, Le psychodrame. Editions Universitaires, Paris
- Mauss, M., 1968*, Œuvres. Ed. de Minuit, Paris
- Mérei, F., 1948*, A társas magatartás megfigyelésének módszere. Kategóriatáblázat és jelrendszer. (Kézirat) Székesfővárosi Lélektani Intézet Módszertani Közlemények VI. Budapest
- Mérei, F., 1949*, Group leadership and institutionalization. Human Relations, vol. II. No 1. 23—39.
- Mérei, F., 1971*, Közösségek rejtett hálózata. Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest
- Mérei, F., 1975*, Az utalás — az élményközösség szemiotikai többlete. In: Jel és közösség. Szerk. Voigt V.—Szépe Gy.—Szerdahelyi I. Akadémiai Kiadó, Budapest, 145—170.
- Mérei, F., 1977*, A pszichológiai dramatizálás. Szociodráma, pszichodráma, szerepgyakorlatok. (Kézirat) Népművelési Intézet, Budapest
- Mérei F.—Szakács F., 1974*, A klinikai pszichológia gyakorlata. Medicina, Budapest
- Mérei F.—Ajkay K.—Dobos, E.—Erdélyi I., 1981*, A pszichodramajáték formalizálása. Pszichológia, 1. sz. 25—55.
- Mintz, E. E., 1967*, Time-extended marathon group. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, tom. IV. No 2. 68—70.
- Mintz, E. E., 1972*, Marathon groups. Reality and symbol. Avon Books, New York
- Moreno, J. L. 1932*, Psychodrama. I. Beacon House, New York
- Moreno, J. L., 1934*, Who shall survive? A new approach to the problem of human interrelations. Nervous and Mental Disease Publishing Co. Monograph 58, Washington
- Moreno, J. L., 1937*, "Interpersonal therapy and the psychopathology of interpersonal relations". Sociometry, vol. I. No 1.
- Moreno, J. L., 1944*, Spontaneity test and spontaneity training. Psychodrama Monograph, No 4. Beacon House, New York
- Moreno, J. L., 1947*, The theater of spontaneity. Beacon House, New York
- Moreno, J. L., 1953*, Who shall survive? Foundations of sociometry and sociodrama. Second Ed. Beacon House, New York
- Moreno, J. L., 1959*, Gruppenpsychotherapie und psychodrama. Einleitung in die Theorie und Praxis. Georg Thieme Verlag, Stuttgart
- Moreno, J. L., 1965*, Psychothérapie de groupe et psychodrame. PUF, Paris
- Moreno, J. L., 1972*, Psychodrama. First volume. With new introduction. Beacon House, New York
- Moreno, J. L., 1974*, Mental catharsis and psychodrama (1940). In: Greenberg, I. A.: Psychodrama. Theory and therapy. Souvenir Press, London. 157—200.
- Moreno, Z. T., 1973*, Psychodrame d'enfant. Epi, Paris
- Moreno, Z. T., 1975*, A Survey of psychodramatic techniques. In: Greenberg, I. A.: Psychodrama. Theory and therapy. Souvenir Press, London. 243—252.

- Moreno, Z. T.*, 1983, Psychodrama. In: Kaplan, H. I.—Sadock, B. J.: Comprehensive group psychotherapy. Williams Wilkins Baltimore, London
- Nichols, M. P.—Zax, M.*, 1977, Catharsis in psychotherapy. Gardner Press, Inc., New York
- Ninane, P.*, 1980, Du groupe et des individus. Etude de groupe comme objet de l'expérience humaine. Connexions, No 31. 113—143.
- Ortman, H.*, 1966, How Psychodrama fosters Creativity. Group Psychotherapy, vol. XIX. 201—207.
- Perls, F. S.*, 1972, Rêves et existence en gestalt thérapie. Epi, Paris
- Petzold, H.*, 1970, Psychodramatische Techniken in der Therapie mit Alkoholikern. Zeitschrift für Praktische Psychologie, No 8. 387—408.
- Petzold, H.*, 1971, La methode spectrométrique en psychodrame, thérapie de groupe et dynamique de groupe. Folia Psychodramatica, No 3. 65—73.
- Petzold, H.*, 1972, Angewandtes Psychodrama in Theater, Therapie, Pädagogik und Wirtschaft. Jungfermann, Paderborn
- Petzold, H.*, 1981, Néhány pszichodráma-technika az indításhoz, a cselekmény lebonyolításához és a befejezéshez. In: Pszichoterápia. Szerk. Buda B. Gondolat, Budapest, 528—545.
- Rank, O.*, 1924, Das Trauma der Geburt. Internationaler Psychoanalytischer Verlag, Wien
- Rank, O.*, 1932, Don Juan. Une etude sur le double. Denoël et Steele, Paris
- Rogers, C.*, 1969, "The group comes of age". Psychology Today, tom. 3. No. 7. 27—61.
- Rogers, C.*, 1970, On encounter groups. Harper and Row, London
- Schutz, W. C.*, 1974, „Joie”, épanouissement des relations humaines. Epi, Paris
- Schützenberger-Ancelin, A.*, 1970, Précis de psychodrame. Editions Universitaires, Paris
- Schützenberger-Ancelin, A.*, 1975, Introduction au jeu de rôle. Edouard Privat, Toulouse
- Secheyne, M. A.*, 1950, Journal d'une schizophrène. PUF, Paris
- Slavson, R. R.*, 1951, „Catharsis in Group Psychotherapy". Psychoanalytic Review, No 38. 39—52.
- Stollet, F. H.*, 1968, Accelerated interaction: time-limited approach based on the brief, intensive group. Int. J. Group Psychotherapy, No 18. 220—235.
- Szőnyi, G.*, 1984, A csoport-pszichoterápia indikációi. In: A csoportpszichoterápia elméleti és gyakorlati kérdései. Akadémiai Kiadó, Budapest, 49—68.
- Szőnyi G.—Harmatta J.*, 1984, A csoport-pszichoterápia formai kérdései. In: A csoport-pszichoterápia elméleti és gyakorlati kérdései. Akadémiai Kiadó, Budapest. 86—101.
- Tindall, J.*, 1979, Time-limited and time-extended encounter groups. Descriptive stage development. Small Group Behaviour, No 3. 402—413.
- Turner, F.*, 1971, L'expression symbolisée de l'atome relationnel. Folia Psychodramatica, No 3. 57—64.
- Widlöcher, D.*, 1961, Le psychodrame d'observation chez l'enfant et l'adolescent. Revue de Neuropsychiatrie Infantile, No 9. 413.
- Widlöcher, D.*, 1962, Le psychodrame chez l'enfant. PUF, Paris
- Widlöcher, D.*, 1974, Das Psychodrama mit Jugendlichen. Walter Olten
- Yablonsky, L.*, 1975, Future-projection Technique. In: Greenberg, I. A.: Psychodrama. Theory and therapy. Souvenir Press, London, 341—344.
- Yalom, I. D.*, 1970, The theory and practice of group psychotherapy. Basic Books, New York



## FÜGGELÉK





## PSZICHODRÁMACSOPORT-ÜLÉSEK JEGYZŐKÖNYVEI\*

### *1. Osztályos neurotikus betegekből álló pszichodrámacsoport-ülés*

Heves megyei Kórház, III. Ideg- és Elmeosztálya, Eger.

Vezetők: Dr. Cserhalmi Magda és Kohajda Márta pszichológusok.

Létszám: 10 fő — 5 férfi, 5 nő. Életkor: 22–45 év. Csoportösszetétel, iskolai végzettség: 8 általános (4 fő), érettségi (4 fő), főiskola (2 fő); foglalkozás szerint: szakmunkás, műszaki középkáder, középszintű, illetve felsőbb szintű vezető, pedagógus. Az ülés időpontja: 1980. február 8.

#### *Indító beszélgetés*

- I/1 Néhány perc telik csak el, amikor Géza bejelenti, hogy kimarad a csoportból. Sürgős, határidős munkára hivatkozik, ami lehetetlenné teszi, hogy a magánügyeivel foglalkozzon. Bejelentését követően a megszokott várakozási feszültség nem mutatkozik, záporoznak Géza felé a kérdések, megjegyzések. A csoporttagok egy része Géza saját maga iránt érzett felelősségére apellál, kilépési szándékát többen a konfrontáció előli menekülésnek gondolják, néhányan öszinteségét is kétségbe vonják, mások praktikus ötleteket adnak, hogyan teremtsen lehetőséget a továbbjáráshoz. Géza válaszaiban azt emeli ki, hogy ő nem engedheti meg magának a lazítást, mert ha távol van, akkor beosztottai nem dolgoznak. Többen megfogalmazzák, hogy szeretnék látni Gézát mint főnököt egy munkakollektívában. A konkrét játékszituáció a következőképpen alakul: Egy bármilyen hétköznap reggel Géza találkozik beosztottaival a munkahelyen és bejelenti, hogy új határidős, sürgős munkát vállalt el, amit közösen kell teljesíteniük, az előző munkát azonban még nem fejezték be. A főnök szerepére a vezető Gézát javasolja, a beosztott munkatársak szerepére spontán jelentkezik három férfi beteg.
- II/1, 2

#### *1. játék*

- III/1 Amikor a főnök megérkezik, a levegőben bizonytalanság érződik, még  
IV/1 nem dolgoznak az emberek, rábízzák főnökükre, döntsön ő; azt érez-  
V/2 tetik, hogy megszokták az utasítást, önállótlanak. A vezető a találkozás első perceitől elhatárolja magát a munkacsoporttól: utasít, felelősségre von, lebecsüli az eddig végzett tevékenységet. Munkatársai megpróbálják barátságosabb síkra terelni a beszélgetést, a főnök azonban minden személyes megnyilvánulást elvág és visszatér a munka témájához. Magatartásával ekkor nyílt ellenállást vált ki beosztottaiból: ők is összevissza kiabálnak, vádaskodnak, őt okolják, amiért rosszul haladnak: „Rossz a festék, rossz a szervezés . . .” Valaki váratlanul a főnök emberi magatartását kezdi kifogásolni. Ezen a ponton Géza kilép a játékból.
- VI/8  
VII/6  
VIII/5

\*Néhányat példaként a formalizáció jeleivel láttunk el.

## Megbeszélés

A beosztottak szerepét játszó csoporttagok elmondják, hogy a játék alatt fokozódó passzívítást, érdektelenséget, kiszolgáltatottságot, sértődöttséget, lázadási szándékot és érzést éltek át. Főnöküket agresszívnek, merevnek, személytelennek érezték valamennyien, egyéni problémáikat nem mondhatták el, így az sem derülhetett ki, hogy a főnök mumusálarca mögött mi van. Megállapítják, hogy nem szívesen dolgoznának ilyen légkörben. Géza is indulatos: számára idegen volt ez a helyzet, mert nála a valóságban nincs visszabeszélés.

### 2. játék

- I/1 A vezető ekkor tesz javaslatot a *tükörjátékra*. A technika új, még nem fordult elő a korábbi játékok során, ezért elmondja, hogy olyan *sűrítéstről* van szó, amelybe a korábbi élmények is belekerülhetnek; a beszéd mellett a mozgásra, gesztusokra is felhívja a figyelmet. A tükör szerepét Klára vállalja, aki ekkor 10. hónapja van a csoportban, s aki eddig is sokat, aktívan és igen személyesen játszott.
- III/2 *A tükör* (részletek): „Csak járok körbe, körbe és mindig ugyanoda lyukadok ki. Folyton lógnak, lazítanak. Nálam ilyen nincs! Nem értitek? Nem magyarázkodunk! Megmondtam és kész! Itt nincs pardon! Ezt kell csinálni és pontum! Nincs visszabeszélés! Határidő van és kész!... Vasárnap van? Na és?... Vagy keresni akartok, vagy nem. Hogy kirándulni, moziba? Nem tehetem, nekem a holnapra kell gondolnom... Nyavalygás, szórakozás..., a feleségem az örökös kikapcsolódási igényével... Beszélgetni, sétálni? Ez luxus. *Enni* sem érek rá!... A fiam?... Ő engedelmes... Mi lenne velünk másképp?”

### 3. játék

- Géza a tükörjáték végén nem képes reagálni. Letörtén ül, ezért a vezető, eltérve a hagyományos megbeszéléstől, arra kéri a csoport tagjait, II/4, III/2 hogy próbálják meg egy kis időre átvállalni Géza terheit, éljék bele magukat Géza mostani érzéseibe, gondolataiba. Azt a technikát javasolja, hogy így, félkörben ülve mindig az szóljon, akinek sikerül ez az azonosulási kísérlet, s mindaddig haladnak körbe, amíg van mondani-valójuk. (Empátiagyakorlat.)

## Csoportdinamikai értelmezés

Géza a jelenlegi ülést megelőzően sokat és hosszasan frusztrálta csoporttársait azzal, hogy személyes közeledéseiket elhárította, s a kívülálló szerepében csak minősítette a többiek megnyilvánulásait; ezért kilépési szándékának bejelentéséig fokozatosan nőtt a személyével kapcsolatos irritáltság a csoportban. A játéktól mintha valamilyen jó megoldást is várna a csoport. Ebben csatlakozva a csoporttagokban az elutasítottság, partnerképtelenség érzése mintha most tetőzött volna be, Géza autokratikus stílussal fedett kapcsolati gyengesége valódi indulatot termel. A tükörjátékkal tovább növekszik a távolság Géza és a csoport nagy része között. Az empátiás gyakorlatot mentőövként „dobtuk be” megbeszélés helyett. Az empátia segítségével megtört a két félben egyre fokozódó ellenállás, s az indulatok nélkül közelítő, megértő, elfogadó viszonyulás elindította a korrekcióra irányuló feldolgozást is. A csoportdinamikai történés szorosan összefügg a játékokkal. Géza frusztrálja a csoportot, a frusztráció a csoportban indulatokat szül, melyek csak az empátiás megnyilvánulások során enyhülnek. Géza ez után még 4 hónapig marad a csoportban. Viselkedése hozzátartozói tanúsága szerint kedvezően változott.

## 2. Kórházi pszichiátriai nyitott osztály pszichodrámacsoportja

Vezetik: Dr. Pál Mária és dr. Falus Ferenc.

A csoport létszáma: 11 fő — 6 nő, 5 férfi.

