

# BibliodrÁma – mi okból, mi célért?

Talán nincs kockázatosabb és beláthatatlanabb következményekkel járó elfoglaltság, mint halászhalót vetni egy tóba, vagy éppen szakadt hálót foltoztatni a bárkában – Simon és András vagy éppen Zebedeus fiai, Jakab és János ennek a megmondhatója. Nemcsak azért, mert az Élet számára a legbanálisabb helyzet sem bizonyul alkalmatlannak, hogy elérjen a lélekig, megérintse, megmozdítsa, kimozdítsa addigi történetéből, hanem azért is, mert amikor ez az érintés célba ér, sosem gondolt történet kezdődik. Ott, a Galileai-tó partján semmi nem látszott abból, hogy ezek a halászok néhány év leforgása alatt felforgatják a Földközi-tenger keleti partvidékét, majd az egész birodalmat, és abból sem, hogyan válnak alkalmassá arra, hogy – miként a tóparton álló názareti rabbi mondta – halak helyett majd embereket fogjanak. S amikor ez a rabbi előtűnik egyenesen az Örökkévaló Fiának bizonyult, és elindultak annak elbeszélésére, „ami kezdettől fogva volt, amit hallottak, amit a saját szemükkel láttak, amit szemlélték és kezük tapintott” (vö. 1Jn 1,1), nem „szakirodalmat” citáltak, hanem tudták: tényleg elegendő arra hagyatkozniuk, amit átéltek, azt hirdetni, amit tapasztaltak. Más kérdés, hogy amikor a nagy erővel meghirdetett örömhír „önjáró” lett, elkezdte sajátos karrierjét az ókor közösségeiben, szükségessé vált, hogy a kimondott szavakból és elmesélt történetekből leírt szövegek is szülessenek – és éppen nem azért, hogy a lélek élő szavai a betű holt szavaivá dermedjenek, hanem hogy generációkon át őrizze az első pillanatok varázsát.

Különös, hogy a századokon át mi mindent felhasználtunk arra, hogy ez a „szövegbe zárt varázslat” ki- és felszabaduljon, és elérjen címzettjeihez: gondoljunk csak azokra az időkre, amikor az írni-olvasni nem tudókat a *Biblia Pauperum* volt hivatott megragadni, vagy éppen egy muzsikába öltöztetett imádság dallamait

hallva vált átélhetővé sokak számára, hogy nem vagyunk egyedül. Az Élet, úgy tűnik, mindig megtalálta a módját, hogy bekopogtasson hozzánk, és bebocsátást kérjen – csoda-e, ha a modern ember számára egy olyan műfaj adatik, ahol az individualitásunk értékei, a szubjektív megélés, a kötelezettségek alól felszabadító játék lesz az útja annak, hogy élő kapcsolatba kerüljünk a bennünket meghaladó egyetemes valósággal, amelyről az Írások is szólnak?

De miért, hogy a bibliodrÁma nálunk is egyre több embert mozgat meg, újabb csoportok indulnak, vezetők képződnek, konferenciákat szerveznek? Tulajdonképpen miért is szeretünk bibliodrÁmázni? Ennek az írásnak aligha lehet célja, hogy erre a *miértre* kimerítő választ adjon, de ez nem akadályoz meg abban, hogy – írásom első felében – pár bekezdésben reflektáljak arra, hogy mégis *mi okból* szerethetjük a bibliodrÁmát. Azután pedig bibliodrÁma-vezetői tapasztalataim alapján arról írnék, hogy például *mi célért* érdemes bibliodrÁmázni. Így írásom második felében, ebben a témában, egyetlen csoporttagra összpontosítva elemzek egy hosszabb folyamatot.