A csoport tagjai: osztályon fekvő betegek és az osztályról már elbocsátott bejáró betegek. A betegek diagnózisa: neurózis, valamint neurózis és pszichopátia határesetek.

Életkorukat tekintve a betegek igen különbözőek. A legfiatalabb 22 éves, a legidősebb 55, átlagéletkor 35—40 év.

Foglalkozásukat tekintve alkalmazottak, hivatalnokok, adminisztratív beosztottak.

A csoport 1977. novemberben kezdte munkáját, februárig tíz ülést tartottak. 1978. februárban a csoport újraszerveződött.

A jelen ülés a hatodik összejövetel: 1978. március 14.

Jelen van a csoport 9 tagja: 5 nő, 4 férfi.

### Indító beszélgetés

A gyermeknevelésről van szó. A korban legidősebb és a legtekintélyesebb csoporttag viszi a szót. Saját tapasztalatait adja elő. Ő soha nem pofozta meg a lányát. Egyébként ő maga problémamentes családban él. Nagyon meg van elégedve magával, mindenkit kioktat. Többben más véleményt fogalmaznak meg. Szerintük a szemrehányás gyakran rosszabb, mint a pofon. Ez a vélemény inkább a szeretetmegvonást helyezi előtérbe mint módszert. Ebből a beszélgetésből fogalmazzák meg az első játék indítását.

#### 1. játék — „A pofon”

- I/4 Pozíció: egy férfi az ablakból kinézve meglátja, hogy felesége, aki éppen akkor jön haza, heves csokolózással búcsúzik az őt kísérő férfitől. A feleség nem is sejtí, hogy a férje meglátta őt. A feleség belép a szobába. Ez az alaphelyzet.
- II/2
- III/4
- IV/1
- V/2 Játsszák: Éva egy fejfájós, a férjével inkább frigid nő, szeretője mostanáig volt, nemrég elhagyta őt. A játék úgy folyik, hogy a férfi azonnal megpofozza — a pofon imitált — a nőt. A nő védekezik, magyarázkodik, azt magyarázza, hogy névnapi ünnepségen voltak, becsípett, ezért csokolóztak. Bagatellizálja a dolgot. A férj a magyarázkodást elfogadja, lefekszenek, az ágyban kibékülnek.
- VI/7
- VII/4
- VIII/2

#### 2. játék

- III/2 *Azonos helyzet.* A két szerepet Emő és Zsolt játssza. Emő nagyon fiatal nő, Zsolt inkább apa a lány mellett.
- IV/1 A nő dudorászva, szalonspiccesen jön haza. A férj komor apai szigorral fogadja. Tanáros hangon, fölényesen prédikál.
- VI/2 A nő nem veszi fel a szemrehányást. Elutasítja, megsértődik. Mindketten egyre jobban belelovalják magukat a sértettségbe. Ki-ki visszavonul a saját ágyába, duzzogva alszanak el.
- V/2
- VII/4, VIII/2

#### Megbeszélés

A csoportnak az első játék tetszett inkább. A második játékban azt kifogásolják, hogy Zsolt nem játszotta el a férfiszeret. Végig apa volt és pedagógus, nem pedig férfi, és így nem boldogult a nővel. Az első játék felelt meg jobban a csoportnak.

### Csoportdinamikai értelmezés

A csoportdinamikában elsősorban az játszott szerepet, hogy a csoport már hosszú idő óta nem fogadta el Zsoltot. Egyébként ő volt az, aki lánya nevelésével elindította a pofon témát.

Most a vele való ellentét miatt a csoport általában elutasította a büntetések alkalmazását, az életben való túlzott szigort. A játékot követő összejövetelen a csoport végig a házasságtörésről, ennek büntetéséről beszélt. A beszélgetés mindvégig személytelen volt. Úgy beszéltek, mintha soha senkinek ilyen élménye nem lett volna.

A csoport valójában visszatért ahhoz a gondolathoz, hogy a szabálysértést büntetni kell, de a házasságtörésről megfeledkeztek. Az első játékot azért részesítették előnyben, mert a házastársak kibékültek, a második játékot azért tartották rossznak, mert a felek duzzogtak és nem békültek ki.

A játék mégis pozitív volt a csoport számára, mert az intim szerelmi mozzanat először került szóba a csoportban. Negatív volt viszont abban az értelemben, hogy a csoporttagok személytelenül, saját élmény nélkül, s receptszerűen gondolták végig a történést.

### 3. Kórházi neurotikus csoport

Vezetik: Dr. Rigó Péter és Mérei Zsuzsa, játékmester: Dr. Lackó Katalin.

A csoport tagjai: osztályon fekvő betegek, diagnózis szerint neurotikusok.

A csoport létszáma: 8 fő — 3 férfi és 5 nő, az átlagéletkor 26 év.

Végzettségük szerint: egyetemet végzett, szakmunkás és érettségizettek.

Az ülés időpontja: 1980. április 10.

#### *Indító beszélgetés*

- I/1 A csoport Andreát dicséri, milyen jól néz ki ma, lefogyott. Andrea panaszkodik, hogy a fogyókúra milyen nehéz. Karcsi szerint ez egyáltalán nem nagy dolog, nem igényel mást, mint figyelmet. A többi lány nem ért vele egyet, saját próbálkozásairól mesélnek. Az a játékhelyzet, amit a csoport együttesen létrehoz, a következő: Andreát munkahelyén főnöke és kolléganője ebédelni hívja. Játsszák Andrea, Éva és Gábor.
- II/2

#### *1. játék*

- III/1 A hívásra Andrea nem akar engedni, kifogásokat keres, hazudozik.  
IV/1 nem éhes, dolga van, spórol. Kollégái sarokba szorítják, kiderül, hogy  
V/2 nincs ebédjegye. A főnök gúnyos megjegyzéseket tesz a női hiúságról,  
VI/5 majd egyedül megy ebédelni. A két kolléganő beszélgetése egyre meg-  
VII/2 hittebbé válik. Andrea elmondja, hogy fogyókúrázik, és fél, hogy bele-  
bukik. Az ösztintestől a korábban felbőszült kolléganő megenyhül, ő  
VIII/2 is kedvet kap a fogyókúrához.

#### *Megbeszélés*

- Gábort az átlátszó hazudozás dühítette. Véleménye szerint ily módon Andreának nem lehet segíteni. Andrea elmondja, hogy sokszor kerül ilyen helyzetbe, amikor hazudozni kényszerül, mert úgy érzi, ha elmondaná valós problémáját, pl. betegségét, kinevetnék, nem hinnének neki. A beszélgetésben Éva kifejezi, hogy átérezte Andrea problémáját, a csoport megfogalmazza, hogy együtt mindennel könnyebben meg lehet birkózni. István szerint ez nem így van. Vannak dolgok, amelyekben senki sem segíthet. Ő úgy érzi, nem bírja tovább, öngyilkos lesz. A csoport azt javasolja, hogy változtasson az életén. István szerint ő már mindent megpróbált. A terapeuták szerint Istvánnak a jelen helyzetben nem változtatni kéne, hanem feszültségeit elviselni, kibírni volna jó. Javasolnak egy játékhelyzetet.
- I/1
- II/2

#### *2. játék*

A színhely, börtön: 3 fogoly van a cellában, az egyik már túl van a vallatásokon, kibírta, nem beszélt; a második fogoly vallatása még

III/1, 3  
IV/1  
V/2

folyik; a harmadik, új rab, most érkezik. A szereplők: István, akit még vallasznak; Juli, aki már túl van a megpróbáltatáson; T<sub>2</sub> az új fiú, T<sub>1</sub> a börtönőr. A játék úgy kezdődik, hogy István a vallasásról visszatérve úgy érzi, a megpróbáltatásokat nem képes elviselni, kanalat reszeli, öngyilkosságra készül. Társai próbálják lebeszélni. Juli saját példáját állítja elé, ő, a gyenge nő is kibírta. Az új fiú magabiztosan állítja, hogy minden ki lehet bírni. István morog, most már csak az érdekli, milyen lesz a börtönőr képe, amikor meglátja, hogy ő halott. A játéknak új fordulatot ad az egyik szereplő, aki beront mint rabtárs, s közli, hogy kitört a forradalom. A rabok szökést terveznek. István nem tart velük, hiába jön be a börtönőr, aki a sötétben lámpával mutatja neki az utcát, ahol a tömeg zászlókkal vonul, és élteti a szabadságot. István úgy tesz, mintha nem látná, nem hallaná, a helyén marad.

VI/12  
VII/10  
VIII/4

### *Megbeszélés*

István arra utal, hogy ugyan nehezen került be a játékba, de végül úgy érezte, sikerült átélnie ezt a helyzetet, s változatlanul hangsúlyozza, hogy nem fogja kibírni további feszültségeit. Juli erősnek érezte Istvánt, amivel a többiek is egyetértettek. Szerintük István ugyanolyan vezető volt ebben a játékban, mint a csoport egyik régi, sokat felidézett játékában, ahol a kapitány nélküli hajó irányítását István vette a kezébe. Most is őt érezték a játék hőségének, de elvetették a mártírmegmozdulást, az öngyilkosságot.

### *Csoportdinamikai értelmezés*

Együtt könnyebb. Az egymásra való odafigyelés azt a nehézséget jelenti számunkra, hogy a másik érdekében saját problémáink háttérben maradnak.

István a következő órán arra kéri a csoportot, hogy folytassák ezt a játékot, attól a ponttól, amikor a szabadság felé vezető út előtt áll. Szeretné megpróbálni, talán most másként viselkedne.

## *4. Hétfélig pszichodrámacsoport-ülés*

Vezetik: Dr. Bagdy Emőke és dr. Falus Ferenc.

A csoport tagjai: egészségügyben dolgozó orvosok, pszichológusok és középkáderek, valamint végzős egyetemi hallgatók.

A csoport átlagéletkora: 28 év; 14 főből áll, 9 nő és 5 férfi.

Az ülés időpontja: 1979. november 23.

### *Indító beszélgetés*

Az ülésrendről van szó. A két terapeuta a félkör két ellentétes pólusán ül, azonos oldalon ülnek velük az azonos nemű csoporttagok.

I/1

II/1

A férfi–nő oldal elkülönüléséből a nembeli különbségek és a velük járó előnyök, illetve hátrányok témája bomlik ki. Az előnyöket a férfiaknak tulajdonítják. Több, egymást követő személyes példa után az első játékot egy lány kínálja fel. Azt a vágyát játssza el, hogyan kerül be nőgyógyász orvosként egy szülészeti osztályra.

### *1. játék*

III/3, IV/1

V/2, VII/1

VI/5

A játék szereplői professzor, tanár úr, osztályos orvos, nővér, a jelelkező kezdő orvos és két beteg. A főorvos szerepére nő lép be. A helyszínen a főorvosi szoba, ahol az új orvosnő jelentkezik. Viselkedése kedves, nőies, de visszafogott. A főorvos fontoskodó, tekintélyfigurát

- VIII/1 játszik, merev, közönyös, elutasító, végül szinte semmibe veszi az orvosnőt.  
A játék második epizódjában a szülészeti osztályra viszik az új orvosnőt bemutatásra. Itt vizsgáztatják, sorra mindenki rápirít, zavarba hozza. A játék kimenetele, hogy az új kezdő szakembert, sorozatos megszegé-  
nitések után, annullálják.

#### *Megbeszélés*

- A főorvost játszó nő élvezte a karikírozott és kigúnyolt főorvosi szerepet, „a másik oldal előnyeinek kipróbálását”. A csoport nőtagjai úgy érzik, hogy lehetetlenség a férfiak közé betörni.
- I/1, III/2 Ezen a fonalon kerül felszínre a „segélytelenség” témája. Személyes történetek nyílnak meg a hivatás konfliktusairól, a pályakezdés nehézségeiről. Alárendel-e a másikkal a tőle kapott segítség?
- II/2

#### *2. játék*

- IV/1 A szakmai járatlansága miatt nehéz helyzetbe kerülő új orvosnőt sem  
V/2 a debil ápolónő, sem a telefonon, majd a személyesen kért munkatársak sem mentik fel a személyes felelősség alól, nem segítenek igazán  
VI/1, 5 egy életveszélyben levő beteg ellátásában; magának kell megoldania a  
VII/2 helyzetet.  
VIII/2

#### *Megbeszélés*

- Nagy érzelmeket és indulatokat kavart a magára hagyott orvosnő. A főszereplőnek az volt az élménye, hogy „nem veszik észre az emberek, milyen nagy bajba kerül a másik”. A felelősség nyomasztó, csak megosztva viselhető.
- I/1 A csoport azon a szálon halad tovább, hogy „nem értjük egymást”,  
II/1 nem tudunk érzelmileg egymásra hangolódni. Ehhez tapad egy férfi szemé-  
III/1 lyes problémája; nála az érzelmi ráhangolódás a nővel való kapcsolatot torzítja, minél szimpatikusabb számára a nő, ő annál kiszolgáltatottabbnak érzi magát. Vállalkozik egy játékra, melyet ő alakít ki. Játékterve, hogy fölöttes, hatalmi helyzetben levő nőtől (aki egyszerűen hatással van rá mint nő) szívességet kell kérnie. A helyszín: a tanács építési osztálya, a vezetőnőtől építési engedélyt kér.
- IV/1

#### *3. játék*

- V/2 A vonzó magatartású vezetőnő megtetszik a kérelmező férfinak, aki  
VI/2 elbizonytalanodik, csetlik-botlik, nem fejezi ki szimpátiáját. Az előadónő  
VII/4, 6 teljes fölénybe kerül, lekezelet az ügyfelet.

#### *Megbeszélés*

- I/1 A csoport felbolydul, ismétlést terveznek, amelyben másfajta meg-  
II/6 oldási lehetőséget szeretnének. E játék színhelye egy hivatal, ahol keres-  
III/2 kedelmi üzletkötők dolgoznak, s egy nőt meg kell nyerni egy üzlethez.  
A játék kétszemélyes, egy rámenős férfi és egy nőies nő.

#### *4. játék*

- IV/1 A férfi személyesen szól a nőhöz, kifejezi érzelmeit, rokonszenvével  
V/2 megnyeri, leszereli, végül elcsábítja a fölöttes helyzetben levő nőt, mel-  
VI/2 lesleg az ügyét is sikeresen elintézi.