## MI OKBÓL?

### 1. Játékosság

Nyilvánvalónak tűnik számomra, hogy a „bennünket meghaladó valóság” nem kikényszerített válaszainkra kíváncsi, hanem a szabadság talaján felnőtt szavaink által szeretné megemlíteni felettünk az égboltot. Így nemcsak az válik fontossá, hogy választ adjunk a bennünket körülvevő roppant valóságra, hanem ezt az emlegetett szabadságot is érdemes magunkban felnevelnünk, hogy a válaszuk szabad lehessen. A helyzet mégis az, hogy még mindig sokkal szabadabban játszunk, mint ahogy élünk. Mintha a hétköznapi élet terhei felől

ezért is fordulnánk oly szívesen a nagyobb szabadságot lehetővé tevő játék felé, és kerülünk közelebb (éppen játszás közben) a létezés mélységeihez: gyakran élünk úgy, mintha *nem is lenne tétje*, és mégis képesek vagyunk *halálosan komolyan* játszani. A játék így az egyik legkomolyabb emberi tevékenység. A játékban megtörténhet, hogy helyükre kerülnek a dolgok, helyesebb arányérzékre tehetünk szert önmagunk és a körülöttünk lévő(k) között; amíg a hétköznapi életben – vesztünkre – talán túl komolyan vesszük magunkat, és közben nem is vesszük észre, hogy ezzel a körülöttünk lévő(ke)t komolytalanítjuk, a játékban kiderül, talán mégsem baj, ha nem vesszük magunkat túl komolyan, mert így magunk helyett inkább maga a játék válhat komollyá. Hogy ne segíthetne ez abban, hogy megtanuljuk a legkomolyabban játszani az életet?

## 2. Szabadság

Amikor azt mondjuk: „*szabad*” (anélkül, hogy a szabadságról folyó, véget nem érő filozófiai vitákba bonyolódnánk), fontos tisztáznunk, hogy nem a mindentől eloldotról („*ab-solut*”) beszélünk, hiszen mindenkor valamilyen kapcsolatban állunk a *szükségszerűvel*. Ahogy az életünk során, úgy a bibliodrámában is mindig – akár ki nem mondott – kérdésünk, hogy mégis mi az, amit még megtehetünk, és mi az, amit már nem – és éppen nem azért, mert nem volna szabad tenni, hanem inkább azért, mert semmi kívánatos nem születik belőle, nem gyümölcsöző. Éppúgy, ahogy az életben, a bibliodrámában is örök kérdés, hogy hol vannak a szerephatáraink. A bibliodrámajátékok előtt felolvassuk a játékra szánt szöveget, és ezáltal akaratlanul is hangolódunk, üzenetek hangzanak el a szerephatárokkal kapcsolatban is – mégha a játék sodrása gyakran felülírja is a bibliai „forgatókönyvet”. Gyakran eszembe jut, amit egy bibliodrámacsoportban átéltem: a csoportfolyamat során a „Jézus a názáreti zsinagógában” történettel (Lk 4,14–30) játszottunk. Hogy, hogy nem (most nem bocsátkoznék mélyebb csoportdinamikai elemzésbe), akkorra már jelentős feszültség volt köztünk, csoporttagok kö-

zött is, valamint néhányunk és a csoportvezetők között. A szerepválasztás során elsőként egyik társunk – akit talán a legnehezebben tudtunk elviselni – jelentkezett be, és Jézus szerepét választotta. Abban a pillanatban összekacsintottunk a cimborákkal, és bejelentkeztünk zsinagógabeli zsidóknak. Az evangélium megrendítő és mégis gyönyörű történetében ugyebár azt olvassuk, hogy Jézus szavai hallatára „esztelen harag szállta meg” a hallgatókat, „fölugráltak, kiűzték Jézust a városból, felvitték a hegy tetejére, ahol a városuk épült, hogy onnan letaszítsák, ő azonban áthaladt közöttük és elment”. Nos, a játékunk során – öreg, pajeszos, zsinagógában ülő zsidóként – tükön ülve vártuk, hogy elhangozzanak a bennünket provokáló mondatok: megindultunk, és két másodpercnyi dulakodást követően „Jézus” padlóra került, mi négyen pedig úgy térdeltünk a mellkasán, hogy levegőt is alig kapott. Szó nem volt arról, hogy „áthaladt volna közöttünk”. Matt. A játékot feldolgozó körben próbáltuk megfejteni, vajon mi is történt, és hogy is történhetett. Én pedig sokat köszönhetek ennek, mert szabadság és szükségszerűség összefüggésében ráláttam arra, hogy persze sok mindent meg lehet tenni, mégsem az a kérdés, hogy szabad-e megtenni valamit vagy nem, hanem hogy amit „szabadon” teszünk, vajon érdemes-e, gyümölcsöző-e megtenni. Másfelől ráláttam, hogy amit magamban szabad tettnek véltem (a játékban és az életben egyaránt), talán inkább szükségszerű következménye az autoritáskonfliktusomnak, amivel dolgoznom kellene, mielőtt „nemkívánatos” következményei lesznek. Amikor tehát azt érezzük, azt gondoljuk egy bibliodrámajáték során, hogy mivel bibliai szereplők bőrébe bújunk, nem lehetünk szabadok, mert a szöveg köt bennünket (vagy éppen a hétköznapi életünk során, hogy szigorú szerephatáraink és a környezetünk akadályoz abban, hogy szabadok legyünk), ráláthatunk arra, hogy nem egy szöveg köt meg bennünket (vagy nem a körülményeink lehetetlenítik el a szabadságunkat), hanem mi kötjük meg önmagunkat egy szöveg által (vagy éppen mi veszítjük el önmagunkban a szabadságunkat, és fogjuk mindezt a körülményeinkre-környezetünkre).