#### *Megbeszélés*

- VII/11, 12 A csoport egységes abban, hogy a második variáció volt a helyzet  
VIII/2 adekvát megoldása.

Az egyenlőtlen helyzetek konfliktusaival foglalkozott a csoport. Férfi–nő rivalizáció, a csoportvezető elleni agresszió és a velük való rivalizáció adta a játéktémákat. A manifeszt rivalizációs szint mögött a csábítás rejtett vágyfantáziája rejlik. A vezető elleni agresszió, a nyílt kritikát követően, rejtetten, kettős irányú rivalizációs szálon futott tovább. Az egyik irány a vezetővel való azonosulás (nők férfiként és férfiszerepekben az első és a második játékban), tehát a maskulin helyzet és a vezetői vágyak, illetve a rivalizációs irigység játékos realizációja. A másik szál, a férfiak rivalizációs megoldása, a felőlük induló csábítás, tehát a hatalmi vezető helyzetben levő nő meghódítása.

### 5. Önismereti pszichodrámacsoport-ülés

Vezetők: Dr. Erdélyi Ildikó és Pajor András.

Létszám: 10 fő — 5 férfi, 5 nő. Életkor: 22–38 év, többségükben huszonevesek, hárman vannak túl a harmincon. Foglalkozásukat tekintve értelmiségiek, illetve végzős egyetemi, főiskolai hallgatók (tanárok, pszichológusok, gyógypedagógusok, közgazdász).

Az ülések hetente 2 órás időtartamúak voltak. A csoport két évig dolgozott együtt, közös igény volt az aktuális személyes problémák, életvezetési gondok feldolgozása. A jelenlegi jegyzőkönyv a második év közepén tartott egyik csoportüléstről készült.

Az ülés időpontja: 1982. tele.

#### *Indító beszélgetés*

Az ülés kezdetekor a csoporttagok rögtön azzal kezdenek el foglalkozni, hogy ki hol helyezkedett el a helyiségben, ki mellé ült le, mit lehet kiolvasni a testtartásból, arckifejezésből. A csoportban szokássá vált, hogy az ülések elején megfigyeljék a proxemikai változásokat, s ez módot adott arra is, hogy a csoporttagok figyeljenek társaik aktuális lelkiállapotára. Júlia szokásos helyén ül, támlátlan széken, hátát a falnak vetve, arca zárt, tekintete maga elé mered. Társai rögtön észreveszik, hogy a lány alig van jelen, s kérdezgetni kezdik az okát. Zoltán, akit régi szerelmére emlékeztet Júlia, most elsőnek talál rá a lány problémájára: az előző alkalommal Júlia egy szerelmi háromszög helyzetről számolt be, arról a féltékenységről, amelyet a másik nő jelenléte váltott ki belőle. Júlia elismeri, hogy még mindig kínlódik, mert rájött, hogy az új kapcsolatkötési lehetőségektől megfutamodik. Lehet, hogy azért viseli rosszul társaságban is állandó partnere mellett a női jelenlétet, mert bizonytalan önmagában, s nem tudja, vajon vonzóknak találhatják-e.

I/2

II/2

A csoport ismerkedési helyzeteket javasol, amelyek Júlia és a férfiak között játszódhatnak. Ha nehezen ismerkedik a lány, próbálja ki. Végül strandjelenet mellett döntenek, mert a fiúk úgy vélik, ott jól meg lehet nézni a lányt.

Júlia Balázst kéri partnernek, de mivel két férfire van szükség, Gábor maga jelentkezik második számú széptevőnek. A csoport instrukciója szerint két férfi „kezd ki” Júliával a strandon.

#### *1. játék — Júlia és a férfiak a strandon*

Júlia egyedül fekszik a fűvön, előbb háton, majd hasra fordul, s úgy is marad. Két férfi ül le a két oldalára, megnézik, megszólítják. Udvarló hangnemben dicsérik a barnaságát, s hívják úszni. Júlia kedvesen utasítja el őket, végig hason fekvéssel beszél. Ezután a fiúk egyenként köröznék Júlia körül, de így sem sikerül úszni vinni. Gábor nyílt provokációit a

III/1

- IV/1 lány nehezen viseli el, épp ezért Balázshoz fordul, és beszélgetni kezd  
 V/2 vele. Balázs meghívja estére buliba. Júlia felül, tetszik neki a meghí-  
 VI/2 vás, meg akarja tudni, hogy a fiú egyedül jön-e. Kiderül, hogy Balázs  
 VII/10—12 barátjánője elutazott, s csupán egy közös vidám, táncos estéről lenne szó.  
 VIII/2 Júlia habozik, végül úgy dönt, hogy partnerével fog elmenni. Közben  
 V/7 egy belső hang a háta mögött biztatja: „De szeretnék elmenni!”

*Megbeszélés*

Júlia úgy érzi, kudarcot vallott; először a két fiú zavarta, a két tekintet elől szeretett volna elmenekülni, később pedig Balázs meghívását nem mert elfogadni annak ellenére, hogy valóságbeli partnere a külön bulizást természetesnek veszi. Azt érezte, hogy Balázs tényleg csak egy táncra hívta, mégsem mert igent mondani.

Balázs élménye szerint Júlia kedves volt, de visszautasító, s nem engedte magát megnézni. Ő valóban csak táncolni hívta, mert nagy szerelemben él.

Gábor az elutasítást érezte, s abba is hagyta az udvarlást.

A néző csoporttagok Júlia mozdulatlan fekvésére hívják fel a figyelmet. „Mi bajod van a testeddel?” — kérdezik.

Júlia elismeri, hogy nagyon elégedetlen a testével, szeretne más külsőt, azt gondolja, hogy teste visszatetszést kelt.

- I/3 A csoportvezetők folytatásként egy másik játékot javasolnak: monológot, amelyben Júlia a tükör előtt keletkezett gondolatait, élményeit fejeznék ki.

II/2 *2. játék — Tükör előtt*

- III/2 Júlia képzeletbeli tükörben nézegeti magát. Csúfnak látja tükörképét;  
 IV/1 fenekét nagyinak, derekát nem elég karcsúnak, mellét nem elég kicsinek. Hasán hájrétéget vél felfedezni, ami különösen fürdőruhában utálatos. Kifejezi, hogy nem kellemes nézni ezt a testet, s nagyon zavarja, ha mások látják. Annak ellenére, hogy kedvese szereti a testét, ő elfogadhatatlannak tartja saját megjelenését, alakját.

- VII/5 Biztos benne, hogy a többi férfi számára visszataszító. Júlia a játék  
 VIII/1 folyamán keletkezett feszültséget öniróniával enyhíti. Egy csoporttárs  
 V/15 Júlia mellé áll és a tükörrel szemben hasonmásként hangoztatja, hogy „szép a bőröm, nőies vagyok, csábítottam a strandon”.

*Megbeszélés*

Júlia arról számol be, hogy a játékban hasonló élményei voltak, mint a valóságban szoktak lenni tükör előtt. Otthon csak felöltözve áll tükör elé, mert fél a látványtól, most mégsem kímélte magát. Végül is úgy véli, hogy megkönnyebbült, talán már végig meri nézni magát tükörben.

A nézők megdöbbenésről számolnak be, mert Júliát kellemes, ápolt külsejű, jó alakú lánynak látják. A fiúk szerint többször kellene férfiak szemébe néznie, akkor rájönne, hogy nincs oka panasza. Panni megjegyzi, hogy épp Júlia mellét irigyli. Azt is megbeszéljük, hogy Júlia gyakori elzárkózó arckifejezése, határokat kirajzoló testtartása védekezés: ne nézzék meg nőként, ne vegyék észre. Ebből már érthető a sokszor szemére hányt mozdulatlanság, mosolytalanság. Ha mosolyog, mozogni kezd, élni kezd a teste, s ő megijed, mint mondja, hogy csábításnak veszik, ő pedig nem tud eleget tenni az elvárásnak.

Csoporttársai emlékeztetik arra a beszélgetésre, amelynek folyamán gyermekkori fantáziálásairól mesélt. Kislányként ilyenek írta le önmagát: saját testébe kapaszkodva ül a földön és feleslegesnek érzi magát. Többen említik, hogy a jelenet eljátszásához bátorság kellett,



talán többen nem volnának hajlandók ennyi mindent elárulni magukról. Júlia szelíd ironiával szemlélte önmagát, s aki erre képes, valószínű, túl van már a legnehezebbjén.

Júlia a jelenet befejezése óta felszabadultan mozog, többször elneveti magát.

### *Csoportdinamikai értelmezés*

A csoportban normává vált az egymásra figyelés, az egymást segítés. A „tükröt mutatok neked, amelyben megláthatod, hogy viselkedsz” funkciót a csoport komolyan vette ezúttal is, de meg is lepődött. Társuk személyes problémáinak titkolt rétegeit fedte fel, tényleg „levetkőzött”, s a csoport díjazta. Előzőleg gyakran volt szó párkapcsolati konfliktusokról, ezek a konfliktusok azonban többnyire már a múlthoz tartoztak, válás, szakítás után kerültek fel-tárára a csoportban. Júlia aktuális párkapcsolata problémáiról, majd ezzel összefüggésben testéhez való viszonyáról vallott. Mintát nyújtott a személyes viselkedésre, amitől egyesek meg is ijedtek. Júlia vallomása a hamupipőke-pozíció megszüntetésének a vágyából is táplálkozott. A női csoporttársak kissé peremre szorították eddig Júliát, a fiúk mellé testvérnek jelentkezett a játékok során. Most felvállalta női mivoltát igazi és vélt hibáival együtt, s maga felé irányította a figyelmet. Ezen az ülésen a férfi csoporttagok vették pártfogásukba, s úgy foglalkoztak vele, mintha ő lenne az egyedüli lány. Júliát a rivalizálási feszültség mégis elvitte a csábításhoz, s pozíciója megváltoztatásához a csoportban.

### *6. Önismereti pszichodrámacsoport-ülés*

Vezetők: Dr. Ajkay Klára és dr. Szakács Ferenc.

A csoportlétszám: 14 fő — 4 férfi, 10 nő. Iskolai végzettség: főiskola, egyetem. Átlagéletkor: 26 év.

A csoport a nyári szünet után először találkozik, ez az ülés a csoport életében a huszadik.

A csoportülés időpontjáról (1979) a tagok levelet kaptak. A nyári szünet alatt a csoport két lánytagja férjhez ment, erről az egész csoport tud, előzetesen sok szó esett erről.

#### *Indító beszélgetés*

Az ülés hosszú hallgatással kezdődik, öt perc hallgatás után a nőterapeuta töri meg a csendet: „Régen láttuk egymást, . . . nehéz elkezdni a beszélgetést . . . vagy folytatni . . .” Az újabb csönd után újra ő szólal meg: „talán ki-ki elmondhatná, mit gondolt, amikor a csoport kezdetéről szóló levelet kézhez kapta.”

Erika kezdi a beszélgetést, kicsit panaszosan mondja el, hogy számára üres, eseménytelen volt a nyár, bár férjével elutaztak; furcsa volt, hogy az államvizsga után mintha minden bezárult volna. Egy volt barátjával történt találkozásáról beszél, aki időközben megnősült, nem tudtak miről beszélgetni vele. Krisztina kapcsolódik Erika elbeszéléséhez, ő az, aki nyáron férjhez ment, arról beszél, hogy férjével annak szüleinél voltak, furcsa idegenséget érzett, minden idegen volt, a környezet, az emberek, s amikor egy egyetemi társával találkozott, alig várta, hogy egyedül maradva közös emlékekbe merüljenek, s aztán mégsem tudtak beszélgetni, túl nagy volt a szünet kapcsolatukban. Dóra keserűen fogalmazza meg azt a tapasztalatát, hogy milyen kevés ember tudja nyitottságát, rugalmasságát megőrizni, s a régen eleven kapcsolatok hogyan sivárosodnak el.

A férfi terapeuta azt próbálja körüljárni, vajon milyen igénnyel, várákózással indul az ember ezekben a találkozásokba, mit remél, mit szeretne kapni, s az e köré sűrűsödő válaszok, érzések együtteséből emeli ki a közös frusztrációt: „előfordul, hogy a kapcsolatigény irrealitása miatt nem jön létre a kapcsolat”.

A nőterapeuta összefogja a beszélgetés szálait: „Arról beszélgetünk, hogy nehéz kapcsolatokat megőrizni, megtartani, talán azért, mert várákózásaink irrealisak talán azért, mert félünk, időközben a másik megváltozott, s félünk, hogy ettől a kapcsolat érvénytelene-

dik . . . Talán ezért nehéz ma itt elkezdni a csoportot is, a beszélgetést, a játékot.” „Megváltozott a másik — próbáljunk meg ebből elindulni . . .”

Vera indulatosan kapcsolódik a beszélgetésbe, majdnem kiáltva mondja: „Nem az a baj, hogy változunk-e vagy sem . . ., alapjában véve minden kapcsolat lehetetlen . . .”

A csoportot meglepi a váratlan kitörés, megriadnak, mindenki Vera felé fordul, Erika tapintatosan kérdezi, milyen eseményre gondol, történet-e aktuálisan valami, ami ilyen dühössé teszi Verát. Vera most már halkán, fojtottan beszél, elmondja, hogy férjét behívták katonának, s mielőtt bevonult, kérte, hogy elmeessen négy napra csavarogni egyedül az országban. A csoport megbolydul, egymás szavába vágva kérdezzétek indulatosan, türelmetlenül Verát, miért engedett a férjének; többen disznónak, erkölcstelennek tartották a férjet. Az előzményekről faggatják Verát, aki a sírás szélén mondja: „Nem szólhatok bele. . . ha hívom, . . . tudom, hogy marad, . . . de aztán tehetem magamnak a szemrehányást, ha az a pár nap boldogtalan . . .”

A terapeuták itt megállítják a beszélgetést, s javasolják: „játsszuk I/2 le azt a jelenetet, melyben egy férj bejelenti feleségének, hogy elutazik II/1 néhány napra egyedül”. Vera szeretné, ha nem játszana ebben a jelenetben. László önként elvállalja a férj szerepét, s Erika a feleség szerepére IX/1, X/1 vállalkozik.