### 3. Idő-szerűség – örökkévalóság

Az is elragadó a bibliodramában, hogy – miként minden játék során – *mintha* eltűnne az idő. A megélés szintjén a játéknak ezért talán több köze van az *örökkévalósághoz*, mint az *időhöz* – ezért is szerethetjük. A bibliodráma során pedig még kifejezettebbé válhat a játéknak ez a sajátos összefüggése, hiszen a bibliai történetekben – legalább bennfoglaltan – a „levegőben” mindig ott lebeg az Örökkévalóhoz való kapcsolódásunk témája, lehetősége. És mindeközben a bibliodráma (paradox módon) – bár inkább az örökkévalósághoz kötődik, mint az időhöz – mégis epizodikus, vagyis idő-szerű: a legdrámább feszültségek is, a szereplők között kialakuló legleküzdetlenebbnek tűnő szembenállások is egyszer csak véget érnek, és mi körbeülünk, meghallgatjuk egymást, beszélgetünk, hogy rálássunk arra, ami történt, és amiben részt vettünk, azokat is segítve, és azoktól is segítséget kapva, akikkel a történetben szakadék választott el bennünket, akikkel nem találtunk megfelelő kapcsolatot, vagy akik egyenesen az ellenségeink voltak. Ezáltal mintha a végső kérdéseink nyernének válaszlehetőséget, mintha megtörténne velünk valami abból, amit reménynek nevezünk, pontosabban ahová elvezethet bennünket a reményünk. A bibliodráma játékaiban éppen a személyes megélés által, az individualitásunkon keresztül juthatunk el személyes voltunk meghaladásáig, egyfajta önfeledtségig, kapcsolódva nemcsak a bibliai szereplők világához, hanem az örök emberi témákon keresztül minden kor minden emberéhez. És nem lakik-e bennünk egy mély vágy, hogy az életnek nevezett, kétesnek tűnő játék végén végül is ne vesztesek és nyertesek legyenek, ne jók meg rosszak, ne ilyenek és olyanok, szembenállva egymással, hanem – ahogy a bibliodráma integrációs fázisában – „körbeülünk”, és (a „történt” után) mindnyájan nyertesek lehessünk? Nem felemelő-e megtapasztalni, hogy ha viselkedésünk, hiedelmeink olykor szembeállítanak is bennünket egymással, a játék mégis közös, és egy közös talajon állva játsszuk így vagy úgy az életet, miközben ugyanoda tartunk mindnyájan?

### 4. Érzékenyítés

Ezen szempontok alaján talán látható, hogy a bibliodráma jól tud működni, mint életszim-bólum. És így – mivel az élet valósága is rendre meghalad bennünket – felszabadító az is, hogy (bár érdemes a gondolkodás-megértés fáradságos útját járni) nem kell mindig mindent megmagyarázni, sőt még csak megérteni sem ahhoz, hogy *érdemes* legyen. Ahogy az élet, úgy a bibliodráma során is belefeszülhetnénk a *miértek és hogyanok* kutatásába, ráfeszülhetnénk a tébolyító paradoxonokra, amelyeket fentebb a szabad-szükségyszerű, könnyed-halálos, idő-szerű-örökkévaló, személyes-egyetemes fogalmak takartak, de ehelyett elegendő, ha nyitottan, átadva magunkat a játéknak, különösebb magyarázkodás nélkül hagyjuk, hogy érzelmeinket átéljük, kapcsolatokba bocsátkozunk, kifejezzük magunkat, és engedjük, hogy egyszerűen csak benne legyünk a történetben, és érintődjünk. És néha elég az is, hogy anélkül, hogy mindent megakarnánk érteni, egyszerűen „nem hagy bennünket hidegen”, ami történik, *érzékenyít*. Különös, de gyakran megtörténik a bibliodramában, hogy általunk korábban idealizált bibliai jelenetek vagy szereplők egyszer csak hétköznapivá válnak, vagy ellenkezőleg, éppen olyan elbeszélések vagy olyan szereplők, amelyeket vagy akiket nem becsültünk sokra, vagy éppen halálosan untunk, egyszer csak rendkívül érdekessé, izgalmassá válnak. Az elérhetetlenről az lesz a benyomásunk, hogy a mindennapokban egyenesen a kezünk ügyében van, a korábban szürke, érdektelen pedig ragyogni kezd. Lehet ilyen tapasztalatunk magunkkal a bibliai történetekkel is, valamint a történetek egyes szereplőivel kapcsolatban is. A bibliodráma műfaja nagyon is alkalmas arra, hogy egészen közel hozza számunkra azt (és azokat), amit (és akiket, amiket) a hétköznapi életünkben eltávolítottunk, vagy éppen fordítva, azt (és azokat), ami (amik) túlzottan közel van (vannak) hozzánk, olyan közelségben, hogy már nincs is „kilátásunk”, és egyszer csak eltávolítsa tőlünk annyira, hogy rálássunk, ki-lássunk belőlük, és túllássunk rajtuk.

## 5. Integratív tér

Ezek a szempontok feltárhattak valamit abból, hogy *mi okból* szerethetjük a bibliodramát. Persze írhattuk volna ezt egyszerűbben: azért szeretjük a bibliodramát, mert *emberek* vagyunk. *Emberek* pedig attól és azáltal leszünk, hogy a véges és a végtelen bennünk élő szintéziséhez valahogyan viszonyulunk. A „véges” létezésünk tehát éppúgy hangsúlyt kap, mint a „végtelen”, hiszen e kettő szintéziséhez igyekszünk viszonyulni. Ilyen értelemben a bibliodramában helye van a pszichológia szempontjainak, éppúgy, mint a teológiai szempontoknak. A bibliodramában mintha a gyakorlat szintjén lenne lehetséges meghaladni azt a szétszakítottságot, amelyet a „tudomány” világa hoz, amikor a pszichológia és a teológia között éles határt húz, szétválasztva egymástól azt, ami egyébként nyilvánvalóan egybetartozik. Hogy ne vonzana bennünket egy integratív tér, ahol végre nem kell szenvednünk a – gyakran mesterségesen – szétdarabolt valóság miatt, és az élet a maga sokszínűségében, komplexitásával és egyszerűségével, könnyedségével és komolyságával együtt megjelenhet? És e kérdés által el is jutunk a bevezetőben megfogalmazott második szándékunkhoz: hogy megfogalmazzunk valamit abból, *mi célért* érdemes bibliodramáznunk.

### MI CÉLÉRT?

Tapasztalatom, hogy oly gyakran elvész sok minden a „teológia-filozófia-pszichológia Bermuda-háromszögében”, amikor elméleti-tudományos megfontolásokat teszünk, és tapasztalatom, hogy a gyakorlatban – ezen elméleti területek határterületeihez érve – oly sok minden meg tud mutatkozni: a (f)eltűnővel van dolgunk. Az alábbiakban szeretném illusztrálni, miként érhetnek össze a bibliodramában a pszichológiai szempontok a teológiai szállal; másként fogalmazva: egy általam vezetett csoportban az egyes bibliodramatikusan játékok során történt szerepválasztás, illetve az, hogy egymásik csoporttag hogyan működött a választott szerepekben, és milyen érzéseket élt meg, miként hozható összefüggésbe azokkal a pszicho-