#### 1. játék

IV/1, VI/2 László munkájából hazatérve kicsit akadozva, lassan adja elő, hogy V/2 szeretne elutazni, nem tudja hová, talán a hegyekbe, fáradt, idegesíti a VII/8 gyerek . . ., „fél évig mozdulni sem fogok a katonaságtól”. Erika meg sem várja, hogy befejezze mondandóját, közbevág: „hogyan teheted ezt velem, . . . képzeld csak el, ha én egyszer csak úgy itthagynék csapat-papot, könnyű neked, . . . arra persze nem gondolsz, . . . hogy én, . . . XII/13 hogy velem mi van, hogy én belebetegedek a munkába”. László meg XII/11 próbál még érveket felsorakoztatni saját igazsága mellett, de Erika szidalmaitól, s erkölcsi „kódexétől” megriad, láthatóan szorongani kezd, XIII/2, 7 megbénul. Végül Erika indulata „lecseng”, László megadja magát, ma VIII/2 rad.  
I/1 A játékot nem beszéljük meg, mert Zoltán is szeretné kipróbálni II/6, 5 ugyanezt a helyzetet, Gyöngyvért választja partnernek, aki készségesen III/2 megy ki a „színpadra”.

#### 2. játék

IV/1 Gyöngyvér néhány mozdulattal jelzi, hogy lefektette a gyereket, s V/2 valami munkába kezd (könyveket visz az íróasztalhoz), amikor megérkezik Zoltán. Munkahelyi gondjairól, nehézségeiről beszél, s félelmeiről, amelyek a katonaság gondolatára felvetődtek benne. A beszélgetés igen IX/1, X/1 hamar intimmé válik, Gyöngyvér kedves, odaforduló, igyekszik megérteni, s segíteni is Zoltánnak. Zoltán kedvesen „adagolja” kérését, szeretne egyedül elutazni néhány napra, úgy érzi szüksége lenne néhány XI/3, XII/9 napra, s az egyedüllétre. Közben viselkedése csábító: sok a cinkosságra XI/4 utaló mozzanat, beszélgetés közben átöleli, simogatja Gyöngyvért, úgy XII/5, XIV/2 kérleli, hogy engedje el. Gyöngyvért ez a viselkedés engedékennyé teszi, nevetve mondja, „nem tudok ellentmondani”, s megegyeznek, hogy XIII/1, XIV/3 Zoltán másnap elutazik, Gyöngyvér még hozzáteszi: „azért hamarabb VIII/2 is hazajöhetsz, ha nagyon hiányzom”.

Először a csoport az első játékot beszéli meg, László elmondja, hogy rettenetesen érezte magát, Erika igazi büntudatkeltő feleség volt, félt tőle, s úgy érzi, ez a félelem tartotta bent a játékban. A csoport többi tagja úgy látta, hogy valóban nagyon szorongott, elbizonytalan-

dott, s tovább kérdezzük; milyen volt ez a helyzet? László tovább szövi a beszélgetést, melyben személyesebb élettörténeti adatok szerepelnek, anyjával való csatái is előbukkannak. Erika viselkedését a csoport nehezen tudta elfogadni, hiányolták az érdeklődést, melegséget, s arra hívták fel a figyelmet, hogy mennyire megragadt sértettségében, s képtelen volt a másokra figyelni.

Erika azt hangsúlyozza, hogy lehetetlennek érezte a kérést, s megaláznak azt, ha enged. „Nem szeretek szenvedni, alulmaradni.” Ebből a témából megy majd tovább a csoport a következő játék felé.

A második játék szereplői közül előbb Zoltán verbalizálja élményeit, melyeket a játékban megélt. Úgy érezte, sikerült célt érnie, s kicsit szégyenlősen mondja „úgy látszik, játékban könnyebben megy, mint a valóságban”. A csoport nőtagjai a csábításra reagáltak, arra, hogy megértették, hogy Gyöngyvér nem tudott nemet mondani. Zoltán mégis úgy érzi, most a játék után, hogy „nem volt fair, ez sem volt megegyezés”.

Gyöngyvér jól érezte magát, úgy élte meg, hogy nemcsak neki volt fontos, hogyan érzi magát a másik, Zoltán is odafigyelt rá, s ahogy a játékban szüksége volt arra, hogy cirógassák, az életben is, s valóban így el lehet érni célt, s ezt természetesnek érzi. Dóra kapcsolódik a beszélgetésbe, gúnyos hangon beszél Zoltán „csabos mosolyáról”, s arról, hogy Gyöngyvér milyen „hamar beadta a derekát”. Ő is kiemeli, hogy hiányzott a kapcsolatból az egyenrangúság, „az történik mindig, amit az erőszakosabb akar”.

A nőterapeuta Verához fordul, akinek otthoni történetéből született a két játék, ő hogyan látta a játékot. Vera a második játékból az intimitást emeli ki, azt érezte, hogy ilyen légkörben mindent meg lehet engedni, ez a két ember, lehetett érezni, hogy milyen összetartozik.

Ennek projekciós részébe nem megyünk bele, hanem kiemeljük, hogy a két azonos helyzetben kétfajta megoldási módot láttunk, az első esetben büntudatkeltéssel ért célt a feleség, a második helyzetben csábítással a férj. S hozzátesszük, hogy a csoport a *dominancia-dependencia* problémára reagált élesen.

Újabb játéklehetőséget kínálnak a terapeuták: „másfajta relációban is felvetődik hasonló probléma, szülő—gyerek kapcsolatban”. Pl. Ferenc szólal meg: „Nekem mindig borzasztó nehéz volt elmenni otthonról, az is rossz volt, hogy még nagykoromban is kérni kellett anyámtól, hogy engedjen . . .”

A férfi terapeuta egy olyan játékot kínál Ferencnek, melyben mint fiúgyerek próbál meg elkéredzkedni anyjától, s kéri Verát, vállalja el az anya szerepét. (Vera a két játék alatt rendkívül feszült volt, megfogalmazta, hogy az eredeti konfliktust nem játssza szívesen, s úgy gondolta, hogy a kevésbé konkrét és a valódi helyzettől kissé távolabb eső helyzetben jobban látjuk majd konfliktusát.)

A szereplők, anya és fia megegyeznek, hogy a fiú legyen másodikos gimnazista, aki biciklitúrára szeretne menni barátaival a Balatonra, néhány napra. Egyetlen gyerek, az apa távol van.

### 3. játék

- I/1, II/1 Az anya otthon tevékenykedik, mikor berobban a fiú, s azonnal  
III/1, IV/1 nekikezd mandandójának; szeretne néhány napra barátaival elmenni.  
V/2, VI/3 Az anya először megrémül, a fiú ezt érzi, s pontosan leírja tervüket,  
VII/6 hogyan indulnának el, hol táboroznának le stb. Az anya tudni akarja,  
IX/1, X/1 kikkel megy. Ferenc felsorolja barátait, akiket az anya ismer, sokszor  
IX/1, X/1 találkoztak már. Miközben az anya igyekszik a beszélgetésben kontrol-  
lálni és bizonyos fokig korlátozni is fiát, gesztusaival (felül mellé az asz-  
tala, ugyanabban a ritmusban lóbálja a lábát, mint fia) biztosítja arról,  
XI/12, XII/3 hogy megérti törekvését az önállóságra. Végül miután a fiú pontosan  
XI/2, XII/4, XIV/3 leírja a kirándulás apróbb részleteit, a terveket, a mama elengedi, s  
támogatja is, hozzátéve azt, hogy nehéz helyzetben van, hogy férje távol-  
létében kell dönteni. Elbizonytalanodik, amikor belső hangként Mari  
V/7  
VIII/2, XIII/3 áll mögé: „Ne engedd, ki tudja, kikkel fog találkozni.”

## Megbeszélés

Vera a játék utáni beszélgetésben azt emeli ki, hogy mennyire megijedt a kérésnél, szinte pánikot érzett, talán ugyanolyan pánikot, mint akkor, amikor a férje jött a kéréssel, attól fél, hogy neki kell dönteni valaki helyett, valahogyan a felelősség körül lehet a baj . . .

A csoport tagjai, akik hozzászólnak, Gyöngyvér és Erika, azt hangsúlyozzák, hogy mennyire jó volt a kapcsolat anya és fia között, pajtáskodó, hogy a mama tudott a fiú nyelvében beszélni.

Ferenc is az egyenrangúságot érezte, s hogy odafigyelnek rá, hogy bár aggódnak, szoronganak érte, nem akadályozzák meg abban, hogy önálló is legyen.

A férfi terapeuta egy régebbi ülésre és játéokra célozva azzal szembesíti Verát, hogy valahogyan az önmagáról kialakított képe más, mint amit mi sokszor látunk. Itt most azt láttuk, hogy felelősen döntött, úgy, hogy nem korlátozta a másikat, s megértette annak indítékait. László szerint Vera olyan elveket akar magáévá tenni, aminek nem lehet és nem is tud megfelelni, s amikor ezekről nyilvánvalóan kiderül, hogy lehetetlen megvalósítani őket, akkor pánikba esik (arról beszél, hogy persze, hogy dühös lehet az ember, ha akadályozzák, ha otthagyják stb., csak hogy Vera ezt nehezen bocsátja meg magának).

## Csoportdinamikai értelmezés

Itt a csoport ideje lejárt, befejezésül a terapeuták összefoglalják azokat a témákat, melyek a csoportot ezen az ülésen foglalkoztatták: „Azzal indultunk, hogy milyen nehéz régi kapcsolatainkat megőrizni, hogy időközben változunk, a másik is megváltozhat. Vera személyes problémája körül játszottunk, s a játékokban a csoport tagjait leginkább a dominancia-dependencia kérdés izgatta, s az a probléma, hogyan lehet egyenrangú kapcsolatot kialakítani, s abban kompromisszumokat kötni.”

A téma aktualitása a hosszú nyári szünet után kézenfekvő volt, a csoport és a terapeutaik kapcsolatának indulatáttételes mozzanatai is jól követhetőek, ezt csak egy következő ülésen mondjuk ki, amikor újra előtérbe kerül erősebben ez a fonál.

## 7. Önismereti pszichodráma csoport

Vezetők: Dr. Varga Zoltán és dr. Békés Judit.

Létszám: 14 fő — 8 nő, 6 férfi.

A résztvevők életkora 21 és 39 év között van, többségükben huszonevesek. Foglalkozásuk szerint felsőfokú végzettségűek és egyetemi hallgatók.

Az ülések kéthetenként vannak, egy ülés időtartama 4 óra. A csoport egy évig tartó találkozássorozatban állapodott meg. Az itt ismertetett ülés a csoport harmadik találkozásának leírását adja.

### Indító beszélgetés

- I/1 A csoport az előző találkozás témáját folytatja. A megelőző csoportülés témája általában az agresszió, majd a szociális pozíció elérése és megtartása érdekében kifejtett agresszió volt. István e beszélgetés menetében felveti, hogy nemcsak pozíciót lehet agresszíven megszerezni, illetve megvédeni, hanem a személyes kapcsolatok terén is előfordul, hogy valaki a számára fontos embert agresszíven kívánja megszerezni vagy megtartani. Ezzel kapcsolatban egy saját élményen alapuló helyzetet mond el. Játékjavaslatot is tesz: játsszunk el egy olyan helyzetet, amelyben egy leány anyja élettársába szeret bele.
- II/1
- III/3 A játékjavaslatot a csoport egyik része túlságosan erős feszültséget tartalmazónak, másik része pedig érdektelennek tartotta, a játék a csoportvezetők megerősítésével létrejön. Marika elvállalja a leány szerepét, és maga mellé hívja a játékba Miklóst mint anyja élettársát. István az

anya szerepére Editet kéri fel, aki nehezen és vonakodva, de elvállalja a szerepet.

### 1. játék

IV/1 A játék alaphelyzete: Miklós élettársa nincs otthon, elutazott. Marika, kettesben maradva anyja élettársával, elhatározza, hogy megvallja érzelmeit Miklósnak. Miklós — akit megérint a leány nagy feszültsége — nem akarja megérteni, amit a lány mond neki. Célzásait következetesen nem érti meg, ugyanakkor mégsem elutasító. Célzásokban, gesztusokban világossá teszi: érti, hogy miről van szó, de nem akarja elvállalni ennek a helyzetnek a terhét. A leány számára ez a kétértelmű helyzet mind kínosabbá válik, mind indulatosabb lesz Miklóssal szemben. Ebben a feszült helyzetben váratlanul megérkezik Edit, a leány anyja. Miklós számára teljesen váratlanul bejelenti: meg akarja szakítani a kapcsolatukat, mert egy másik férfival alakult ki érzelmi kapcsolata. Szemébe mondja Miklósnak, hogy az új partner sokkal fontosabb számára, ezért akarja megszakítani a kapcsolatukat. Miklós értetlenül fogadja a bejelentést, mintegy nem akarja tudomásul venni. Erélytelenül, szinte puhányként viselkedik. Ez a viselkedés egyre jobban kiábrándítja Marikát, aki szövetséget köt az anyjával. Most már közösen kiutálják Miklóst az életükből, sőt a lakásból is. Edit, bár megpróbál kulturáltan viselkedni, magatartása és szavai mégis lekicsinylőek és bántóak.

### Megbeszélés

Miklós elmondja, hogy Marika „szerelmi vallomása” megijesztette és amikor a dolgokat bagatellizálni akarta, valójában a felelősséget akarta elutasítani magától, Marikára hárítva azt. A felelősség elől a „nevelő-apa” helyzetébe igyekezett visszahúzódní. Edit váratlan és súlyos bejelentése árulásként érte. Nem volt képes védekezni, sem kapcsolatukért sorompóba állni, így a helyzet vesztesévé vált. Miklós elmondásából kitént, hogy nem érzékelte saját gyengeségét és ennek a magatartásnak agressziót provokáló jellegét. A csoportban — elsősorban a csoport nőtagjaiban — erős elutasítást és haragot váltott ki Miklós „férfiatlan” viselkedése.

I/1 Ez a magatartás a csoportban azt az igényt ébresztette, hogy a jeletet újra játsszuk el. A csoport kíváncsi volt egy másfajta férfimagatartásra.