lógiai vonásokkal, amelyek a személyiségét – egy bizonyos szempontból – jellemzik. Ugyanakkor szeretném elkerülni, hogy „pszichologizálásba” fulladjunk. Meggyőződésem, hogy pszichológiai perspektívából nézve is „végtelen” az ember, ebben az individuális szinten végzett lélektani munka és pszichodráma-csoportjaim is sokszor megerősítettek már, de a bibliodráma éppen az a terület lehet, ahol a spiritualitás magától értetődően megjelenik. Éppen ezért a helyett, hogy a pszichológiai „immanens végtelenbe” ugranánk, szeretnénk a pszichológiai jellemzőket abból a szempontból komolyan venni, hogy miként hat, illetve hathat ez a „transzcendens végtelen” irányába. Fontos kérdésnek tartom, hogy pszichológiai szempontból miként érhető tetten a hit kibontakozása, elmélyülése, és milyen pszichológiai előfeltétele van a hitben megélt istenkapcsolatnak. És érdekes lehet ennek a kérdésnek a másik oldala is: miként hat a hit tapasztalata a személyiségre, milyen módon hat vissza az Istennel való kapcsolat kimunkálása a személyiség dimenzióinak alakulására, átrendeződésére? Ha csakugyan kimutatható lenne ez a sejtett összefüggés, bizonyára nem valamilyen lineáris oksági összefüggést találnánk, hanem inkább cirkuláris okságot: az „emberi tényező” alakítja az Istennel való kapcsolatot és viszont, az istenkapcsolat alakítja az emberi tényezőt. Mára már nem számít forradalmian új elképzelésnek, hogy személyiségünk fejlődése során a mentalizációnak milyen óriási szerepe van a felnőttkori kötődések megfelelő alakulásában. Ezzel párhuzamosan viszont teológiai szempontból talán még nem vontunk le sok fontos következtetést, és mivel az Istennel való kapcsolat sokkal nehezebben megragadható és mérhető, mint bármely emberi kapcsolatunk (egyébként az ez ügyben végzett méréseink megbízhatóságával kapcsolatban is lehetnek erős kételyeink), ezen a területen még sok meglepetés várhat ránk. Számomra úgy tűnik, hogy a bibliodráma-játékokban, mivel a játék során „belefeledkezhetünk” a történetbe, nagyon szépen szinte tapinthatóvá válik az istenkapcsolat jellege, és a játékok feldolgozása során a reflexió segítségével sok minden tudatosítható, ami egyébként, a hétköznapi élet során

Test-lélek-szellem közelből

nem válik nyilvánvalóvá ebből a kapcsolatból. Úgy tűnik, hogy amíg egy emberi kapcsolatban a kötődésre való rákérdezés előbb-utóbb halaszthatatlan, hiszen a kapcsolati konfliktusok, krízisek és nem utolsósorban a másik személy konkrét jelenléte rászorít a kötődésre való rákérdezésre, az Istennel való kapcsolatban ez nem ilyen egyértelmű. Őt a hitben ragadjuk meg, és ameddig ez a hit elérhető számunkra, addig a hozzá való kötődés is átélhető, amikor viszont nem éljük meg ezt a kapcsolatot a hit által folyamatként, akkor a kötődésre sem tudunk rákérdezni, hiszen éppen „hiányzik hozzá a másik fél”, hovatovább a „hitetlen énrészünk” számára nem csupán hiányzik, hanem egyenesen úgy tűnik, hogy nincs is: aki pedig nincs, ahhoz ugyan hogyan is kötődünk, és hogyan vizsgáljuk a nincshez/semmihez való kötődésünket? Vagyis: nyilvánvalónak tűnik, hogy kötődési mintázatunk hat minden kapcsolatunkra, így Istennel való kapcsolatunkra is, de alighanem az emberi kötődésünk és Istenhez való kötődésünk között éppen annyi különbség van, mint a föld és az ég között. Ha ezt a szempontot nem vennénk komolyan, azzal éppen hogy Istent mint Istent nem vennénk komolyan, éppen Isten voltát „szüntetnénk meg”, és helyeznénk immanens keretbe, hiszen ő a keresztény tradíció szerint a megtestesüléssel egyszerre egészen hasonlóvá lett az emberhez, ugyanakkor paradox módon egészen különböző is maradt. Anélkül, hogy most komolyabb krisztológiai bonyodalmakba keverednénk, azért érdemes leszögeznünk, hogy hozzá való kötődésünk hasonlít is az emberi kötődéseinkhez, meg nem is. Nem vagyunk abban a helyzetben, hogy a biztonságosan, a bizonytalanul és az elkerülő módon megélt kötődési mintákat egy az egyben az istenkapcsolatra is vonatkoztassuk, de sejthető, hogy mivel e kapcsolatban részt vevő egyik fél (az ember) ugyanaz, ezért a kötődési minta az istenkapcsolatra is hat. A kötődélmélet tanulmányozása hozta számomra azt a sugallatot, hogy érdemes lenne bibliodráma-csoportban megfigyelni, hogy az emberi kapcsolatokban megélt bizalom „mértéke” mennyire hat az