### 2. játék

III/2 A játék alaphelyzete: A 40 év körüli apa fiatal feleségébe beleszeret a fia. A fiú emiatt vidékre akar költözni. Az apa szerepét a férfi terapeuta játssza. Fia: István. A fiatal feleség szerepét az előző játék szereplője, Edit vállalja el. Edit és a fiú kettesben vannak otthon. István vadul csomagol. Edit kedvesen és érdeklődően faggatja, mi az oka a váratlan és véglegesnek mondott elutazásnak. István hosszú faggatás után bevallja, hogy beleszeretett nevelőanyjába, és emiatt nem tud itthon maradni. Edit — bár egyértelműen férje mellett dönt — elárulja saját érintettségét és vonzódását. Azt javasolja, hogy a fiú beszélje meg a helyzetet apjával. Hazajön a férj. Férj és feleség a fiú távollétében megbeszéli a történeteket. A férj — miután feleségéből egyértelmű állásfoglalást provokál ki maga mellett — beszél a fiával. A dolgot egy kamasz boldériájának minősíti, ugyanakkor nagyon részvevő és kedves a fiúval. Felajánlja neki, hogy ha semmiképpen sem akar otthon maradni, segít neki külön lakásba költözni, de a költözés ügyében a döntést reá bizza.

I/8, 2

### *Megbeszélés*

A csoport tagjai közül néhányan kicsit idealizáltak, „szuperkulturáltak” tartották a jelenetet. Istvánt zavarta, hogy az apa bagatellizálta érzelmeinek komolyságát. Edit számára a férj magatartása elfogadható volt; azokra a véleményekre, amelyek azt állították, hogy mintegy csábította nevelt fiát, véleménye szerint éppen az a korrekt magatartás a fiúval szemben, ha elvállalja, hogy ő sem érintetlen a dologtól.

### *Csoportdinamikai értelmezés*

A csoport valójában az előző ülés témáját folytatta. Míg a megelőző alkalommal a pozícióért, állásért folytatott rivalizálás volt a fő téma, ez alkalommal a partnerkapcsolatok intim szférájában jelent meg a rivalizálás, a hűség és árulás témája. A csoport elutasította a feszült érzelmi helyzetből való elmenekülést, és magasra értékelte az érzelmek nyílt, egyértelmű vállalását.

### *8. Önismereti pszichodrámacsoport ülése*

A csoport helye: Pécs

Ülésszám: negyedik ülés; idő: 1982

Vezetők: Dr. Bagdy Emőke és dr. Kapusi Gyula (Budapestről utaznak le kéthetente).

Résztevők: 14 fő — 5 férfi, 9 nő; orvos, pszichológus, pszichiáter, pedagógus, egyetemi tanár.

Átlagéletkor: 31,5 év, korterjedelem: 21–42 év.

A csoportülés mottója: „Navigare necesse est”

### *Indító beszélgetés*

Egy csoporttag átrendezi a szobát, a szokottól eltérően helyezi el a székeket, egy később jövő tag nem találja a megszokott helyét. A téma ebből szövéődik. 1. „*Mesterként a csoport-helyzet, átrendezéssel lehet rajta segíteni.* A helyzet erősen eltér a megszokott, személyes kapcsolati formáktól. Ülünk, hallgatunk, várunk. Ha egy kívülálló látná ezt, pl. egy röntgenes vagy egy marslakó, akkor bizarrnak találná.” (A csoport elidegenítéssel és távolítással próbálja oldani szituatív feszültségét.) 2. „Olyanok vagyunk, mint egy közös hajóútra vállalkozott csoport, mely idegen országban, idegen emberek és szokatlan nyelv megismerésére vállalkozott.”

### *Játék*

Önkéntesen társult „idegenek” közös hajóúton, idegen országban, „idegen vizeken”, nem értik egymás nyelvét. A játékot egy csoporttag ajánlja, aki aktívan kezdi szervezni a játék-indítást, szerepet is vállal.

Egyik csoporttag tolmácsnak ajánlkozik, két játékos „utazik”, a csoport potenciális együtt utazó. A játékjavaslatot a csoport azonnal felkarolja.

Ketten kezdik a játékot, a tolmács később lép be, de nem adnak szerepet a számára, a két játékos közvetlenül beszélget, „hangot találnak”. A játék első szakaszában puhatólózó közlekedéssel keresik az utat egymáshoz, a közös nyelv felé. A második szakaszban az utazás előre nem látott veszélyeiről beszélnek, majd útítársakat keresnek. A csoport tagjait mintegy „hátmögötti” játékhoz hasonlóan egyenként értékeli, kit milyen funkcióra kéne bevonni. Így kiosztják az idegenvezető, a maszkmester, a fiatalok, a szakácsnő, Buddha, a kalaposnő és az aggódó anya szerepeit (ezek előzetes csoporttapasztalatokon alapuló „címkézések”). A játék harmadik szakaszában hat csoporttag lép be spontán a játékba. Az első nő „szórakoz-

tatni” akarja a két játékos férfit, a második jelbeszéddel és gesztusokkal kommunikál és behívásra vár, a harmadik nő a tolmács helyett akar érzelemgazdag közvetítő lenni a nyelvi nehézségek leküzdésére, a negyedik (férfi) az útitársak szervezésében akar segíteni, az ötödik (nő) figyelemfelhívó, attraktív viselkedéssel akarja a férfiak útitervének megváltoztatását elérni. Közben a hajóút megkezdődik, „idegen tájakon” hajóznak, amikor a hatodik belépő csoporttag, egy révkalauz, elkialítja magát: „Vigyázat, süllyed a hajó, meneküljete!” Az utasok figyelembe sem veszik a riasztást, tovább tervezgetik, merre haladjanak, de a „riasztás” eltolt hatása mégis érvényesül, az utazók hamar kikötnek egy ismerős, biztonságos szigeten.

### *Megbeszélés*

A két utazó jól egymásra talált, a többi útitárs nem tudott feloldódni, kényszeredettséget, távolságot, bizonytalanságot éltek át. A férfi játékosok a nőket érzelmileg manipuláló, csábító játékok miatt elutasították, a játékba lépő férfiak pedig illetéktelen kívülállónak érezték magukat, akiket becsaptak, hívást kaptak az útra, de elutasítással kellett találkozniuk. A tolmács nem talált magának szerepet, úgy érezte, az utazók maguk megoldották a közös nyelvre találást, rá nem volt szükség. Az utazók által a csoporttagokra rakott címkék általában sértették a játékból kirekedt, kívül maradt csoporttagokat. A játékot robbant révkalauz laposnak és unalmasnak élte át az utazást, kívülrekedtséget és közönyt érzett, ezért akart „színt vinni” a fordulattal a játékba.

### *Csoportdinamikai értelmezés*

*Együttes élmény:* annak a kimondása, hogy a játék modellezte a csoport „itt és most” feszültségét, a helyzet bizonytalanságát, a játékbeli történetekben kiszabadultak a tagok egymáshoz való viszonyának feszültségei. A játék alapkérdése: hogyan fogadjuk el egymást, miképp fogadjuk be az „idegeneket”, hogyan lehet a csoport többsége számára „idegen” csoporthelyzetet a személyesség irányába fordítani, közös nyelvet találni. A játékot ajánló csoporttagot azonban a csoport kényszerítőnek éli meg, s bár elfogadja a játéktervet (menekülés a feszültségből), ambivalens, sőt végül „zátonyra is futtatja a hajót” (révkalauz szerepe).

*A vezetőkkal kapcsolatos emóciók:* rivalizálás a vezetőkkel (korai játékjavaslat, a vezető szerep átvétele), a hajóutas játékospárnak a csoporttagokat „címkéző” attitűdjében a vezetőknél tulajdonított minősítő szerep átvétele történt meg. A játékot javasoló „latens vezető”-vel szemben a csoport ambivalens, majd elutasító, a „süllyed a hajó” élménye tiltakozás a csoportra erőszakolt játékbeli nyomás (kényszerítő egymáshoz közeledés) ellen. Mivel a csoporttagok más városban élnek, mint a vezetők, a két hajóutas szerepében az „idegen” csoportvezetőkkel kapcsolatos feszültségek is megjelennek. A csoportvezetőket a két játékos megpróbálja félreállítani, helyettesíteni. A „süllyedő hajó”-ban a csoport véleménye és érzelmei kerülnek kimondásra, „amit csináltok, az reménytelen, kudarcra van ítélve”.

*A csoport feszültsége:* státuszvesztés, szerepbizonytalanság, szerepkeresés, félelem a személyes megnyilvánulásoktól, elhárító távolítás (outsiderek, marslakó, idegenek, távoli vizeken hajózás) és „menekülés a készen kínált játéktémába”. A csoport a feszültségét nem viszi be játékba, a megbeszélésben verbalizálja, intellektualizáló elhárítást preferál. Az előző csoportülésekről áthozott feszültség (a személyesség kockázata, a vezetőkhöz való viszony tisztázatlansága, az „idegen” vezetők elfogadása és az egymáshoz való viszony definiálása) kiegészül a friss, szituatív élménnyel: „mesterklétség” és idegenség érzésével. A csoport önszabályozó törekvése (a mesterkelt helyzet spontán közvetlenné tehető, a bizonytalanság kreatívan feloldható, az egymáshoz vezető út járható) mégsem sikeres, a meginduló polarizálódás és strukturálódás (szerepkijelölések, címkézések) kudarcra ér véget, az önkéntes vezetőt a csoport detronizálja. A csoportélmény: bizonytalan, hogy „a hajó hova tart, kik a kormányosok és matrók, hová fog érkezni a hajó”.

A csoport azt éli át, hogy „a hajó süllyed”, a vezetők „idegenek”, akik nem mondják meg, hogyan kell hajózni, ezért van bizonytalanságélmény, unalom és ambivalenciafeszültség.

A csoportülés mottójául adott „navigare necesse est”-ben kifejeződik, hogy a csoportnak a vezetőkkel szemben megkísérelt „saját utazási kísérlete” veszélyes, nem oldja fel a csoport-helyzet bizonytalansági feszültségét, sőt fokozza azt, Mégis elősegítette a játék az „idegen” vezetőkkel szembeni feszültségek, a vezetőknek tulajdonított szereppel kapcsolatos félelmek megjelenítését és a rivalizációs feszültségek kifejezését.

### 9. Önismereti pszichodrámacsoport-ülés

Vezetők: Dr. Kapusi Gyula és dr. Mészáros Judit.

Létszám: 12 fő, ebből 3 férfi.

A csoport átlagéletkora 30 év körül mozog, ketten 40 év feletti. Végzettség szerint diplomások, illetve egyetemi hallgatók; foglalkozásuk szerint pszichológusok, pszichiáterek, gyógy-pedagógusok, pedagógusok.

A csoportülések hetente egy alkalommal két óráig tartanak. E jegyzőkönyv a 6. csoport-ülésről készült, 1984-ben.

#### Indító beszélgetés

A csoportülés kezdetekor Olga rögtön azt javasolja, hogy folytassák az előző csoportülésen elkezdett játékot, azzal a változtatással, hogy most a nők legyenek azok, akik megcsalják a férjüket, partnerüket. A játékajánlatot feszült csend követi, érezhető, hogy a többséget érdekli a téma, de ahogy az előző csoportüléseken is megfigyelhető volt, nehezen akad vállalkozó a „negatív szerep” (megcsaló) eljátszására.

Az egyik vezető utal arra, hogy az előző csoportülésen nem sikerült végigbeszélni a játékot, talán lehetne arról mondani valamit, ki, hogyan érezte magát, milyen gondolatokkal távozott, milyen gondolatai, ötletei támadtak azóta. A csoport tovább hallgat, majd újra Olga töri meg a csendet, elárulja, hogy gondolatban már ki is osztotta a szerepeket. Szeretné, ha János játszaná el a férj, Éva a feleség szerepét, egyedül a szerető szerepét hagyta nyitva. János azonnal elfogadta a felkínált szerepet, Éva hezitál. János megmagyarázza, hogy miért vállalkozott azonnal. Az öccse került hasonló helyzetbe, s ő érzelmileg annyira bevonódott az eseményekbe, hogy időnként még a gyomra is megfájdult. A többiek biztatására részletesen elmeséli az eseményeket. Öccse 12 éves kora óta udvarol egy lánynak, akivel az utóbbi években együtt is él a lány szüleinél. A lány egyik napról a másikra beleszeretett egy nálánál jóval idősebb férfiba, s véglegesen szakítani akar a fiúval, aki nem érti, hogy mi történt, s kétségbeesetten ragaszkodik a lányhoz. János nem érti öccse ragaszkodását, úgy érzi, túlságosan megalázkodik, ezért haragszik öccsére. Ugyanakkor nagyon foglalkoztatja a helyzet, különösen ennek érzelmi és indulati hőfoka, s szeretné maga is átélni, kipróbálni, hogyan viselkednek hasonló helyzetben. A történet elhangzása után Éva azonnal elvállalja a szerepet. Vali Éva mamáját, az egyik vezető Éva apját személyesíti meg.

A szerető szerepét nyitva hagyjuk, ha a játék megkívánja, menet közben kérünk fel rá valakit.

#### 2. játék

1. jelenet: *monológ*. *Helyszín:* Éváék lakása, János várja haza Évát, aki sokat késik. Késő éjszaka van, János nem tudja, hogy Éva hol van, miért késik. A monológban az aggodás és a harag váltakozik egymással, János feszült, rosszat sejt, aggódik, ugyanakkor sértett önérzetes.

2. jelenet: *dialogus*. *Helyszín:* megegyezik az előzővel. Éva megérkezik, János felelősségre vonja, hogy miért késett, s faggatni kezdi, hogy hol volt. A beszélgetés veszekedésé válik. Éva indulatosan kikéri magának a számonkérést, s közli, hogy szerelmes, s elhatározta, hogy szakít Jánossal. Régóta nem érzi jól magát a kapcsolatban, szabadságra vágyik, János bezárja őt a szeretetével, a ragaszkodásával, önző, csak magára figyel, elnyomja őt. Jánost váratlanul



érik Éva vádjai, visszautasítja ezeket, dühössé, indulatossá válik. Nem hisz Éva érzelmeinek, pillanatnyi szeszélynek minősíti a lány kapcsolatát, hisz még a múlt héten is mennyire szerették egymást; az nem lehet, hogy mindez játék volt csak, s ő nem vett észre semmit. Éva tovább vádaskodik.

*3. jelenet: szcéna. Helyszín:* megegyezik az előzővel. Az apa belép a szobába, hívja a fiatalokat reggelizni, s az anyával együtt négyesben beszélgetnek. Az apa utal arra, hogy minden áthallatszott a szomszéd szobába, kérdi, miben tudnak ők segíteni. János hallgat, Éva indulatosan közli, hogy elmegy, itthagya Jánost és a szüleit is. Az apa próbálja csitítani Évát; azt megérti, hogy szerelmes lett, de miért akar elmenni, miért akar mindent felrúgni. Ő is volt már szerelmes a házassága alatt, Éva is emlékezhet erre, de mégsem hagyta ott a családját. Éva vádolni kezdi apját, s kijelenti, hogy nem akar olyan helyzetbe kerülni, mint az anya, aki szorongva leste, hogy a férje visszatér-e a „portyázásairól”. Ő nem akar ilyen életet. Az anya Éva mellé áll, támogatja lányát, próbálja ki azt, amit ő nem mert, kilépni a megromlott kapcsolatból. Eközben Éva és János között folyamatosan zajlik a veszekedés, a vádaskodás. A másik vezető Éva belső hangjaként dacosságát, vágyait fogalmazza meg, hogy mindenki vele foglalkozzon, mindenki őt szeresse, csodálja. Az új partner is azért fontos, mert az feltétel nélkül szereti, csodálja. Az apa taktikát változtat, s közli Évával, hogy költözzön csak el hazuról a kedveséhez, ő nem tartja vissza. Jánossal mi lesz? — kérdi Éva. Ő természetesen maradhat, ha akar, hiszen annyira megszerették, szinte fiuknak tekintik. Az anya is csatlakozik az apa ajánlatához. Éva hisztérikusan nekitámad a szülőknek, s követeli, hogy azonnal küldjék el Jánost, hiszen ha marad, neki nem lesz hova visszajönnie, s ő ragaszkodik a szobájához.

### *Megbeszélés*

János arról számol be, hogy igen involválódott a játékban, nagy indulatot váltott ki belőle Éva viselkedése, legszívesebben megverte volna. Nem tudta elviselni, hogy hosszú kapcsolatukat csak egyoldalúan negatívan minősítette. Különösen a belső hang után tudott csak „kijózanodni”, megértette Éva infantilizmusát, sértettsége azonban végig megmaradt. Szerette volna Évát visszatartani, hisz még most is szerette, de önérzete, sértettsége nem engedte. A szülők belépése segítette meg azzal, hogy nem kellett kérni, hogy maradjon, hogy kivárhassa, míg Éva visszatér hozzá. A valóságban önérzete mindig felülkerekedik érzelmein.

Éva jól érezte magát szerepében, végre elmondhatta véleményét Jánosról, szüleiéről. Csak megszabadulni szeretett volna, a szerető alakja is szinte fantomává vált, a végén már azt sem tudta, hogy létezik-e egyáltalán vagy csak kitalálta.

Vali azzal az előzetes elképzeléssel lépett be a játékba, hogy minden feltétel nélkül támogatni fogja lányát. Éva viselkedése azonban elbizonytalanította, nem érezte, hogy igazán szerelmes, ezért inkább férje taktikáját követte.

A vezető Éva dacosságát fogta elsősorban, az volt a fantáziája, hogy a szeretőt csak kitalálta, hogy János ne érezze magát biztonságban, illetve részben feléje irányul Éva manővere. Úgy érezte, hogy a játék átalakult testvér-rivalizálássá.

A csoportot főleg Éva játéka foglalkoztatta, többen megjegyezték, hogy nem figyelt oda Jánosra, eleve eldöntötte, hogy mit fog játszani, s nem reagált a másik belső történéseire. Érezhetően zavarban vannak vele kapcsolatban, nem tudják eldönteni, vajon Éva olyan-e a valóságban, ahogy a szerepében viselkedett, azonos-e szerepével.

### *Csoportdinamikai értelmezés*

A csoport a kialakulás fázisában volt ekkor. Sajátossága a nemek egyenlőtlen aránya, jóval több a nő, mint a férfi csoporttag. Ez a tény sajátos dinamikai szálát és manővert idétt el, egyrészt a nők elkezdtek rivalizálni a férfiakért, ezt a rivalizációt azonban nem vállalták fel. A megelőző csoportüléseken a játékban ennek a megfordítását játszották el, a férfi volt az, aki elcsábítja, illetve megcsalja a nőket. A játékok végkifejletében mind a feleség, mind a szerető erkölcsi fölénybe kerülve otthagyták a férfit. Ezen a csoportülésen került

először lejátszásra a valódihoz inkább közelítő helyzet, a nők azok, akik aktívabban irányítják a párhelyzetet. Nem is kerül be a játékba a harmadik, a „fantom” csábító. A párhelyzet átalakulása a játékban testvérféltékenységgé jelzi a rivalizáció másik szálát, a szülőkért, a vezetőkért való rivalizációt. A játékok témájuknál fogva intimitást sugallnak, azonban a csoport jelen szakaszában inkább csak „látszatintimitást”. Másokat, mások problémáit szerepeltetik maguk helyett, érzelmeiket, indulataikat nehezen vállalják fel, manővereznek. Ezen a csoportülésem János személyes története azonban a valódi intimitás, a személyesség nagyobb felvállalása felé terelte a csoporttagokat.

A valódi és a „látszatintimitás” közötti libikókázás a szakmai csoportüléseken gyakran megfigyelhető jelenség, jellegzetes elhárító reakció.

## 10. Önismereti adolescens pszichodrámacsoport-ülés

Vezetik: Dr. Sándor Gábor és Mérei Zsuzsa.

A csoport tagjai: egészséges fiatalok; átlagéletkoruk 18 év, foglalkozásuk szerint tanulók.

A csoport 5 fiúból és 6 lányból tevődik össze.

Az ülés időpontja: 1979. április 18.

### Indító beszélgetés

Az ülés oldott, elengedett beszélgetéssel kezdődik. Az együvé tartozás vágszerű élményei fogalmazódnak meg. „Mi szavak nélkül is megértjük egymást”, „ha csendben elüldögélünk, nem törik meg ez a varázs”. Zsuzsa szerint úgy ülünk itt, akár egy nagy család, ahol a vezetők a szülők. Ezen a vezető-szülő átfordításon keresztül jut el a beszélgetés a hétköznaphoz.

I/2 Anna saját élményét hozza, volt eset, amikor a szülei nem voltak  
II/1 hajlandók vele együtt ebédelni. Ebből bomlik ki a játék.

#### 1. játék

III/1 Kerete, hogy Anna házuk kapujában találkozik egy szomszédasz-  
IV/1 szonnyal, aki megjegyzéseket tesz majd viselkedésére, s később az apá-  
V/2, 7 nál beáruolja.

VI/3, 11 A szomszédasszony szavá teszi a kislányhoz nem illő öltözködést. Belső  
VII/13 hangok lépnek a játékba, hogy érezzék a helyzetet, a szomszédasszony hangja agresszív: „nevelni kell az ifjúságot”, „már úgyis elzüllött”. Anna hebeg-habog, vállát vonogatja. Gábor lép a játékba mint Anna barátja, s pimaszkodva kioktatja a szomszédasszonyt. Az asszony bepanaszolja Annát az oda érkező apának, aki a fiatalok ellen fordul. Anna és Gábor faképnél hagyják a szülőt és a szomszédasszonyt.

#### Megbeszélés

Gábor dühösen támadja Annát, aki szerinte gyáva volt, nem tudta megvédeni magát, ezért lépett a játékba. Anna tiltakozik, ő szerinte nem hebegett-habogott, hanem magában nevetgált. Ági a szomszédasszony szerepében nagyon jól érezte magát, „bírom az ilyen mázsás szomszédnőket”. Nem fogadja el Anna magyarázatát, szerinte Anna pontosan olyan játékban, mint a valóságban, s szülei is ilyenek lehetnek. Zsuzsa szerint Ági is saját magát adta, ő is pont úgy teszi a megjegyzéseket.

I/2 Márta azt emeli ki a játékból, hogy ha egy kapcsolatban a partner  
II/1 nem viselkedik az elvárásunknak megfelelően, az milyen kínos. Például:  
III/1 egy fiú nem tud fizetni egy étteremben. Zoli barátnője panaszkodik, aki nem tud öltözködni, képes lenne felvenni egy túsarkú cipőt. A csoport

tagjai Zolit rábeszélnek egy játékra. Barátnője és ő egy klubba készülnek; Márta otthon várja a fiút, túsarkú cipőben.

## 2. játék

- IV/1 Márta boldogan illegeti magát az új túsarkúban. Meglepetést akar.  
V/2 Zolinak nem tetszik a cipő, sőt letiltja. Márta vitatkozik, egy közös barátjukra hivatkozik, akinek nagyon tetszett ebben a cipőben. Zoli előadást tart az életről. Kioktatja a lányt, aki szerinte még a hódolóit sem jól választja meg. Ő nagyon toleráns, más fiút javasol. Márta nem fogadja el, cipőt cserél, és sürgeti az indulást.

## Megbeszélés

Zoli elmondja, hogy számára ez egy nagy probléma, mert nem szeretné, ha barátnője mindenben rá hallgatna, tőle függene. Nem akarja, hogy önállótlan legyen, de még tapasztalatlan, és mindennek „bedől”. Ági kínosan érezte magát, mert ő nem ilyen mulya, megalkuvó. A csoport tagjai szerint Zolinak a stílusával van probléma, a cipő kérdésében igaza van. Zoli belátja, hogy ő nem fogadná el, ha neki akarnák előírni, kivel barátkozzon, de nem tudja, mit csináljon, ha a lány nem tudja „mik azok a dolgok, amik tőlünk idegenek”.

## Csoportdinamikai értelmezés

A „mi tudat” erősödése és a csoportnormák kidolgozása volt a középpontban. A csoport az első játékkal azokat a határokat próbálgatta, mellyel a szülőket, illetve vezetőket lehet provokálni. A dominancia-dependencia viszonylatában próbálgatták ki, „ki határozza meg a helyzetet”.

## 11. Üzemi önismereti szociodrámacsoport-ülés

Vezetik: Dr. Békés Judit és Flamm Ágnes.

A Népművelési Intézet 1979-ben kísérleti céllal szocialista brigádok számára szociodrámacsoportokat szervezett. Az ismertetett jegyzőkönyv egyik vidéki nagyvárosunk gyárában dolgozó 12 tagú brigád harmadik csoportülésén készült. A csoportüléseken 7 nő és 5 férfi vett részt, végzettségük: általános iskola, érettségi és egyetem. Átlagéletkor: 35 év.

Az ülés időpontja: 1979. május 8.

## Indító beszélgetés

A csoport tagjai közül néhányan késve érkeznek, várni kell rájuk. A beszélgetés azzal kezdődik, hogy az egyik csoporttag megfogalmazza, milyen nehéz ez a várakozás. A vezetők segítségével egyre többen kapcsolódnak a beszélgetésbe, mindennapos élethelyzeteket említenek, ahol az ember megéli ezt a frusztrációt. Továbbviszi a beszélgetést Ferenc, aki arról beszél, mi minden megfordul az ember fejében, amíg várakozik. Ekkor Vilma a féltékenység gondolatát veti fel. Éva azt kérdezi a többiektől, hogy vajon ha egy kapcsolatban az egyik félnek mások az igényei (kikapcsolódás, szórakozás tekintetében), milyen módon lehet ezt megvalósítani. „Mi van akkor, ha a feleség más programot csinál, mint a férj?”

A csoportvezetők Éva kérdésének megfelelően teremtik meg a játékhelyzetet. Megállapodnak a csoport tagjaival, hogy egy házaspárról lesz szó, a feleség színházba szeretne menni, a férj anyjához készül látogatóba.

## 1. játék

- I/1 Edit hazatérve elmondja férjének, hogy színházjegyeket vett, szeretné,  
II/1 ha oda elmennének. Károly viszont megígérte szüleinek, hogy a hét-

- III/1 végét náluk töltik. Edit ráveszi férjét, hogy mondják azt a szülőknek:  
 IV/1 a gyerek beteg, ezért nem tudnak elutazni. Közben egy csoporttag,  
 V/2 Karola mint Károly anyja betelefonál. Károly a kínos helyzetben vál-  
 VI/2, 3 lalja a hazugságot, kitart felesége elhatározása mellett.  
 VII/8 Mielőtt a játék *megbeszélésére* sor kerülne, a csoport kérésére most  
 VIII/2 Edit vállalja az anyós szerepét, s az asszony szerepét Karola veszi át.

### 2. játék

- I/1, II/4, III/2 A jelenet egyben az előző játék folytatása is. Az előző játék óta egy  
 IV/1, VII/6 hét telt el. Karola igen kedves az anyóshoz, de alig engedi szóhoz jutni.  
 V/2, VI/3 Az anyós meglepődik a kedvességén, kicsit meghatódik, s ebben a lég-  
 körben elmondhatóvá válik a múltkori hazugság. Végül Karola meg-  
 VIII/2 hívja a nagyszülőket hűsvétra.

### Megbeszélés

Karola elmondja, hogy számára meglepő volt saját viselkedése, sikernek élte meg, hogy a szorongásból nem passzívvá vált, nem húzódott vissza, ahogy szokott, hanem tudott aktív lenni. Ezt erősíti Edit beszámolója, amikor elmondja, hogy bár érezte, hogy Karola veszi át a helyzet irányítását, de azt olyan kedvesen, figyelmesen csinálta, hogy ő hamar megszédült.

Nyilvánvaló volt, hogy a szereplők már a játék indításánál kikerülték a féltékenység témát, de a vezetők nem állították meg a játékot, elfogadták, hogy ez a féltékenységi mozzanat talán nehéz játék lett volna ebben az időben. Hagyták a csoporttagok játékának spontán alakulását, s megerősítették a játék végén megfogalmazott, s a többség által elfogadott pozitív értéket: a másikra való odafigyelést, a másik igényének elfogadását.