egy-egy bibliai jelenetek eljátszása során – akár a csoporttagok szerepválasztásában, akár abban, hogy egy-egy szerepben mit élnek át. Lehet-e korlátja a jelenetben megélt kapcsolatnak a szereplő bizalomhiánya? Rávilágíthat-e egy bibliodramatikus játék arra, hogy a jelenetben szereplő személy megélt hite, Istennel való kapcsolata akadályainak hátterében a személyiségében hordott olyan adottság húzódik, amely fejlődésre szorul? (Ez azt jelentené: lélektani fejlődésre volna szükség ahhoz, hogy a hitében megélt istenkapcsolata elmélyüljön.) Ezeknek a kérdéseknek a felvetéséhez és részbeni megválaszolásához szerettem volna olyan módszert találni, amely pszichológiai szempontból legitim, vagyis olyasmit, amelyet a pszichológia használ a kutatásai során. Véleményem szerint ilyen módon tehetünk lépéseket azért, hogy egykor a pszichológia számára is a „tudományos tudás” rangjára emelkedhessen a bibliodrámaiban felhalmozódott számos tapasztalat.

## 1. A maladaptív sémák

Amikor először találkoztam a sématerápiával, megtetszett, és perspektivikus lehetőségeket láttam benne. Kedvem támadt csoportokban is kipróbálni a szempontjait, alkalmazni a kérdőívét. A sématerápia csupán néhány évnyi múlt-ra tekint vissza a pszichológiában, mondhatjuk: korszerű, kurrens terület, ráadásul eléggé komplex ahhoz, hogy a személyiség dimenzióit árnyaltan tárja fel. A sématerápia új, integratív pszichoterápia, amely elmélyíti és kibővíti a kognitív viselkedésterápia korábbi ismert módszereit és fogalmi keretét is. „A kognitív viselkedésterápiás, kötődési, Gestalt-, tárgykapcsolati, konstruktivista és pszichoanalitikus iskolák elmeit foglalja egybe egy gazdag, egyesítő, konceptuális és terápiás modellbe.”<sup>1</sup> Jeffrey E. Young szerint a sémák egy része alapvető szerepet játszhat mind az enyhe személyiségproblémák, mind a komolyabb személyiségzavarok kialakulásában. Az ilyesfajta folyamatokban részt vevő sémákat egy alcsoportba sorolta, és *korai maladaptív sémáknak* nevezte el. Ezek kiterjedt,

1 M. W. Eysenck – M. T. Keane: *Kognitív pszichológia*, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2003, 20.

pervázív mintázatokból, emlékekből, érzelmekből, kogníciókból, illetve testi érzetekből állnak össze, és egyszerre hatnak az egyénre és kapcsolataira is; gyermekkorban vagy serdülőkorban alakulnak ki, de az egész életen át alakulnak, finomodnak, és jelentős mértékben diszfunkcionálisak. Ezeket Young önsorsrontó érzelmi és kognitív mintázatoknak nevezi, és meglátása szerint epizodikusan vissza-visszatérnek, kifejtve hatásukat a személy viselkedésére.