Az ülés második felében Gabi tanácsot kér a csoporttól egy személyes problémájában. Úgy érzi, hogy tehetetlen, reméli, hogy a csoport segít megoldani ezt a problémát. Elmondja, hogy a napköziben gyermekét elég keményen megverte a másik gyerek. Azon gondolkodik, hogy kiveszi fiát a napköziből, de attól fél, hogy akkor lerontják a jegyeit. A vezetők ebből emelik ki a játék kereteit. Kérik, hogy más játssza el Gabit, s Gabi legyen az osztályfőnök. Az egyik vezető az igazgatónőt játssza majd.

### 3. játék

- I/2 Az igazgatói irodában játszódik a jelenet.  
 II/1, III/1 Az igazgatónő fogadja Zsófit, aki elmondja, hogy a napközis nevelő  
 IV/1 nemtörődöm magatartása miatt fia és a többi gyerek is veszélynek van  
 V/2, VI/11 kitéve. Az osztályfőnök (akit Gabi játszik) jelenlétében az a megoldás  
 VII/8 születik, hogy fél év próbaidőre kiveszi az anya a napköziből a gy-  
 VIII/2 reket.

### Megbeszélés

A problémát felvető Gabi reálisnak tartja a megoldást. Zsófi elmondja, hogy azért tudta kiharcolni a megoldást, mert neki is van gyereke, s így könnyen bele tudta magát élni Gabi helyzetébe.

### Csoportdinamikai értelmezés

A csoport problémája a helyzetek irányításának lehetősége, a dominancia volt. Ki a domináns a családban, iskolában. A csoport válasza erre a problémakörre az volt, hogy nem kell kielezni a helyzeteket, hanem kompromisszumos megoldások felé lehet konstruktív megoldást találni. Ez a magatartás egyébként jellemzi a csoport „itt és most” viselkedését a szociodráma nehéz, ismeretlen helyzeteiben; együttműködéssel, nagy toleranciával vesznek részt.

## AZ IDÉZETT CSOPORTOK

### *M-csoport*: kiképző

Vezető: Mérei Ferenc. Létszám: 11 fő, 5 férfi, 6 nő. Átlagéletkor: 35 év. Jellemzői: aktivitás, önállóság, képzési igény. Mindegyik tag maga is csoportvezetővé vált.

### *Sz-csoport*: kiképző, szupervíziós

Vezetők: Mérei Ferenc—Ajkay Klára—Dobos Emőke—Erdélyi Ildikó. Létszám: 16 fő, 6 férfi, 10 nő; átlagéletkor: 32 év. Jellemzői: kreatív, sokat játszó csoport, tagjai közül csaknem valamennyi csoportvezető lett. A négy vezetőnek alkalma volt a közös nyelv és módszer kialakításához (l. A pszichodramajáték formalizációját).

### *E-csoport*: önismereti

Vezetők: Mérei Ferenc—Fonyó Ilona. Létszám: 17 fő, 10 férfi, 7 nő. Átlagéletkor: 28 év. Jellemzői: nehezen induló csoport, a problémákat intellektualizálja. Viszonylag sok a korai kimaradás.

### *W-csoport*: önismereti, az E-csoport folytatása

Létszám: 12 fő, 7 férfi, 5 nő. Átlagéletkor: 30 év. Jellemzői: aktív, a személyközi viszonyokon munkálkodó csoport.

### *G-csoport*: önismereti, a W-csoport folytatása

Létszám: 9 fő, 5 férfi, 4 nő; átlagéletkor: 35 év. Jellemzői: jó verbalizálás, önállóság, személyes problémák feltárása.

A vezetők mindhárom csoportban azonosak.

### *O-csoport*: önismereti

Vezető: Mérei Ferenc. Létszám: 9 fő, 4 férfi, 5 nő; átlagéletkor: 30 év. Jellemzői: passzivitás, azt várja, hogy a vezető feltárulkozzon.

### *K-csoport*: önismereti

Vezetők: Mérei Ferenc—Dobos Emőke. Létszám: 15 fő, 6 férfi, 9 nő; átlagéletkor: 30 év. Jellemzői: aktív, ötletes csoport, saját témait játssza le, sokat játszik.

### *Ö<sub>1</sub>-csoport*: önismereti

Vezetők: Mérei Ferenc—Dobos Emőke. Létszám: 10 fő, 5 férfi, 5 nő; átlagéletkor: 28 év. Jellemzői: emocionálisan összetartozó, sokat játszó csoport.

### *Ö<sub>2</sub>-csoport*: önismereti — tanuló

Vezetők: Mérei Ferenc—Dobos Emőke. Létszám: 14 fő, 8 férfi, 6 nő; átlagéletkor: 29 év. Jellemzői: a tanulást tekinti célnak, személyes problémákkal szemben elzárkózik.

### *Ö<sub>3</sub>-csoport*: önismereti

Vezetők: Mérei Ferenc—Fischer Eszter. Létszám: 19 fő, 11 férfi, 8 nő; átlagéletkor: 29 év. Jellemzői: passzív csoport, a vezetők irányítására vár.

*Zs-csoport:* önismereti — tanuló, amatőr színjátszók és színházi vezetők a tagjai  
Vezetők: Mérei Ferenc—Erdélyi Ildikó. Létszám: 19 fő, 8 férfi, 11 nő; átlagéletkor: 27 év. A jelenlevők száma ülésenként változik, a csoport ellenállást fejt ki a játékkal szemben. 6-7 aktív tag játszik csaknem valamennyi ülés alkalmából.

*Z-csoport:* önismereti

Vezetők: Ajkay Klára—Erdélyi Ildikó. Létszám: 14 fő, 7 férfi, 7 nő; átlagéletkor: 26 év.  
Jellemzői: aktív, igen erős az összetartás a csoporttagok között, sokat foglalkozik a személyközi kapcsolataival, személyes problémák feldolgozásával. A munkafázist nehezen tudja a csoport befejezni a szoros összetartozás miatt, később átalakul baráti társasággá.

*Y-csoport:* önismereti

Vezetők: Dobos Emőke—Erdélyi Ildikó. Létszám: 12 fő, 6 férfi, 6 nő; átlagéletkor: 25 év.  
Jellemzői: nagy munkakedvvel induló, sokat játszó csoport, az első év után a munkát kiválások nehezítik.

*D-csoport:* tanuló

Vezető: Mérei Ferenc; játékmesterek: Bagdy Emőke—Gera Andrea—Kapsi Gyula. Létszám: 28 fő, 10 férfi, 18 nő; átlagéletkor: 25 év. A csoport a pszichodráma módszer kísérleti korszakában dolgozott együtt, a játékokat zene és fényeffektusok kísérték.

*Ny-csoport:* demonstrációs

Vezetők: Mérei Ferenc—Erdélyi Ildikó. Létszám: 10 fő, 5 férfi, 5 nő; átlagéletkor: 34 év.  
Szakmai bemutató.

*L-csoport:* közös munkára szerveződött maratoni csoport

Vezető: Mérei Ferenc. Létszám: 17 fő, 8 férfi, 9 nő; átlagéletkor: 32 év. A pszichodráma módszer tanulmányozása céljából képmagnófelvételek készültek több maratoni összejövetel folyamán. A módszert ismerők a csoportot nem demonstrációnak tekintették, hanem aktuális konfliktusaikat igyekeztek játék útján feloldani.

*V-csoport:* önismereti

Vezetők: Bagdy Emőke—Erdélyi Ildikó. Létszám: 13 fő, 7 férfi, 6 nő; átlagéletkor: 28 év.  
Jellemzői: kezdeti nehézségek után önállóságra törekvő csoport, maga igyekszik problémáit megfogalmazni és játékba áttenni. „Többgenerációs” csoport, több ízben került sor új tagok felvételére.

*P-csoport:* önismereti

Vezetők: Erdélyi Ildikó—Pajor András. Létszám: 12 fő, 5 férfi, 7 nő; átlagéletkor: 27 év.  
Jellemzői: egyéni problémák megbeszélése és azok áttétele játékba. A csoporttagok az egyéni visszajelzésre is igényt tartanak a vezetők részéről.

*H-csoport:* önismereti

Vezetők: Mérei Ferenc—Farkas Erzsébet. Létszám: 14 fő, 5 férfi, 9 nő; átlagéletkor: 35 év.  
Jellemzői: passzív, nehezen játszik, a tagok őrzik titkaikat.

*B-csoport:* önismereti

Vezetők: Mérei Ferenc—Barcy Magdolna. Létszám: 13 fő, 7 férfi, 6 nő; átlagéletkor: 28 év.  
Jellemzői: nyugtalan csoport, az alcsoportok között gyakori az összeütközés, a játékidőt az egymás közötti konfliktusok megbeszélése tölti ki.

*Q<sub>1</sub>-csoport:* pszichotikus betegcsoport, tagjai részben zárt intézetiek, részben visszajárók

Vezetők: Ajkay Klára—Dobos Emőke. Létszám: 12 fő, 8 férfi, 6 nő; átlagéletkor: 30 év. A betegek a pszichotikus fázis után a remisszió szakaszában voltak. A csoportterápia 8 hónapig tartott. Az ülések középponti problematikája a mindennapi élet körülményei közé való visszatérés.

*Q<sub>2</sub>-csoport*: zárt intézeti pszichotikus betegcsoport

Vezetők: Ajkay Klára—Dobos Emőke. Létszám: 8 fő, 6 férfi, 2 nő; átlagéletkor: 29 év. Jellemzői: kevés spontaneitás, erős vezetői irányítást igényeltek. Főként szociodramatikus átékok lejátszására került sor. A csoportterápia 4 hónapig tartott.

*N-csoport*: neurotikus betegcsoport, intézetbe visszajárók, illetve visszaesők

Vezető: Erdélyi Ildikó; szervező, koterapeuta: Folly Éva. Létszám: 9 fő, 4 férfi, 5 nő; átlagéletkor: 28 év. Ambuláns betegcsoport. A visszajárók egyike-másika időnként intézeti kezelésre jön vissza, s előfordul, hogy egy-egy bent fekvőt beküldenek csoportra. A csoport stabil tagjai jól tolerálják a „nyílt csoport” jelleget. Közös igény a saját probléma rekonstruálása átékban. A csoport-pszichoterápia 1 évig tart.

*A-csoport*: alkoholistabeteg-csoport

Vezetők: Erdélyi Ildikó—Bíró Gyula. Létszám: 9 fő, 5 férfi, 4 nő; átlagéletkor: 36 év. Jellemzői: az osztályon több ízben jelentkeztek már alkoholelvonásos kezelésre. A játékokban az intim helyzetek lejátszása nehezen valósul meg.

## ALKALMAZOTT JÁTÉKTÉMÁK

<i>Bevezetés</i>	Csoporttípus	Oldal
1. Szelidítés. Az átnevelés — kölcsönös formálás konfliktusa. Gyarmatvilág helyszín; gyarmatosítók—primitív törzsi viszony	Önismereti	13
<b>I. Moreno és a pszichodráma</b>		
1. Barbara-epizód	Moreno példája	20
2. Javítóintézet. Viselkedés és pozícióváltozás a növendékek között	Moreno példája	23
3. Titoktartási érettség. Megbízhatóság—szerelem konfliktusa párkapcsolatban	Önismereti	24
4. Salamoni ítélet	Bour példája	25
5. Gyámhatóság; szeretet—lemondás konfliktusa két nagynéni között. Konstruált játék	Önismereti	26
6. Testvér-rivalizáció. Harc a dominanciáért családban	Önismereti	29
7. Káin és Ábel. Testvér-rivalizáció bibliai helyszínen; a gyilkos belső harca	Kiképző	30
8. Mellékszereplők. Konstruált játék	Önismereti	30
9. Kisebbségi helyzet (Szociodráma téma)	Önismereti	32
10. Vallási különbség (Szociodráma téma)	Önismereti	32
11. Politikai konfliktus (Szociodráma téma)	Önismereti	32
12. Nemzedéki ellentét (Szociodráma téma)	Demonstrációs	32
13. A nők helyzete (Szociodráma téma)	Önismereti	32
14. Iskola: nevelés és szabálykövetés konfliktusa (Szociodráma téma)	Önismereti	32
15. Az autokratikus család (Szociodráma téma)	Önismereti	32
16. Társadalmi hierarchia (Szociodráma téma)	Önismereti	32
<b>II. Játék előtt</b>		
1. Szituatív téma. Vonatbeli ismerkedés két férfi között	Önismereti	43
2. Családi áldozat; az áldozat zsarnoksága. Anya — serdülő fiú viszonyban	Önismereti	44
3. Sorozás; a hatalomból eredő szerepkonfliktus. Orvos—sorozásra váró barát konfliktusa	Önismereti	45
4. Stigma. Jelentkezés munkára az „egészségesek” között	Pszichotikus	46
<b>III. A játék</b>		
1. „A férfiak mindig kihasználják a nőket.” Házassági konfliktus	Önismereti	48
2. „Nem magamtól teszem. Irányítanak.” Autonómia — befolyásolhatóság konfliktusa baráti kapcsolatban	Pszichotikus	49



	Csoporttípus	Oldal
3. Szakítás. Elengedés — kényszerítés konfliktusa párkapcsolatban	Kiképző	50
4. Lázadás. Apa—fiú konfliktus	Pszichotikus	51
5. Veszekedés. Házastársi játszma	Kiképző	51
6. Törzsi háború két törzs között Helyszín: primitív ember környezete	Önismereti	52
7. Lelepleződés. Igazság—meghazudtolás—kilépés. Barátnői kapcsolatban, gimnáziumban	Kiképző	53
8. Felnőtté válás. Anya és szerelmes közötti választásból eredő konfliktus elaborációja. Anya—fiú kapcsolatban	Önismereti	53
9. „Változz meg a kedvemért!” Anya—fiú kapcsolatban	Önismereti	54
 <b>IV. A saját élmény a játékban</b>		
1. Bosszú. Főnök—beosztott között, bírósági tárgyalás helyzetében	Önismereti	58
2. Elmagányosodás. Önosság és együttműködés konfliktusa munkatársi kapcsolatban	Neurotikus	59
3. Szülői zsarnokság alatt. Szülő és szerelmes közötti választás konfliktusa apa—lány kapcsolatban	Önismereti	60
4. Rivalizáció. Versengés két munkatársnő között a férfiakért	Önismereti	60
5. A „fekete bárány”. A nehezen kezelhető gyerek konfliktusa a családban	Önismereti	61
6. Szökés. Autonómia — vágy és érzelmi kötöttség konfliktusa családban	Önismereti	64
7. Jelentkezés munkára. Félelem — vágy ambivalenciája; jövőndő főnök—beosztott viszonyban	Pszichotikus	65
 <b>V. A próbacselekvés</b>		
1. A hatalom felnagyítása. Gyermeki védettség—felnőtt felelősség kettőssége apa—lány kapcsolatban	Neurotikus	68
2. Tükörijáték: gyermeki viselkedés hangsúlyozása	Neurotikus	68
3. „Nem merem megmondani.” Vágy és félelem ambivalenciája a nyílt konfliktussal szemben—apa, mostohaanya—fiú kapcsolatban	Önismereti	69
4. Munkafelvétel. Főnök—beosztott kapcsolatban	Pszichotikus	69
5–6. A tekintély. Félelem és behódolási vágy kettőssége főnök—beosztott viszonyban	Neurotikus	70
7. A tekintély. Elfogadás—elutasítás konfliktusa apa—lány kapcsolatban	Neurotikus	70
8. A tekintély. Provokáció főnök—beosztott viszonyban	Neurotikus	70
9. A tekintély. Mintanyújtás. Főnök—beosztott viszonyban	Neurotikus	70
10. A tekintély. Szembenézés; főnök—beosztott viszonyban	Neurotikus	70
 <b>VI. Intrapszichikus elemek megjelenítése a játékban</b>		
1. Orvosi titoktartás. Orvos és a páciens felesége viszonylatban (Belső hang bemutatása)	Önismereti	71
2. Földosztás. Falusi parasztközösség helyzetében	Kiképző	78
3. Versengés (Nonverbális játék)	Önismereti	78
4. Választás. A biztonság, karrier — bizonytalanság, és szerelem konfliktusa szerelmi háromszög helyzetben (Belső hang, hasonmás, tükör bemutatása)	Önismereti	79

	Csoporttípus	Oldal
5. Házastársi háromszög helyzet	Önismereti	80
6. Elköltözés otthonról. Az önállóság—biztonság konfliktusa szerelmi háromszög helyzetben (Belső hang bemutatása)	Önismereti	83
7. Kiküldetés. Szerelem, becsület és karrier közötti konfliktus munkahelyi helyzetben (Belső hang bemutatása)	Önismereti	83
8. Disszidálás. Önérvényesülés — biztonság konfliktusa szerelmi kapcsolatban (Intrapszichikus dialógus bemutatása)	Önismereti	84
9. Kudarcc. Új élet „tisztá lap” és a régi élet korrekciója közötti konfliktus munkahelyen (Intrapszichikus dialógus bemutatása)	Önismereti	84
10. Varázsbolt	Zerka Moreno példája	86
11. A „kapcsolat bezár”. Házastársi konfliktus (A fantázia bemutatása)	Demonstrációs	86
12. Csábítás. Főnök—beosztott kapcsolatban, munkahelyen (Fantáziajáték bemutatása)	Önismereti	86
13. Kínzás. A „harmadik” szerelmének kihasználása a párkapcsolat érdekében, szerelmi háromszög helyzetben (Fantáziajáték bemutatása)	Tanulmányi	86
14. A tükör	Moreno példája	87
15. Riadtság (A tükörjáték bemutatása)	Önismereti	87
16. Döntés. Engedés — elutasítás a csábítóval szemben munkatársi kapcsolatban (A valóságos tükör használatának bemutatása)	Önismereti	88
17. Tíz év múlva. Három testvér a dominanciáért (Anticipációs játék bemutatása)	Önismereti	88
18. Fiatal kutató panasza. Az érvényesülés útjai munkahelyi hierarchiában. A konformista konfliktusa (Visszhangtechnika bemutatása)	Neurotikus	89
19. A világ életre keltése	Zerka Moreno példája	90
20. A parazita. A költő és környezete életre keltése (A főszereplő világának rekonstrukciója)	Önismereti	90
21. Álomjáték (A szinkretikus rögtönzés bemutatása)	Kiképző	94
 <b>VII. Játék után</b>		
1. Kíváncsiság. A kíváras és manőverezési vágy konfliktusa férj és a feleség barátnője között	Önismereti	98
2. Elválás. Külön nemű testvérek közötti szeretet ambivalenciája	Önismereti	99
3. Házasságon kívüli szerelem. Szerelmi háromszög helyzetben	Pszichotikus	103
 <b>VIII. Indulatelvezetés</b>		
1. Harc az apával. Családi helyzetben	Pszichotikus	105
2. Meddig lehet kérdezni. . . A kíváncsiság és a tapintatlanságtól való félelem konfliktusa csoporthelyzetben	Önismereti	107
3. „Üldöz a szerelmével.” A csábítás és a csábíthatóság miatti bűntudat konfliktusa főnök—beosztott helyzetben	Neurotikus	107
4. Tükörjáték: a kettős viselkedés tükrözése	Neurotikus	107
5. Titok. Döntés a titok őrzése és kimondása között, családi helyzetben	Önismereti	108

	Csoporttípus	Oldal
6–7. Várakozás. Félelem a veszteségtől szerelmi kapcsolatban	Pszichotikus	110
8. Búcsúzás a halott férjtől. A bűntudat és szabadulási vágy konfliktusa monológban	Neurotikus	111
9. „Döntsetek egyedül.” Phaedra-helyzet. Tabu	Kiképző	111
10. „Nem mondhatom el az igazat.” Őszinteség—titkolódzás párkapcsolatban	Önismereti	111
11–12. Válás. A házasság konfliktusának hatása a gyermekekre. A néző csoporttag konfrontációja a helyzettel. A házassági konfliktus csak a pár konfliktusára vonatkozik	Önismereti	112
<b>IX. Dokumentációs vezérlés</b>		
1–2. Terhesség. A gyerek megtartása és elvételése közötti konfliktus szerelmi kapcsolatban	Önismereti	116
3. „Szégyen-kapcsolat.” Félelem az egyedülmaradástól — a kapcsolat elviselhetetlensége	Önismereti	121
4. Találkozás 10 év múlva. A veszteség és győzelem konfliktusa szerelmi kapcsolatban	Önismereti	122
5. „Miért ilyen rövidek a kapcsolataim?” Vágy és félelem ambivalenciája a másik iránt, szerelmi kapcsolatban	Önismereti	123
<b>X. A maratoni ülés a pszichodrámacsoportok gyakorlatában</b>		
1. Tárgyazonosítási játék csoporthelyzetben	Önismereti	130
2. „Közös utazás” csoporthelyzetben	Önismereti	131
3. Agyagozás csoporthelyzetben	Önismereti	131
<b>XI. Csoportdinamikai elemzés</b>		
1–2. Visszaélés. Vonzódás és ellenállás kettőssége a csábítással szemben főnök—beosztott kapcsolatban	Önismereti	134
3. Hamupipóke. Vágy a központba kerülésre testvérhelyzetben	Önismereti	139
4. Kommuna. Vágy az együttmaradásra	Önismereti	140
5. Színház. A kiöregedés problémája a társulat színészei között	Önismereti	141
6. Törzsi játék. Generációs konfliktus a törzs férfi tagjai között. Primitív élet helyzete	Önismereti	142
7. Lakáscsere. Konfliktus apa és fiú között	Önismereti	142
8. Futballcsapat. Rivalizáció a csapat tagjai között és a trénerrel	Önismereti	142
9. Beteglátogatás, szerepcserés játék	Pszichotikus	145
10–12. Vezetés. Konfliktus vezető és alárendeltek között		
a) Színházi együttesben		
b) Munkahelyen		
c) Otthon	Önismereti	146
13. Megzavart jegyések. Vágy az intimitásra — az intimitás elhárítása; családi környezetben	Önismereti	146
14. Töröttlábú táncosnő. Reménytelenség—remény a rehabilitációra; férj—feleség viszonylatban	Neurotikus	147
15. Kettős vezetés. Munkahelyi szituációban, munkatársak között. Konstruált játék		148
16. Egy nép kettős királyságban él. Konzervjáték, konstruált		148
17. Vándorló zenekar. Vezetőpár ellentéte. Példa a feszültség elaborálására. Konstruált játék		148

A kiadásért felelős az Akadémiai Kiadó és Nyomda Vállalat főigazgatója

Felelős szerkesztő: Tárnok Irén — Műszaki szerkesztő: Horváth Anikó

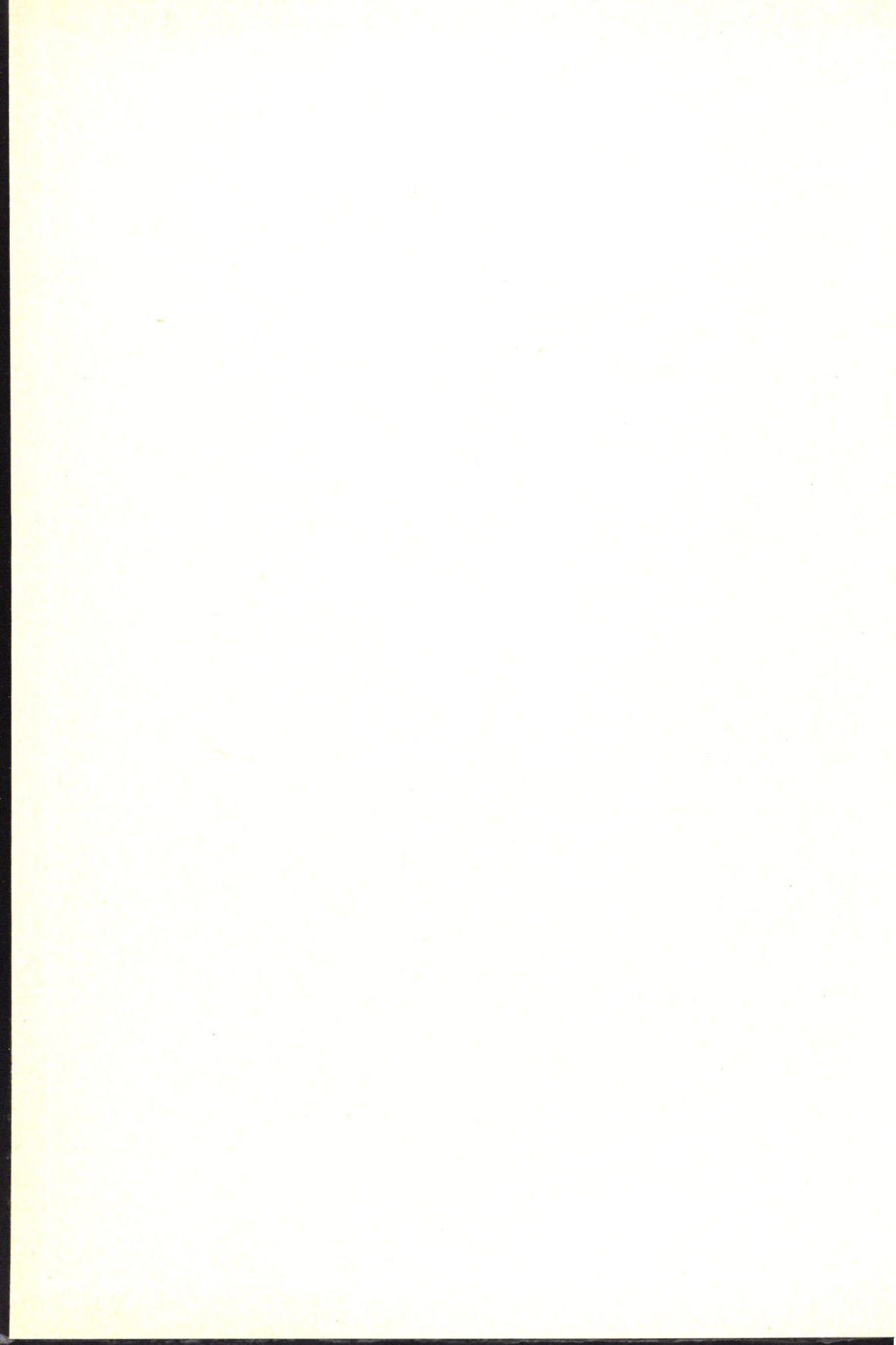
A borítóterv Székely Edit munkája

Terjedelem: 19,3 (A/5) ív

87.15949 Akadémiai Kiadó és Nyomda Vállalat · Felelős vezető: Hazai György







Az önismeret a lét egyik nagy kalandja. Titokzatos ösvényeken vezet, váratlan fordulatokat ígér. Nem lehet tudni, milyen rém vagy milyen felmentés vár az utazóra. Ezt az utazást kínálja az önmegismerés egyik lehetséges változata, a pszichodráma. Minden egyéb önismereti próbálkozástól abban különbözik, hogy lejátssza, dramatizálja az élményt, és a cselekvéses megelevenítés révén idéz fel homályba került viselkedési indítékokat. A csoportos pszichodráma olyan együttes munka, amelyben rögtönzés, utalásos felidézés és cselekvéses próbálkozás együtt jelenik meg a közös élményben. A pszichodráma légköre elfogadó, s bár a játék folyamán szembesülünk negatív vonásainkkal is, az elsődleges cél mégis az, hogy megerősítsük a pozitívakat. A változtatás vágya így születik meg. A dramatizáló ember úgy változtat életén, hogy megtanulja azt másként vezetni.

A pszichodrámaülések felépítését követve — játék előtt, játék után — képet kapunk a személyiségfejlesztő csoportok önismereti munkájáról éppúgy, mint a kórházi betegcsoportok terápiás kezeléséről. Végigkísérjük a játék kibontakozásának folyamatát, a pszichodráma-jelenetek lejátszásának lehetőségeit, a szereplők élményeit és az indulatok elvezetésének módjait a játékon belül és utána.

E könyv eligazítja az olvasót a pszichodráma módszerek alaptételeiben, technikáiban, a csoporttörténetek dinamikájának értelmezésében, és bemutatja ennek a csoport-pszichoterápiás módszernek az alkalmazását. Végül bevezeti a szakembereket a pszichodráma aktometriájába, amely lehetővé teszi az alkalmazott eljárás nyomon követését. Az empirikus vizsgálati eredmények a módszer használatához is segítséget nyújtanak.