A Young által leírt sémák (összesen tizenkilenc) nemcsak hogy destruktív, káros gyermekkori élményekből táplálkoznak, hanem paradox módon – mivel „ismerősek” a személy számára – egyfajta biztonságot is jelentenek. Vagyis az élethelyzetekben, amelyekbe a sérült, sebeket hordozó személy kerül, a séma aktiválódása egy bizonyos, megszokott viselkedés felé irányít, és azt a berögződött élményt is nyújtja, hogy „ez így van rendjén, így kerül minden a helyére”. Így az ilyen személy szinte vonzódik azon helyzetek felé, amelyek aktiválják benne a maladaptív sémákat. Az individualitás szintjét érintő maladaptív sémák nem szigetelődnek el a személyben, hanem – ahogy a tárgykapcsolat-elméletek már korábban rávilágítottak – hatásaik az ember kapcsolati terében is megjelennek, hiszen a korai kötődést meghatározó kapcsolati mintázatainkat továbbvisszük életünk folyamán, és ezeknek az elsajátított mintázatoknak a függvényében alakulnak emberi kapcsolataink.<sup>2</sup>

A sémakérdőívet a csoport elkezdése előtt töltötték ki a csoporttagok, de a kiértékeléssel megvártam a csoportfolyamat végét, hogy az általam a csoporttagokról a kérdőív alapján szerzett ismeret ne befolyásolja a csoportfolyamatot és a vezetői intervenciókat.

## 2. Dóra aktív sémái

Dóra (nevezzük így a fókuszszemélyt) sémakérdőívének értékelése után látszik, hogy a következő sémák tekinthetők nála aktívnak: *kudarcrá ítélttség, negativizmus-pesszimizmus, elégtelen önkontroll-önfegyelem, feljogosítottság-grandio-*

*zítás*. Ezen sémaértékei a csoport többi tagjához képest is kiemelkedően magasak, noha más sémái értékeiről azt mondhatjuk, hogy szépen belesimul a csoportátlagba, sőt egyes sémaértékei a csoportátlagnál alacsonyabbak. Az alábbiakban röviden összefoglaljuk, amit a szakirodalom leginkább jellemzőnek tart a Dóra kiugró értékei mögött rejtőző sémákról:

*Kudarcrá ítélttség.* Az ezzel a sémával rendelkezők meg vannak győződve arról, hogy kortársaikhoz viszonyítva kudarcot vallottak a teljesítménnyel kapcsolatos több területen (karrier, státusz, iskolázottság...); úgy érzik, lemaradtak másokhoz képest: butának, tehetségtelennek, tudatlannak, sikertelennek élik meg magukat. A kudarc önmagát beteljesítő jóslatként működhet életükben.

*Negativizmus-pesszimizmus.* Mindent átható, hosszan tartó figyelmet mutatnak az élet negatív oldalai, például a fájdalom, csalódás, veszteség, halál felé. Ezzel párhuzamosan mesterei annak, hogy az élet pozitív mozzanatait kisebbsítsék. Az élet különböző területein (munka, pénzügyek, személyes kapcsolatok) azzal az elvárással élnek, hogy a dolgok egyre rosszabbul mennek, és ez így marad a jövőben is. Nagyon sebezhetőnek élik meg magukat, olyannak, aki végzetes hibákat követ el, romba döntve az életét, ez pedig kilátástalan helyzetbe sodorja őket, ami kontrollvesztéshez vezethet. Nagyon szoronganak, aggódnak, jellemző rájuk a panaszkodás. Náluk a pohár „félíg üres”. Ez a hangoltság nem csupán számukra nagy teherterhel, hanem a környezetüket is megterhelik vele.

*Elégtelen önkontroll-önfegyelem.* Hiányzik belőlük egyrészt az érzelmek és impulzusok megfelelő mértékű korlátozása, másrészt a célok eléréséhez hozzá tartozó unalom és frusztráció túrése. Nehéz késleltetniük a rövid távú kielégülést a hosszú távú célok elérése érdekében. Nehezen tanulnak a tapasztalataikból. Nagyon impulzívak, vonakodnak a rutinfeladatok elvégzésétől, érzelmeiket nagyon intenzíven fejezik ki.

*Feljogosítottság-grandiozítás.* Önmagukat különlegesnek érzik, azt gondolják, jobbak, mint a

2 J. E. Young – J. S. Klisko – M. E. Weishaar, *Sématerápia*, Magyar Viselkedéstudományi és Kognitív Terápiás Egyesület, Budapest, 2010.

többi ember. Különböző előjogok birtokosaink tartják magukat, ezért nehéz számukra a kapcsolatokban a kölcsönösség. Igyekeznek másokat kontrollálni, azért, hogy saját igényeik kielégítését érjék el ezáltal. Nehéz számukra az empátia vagy mások szükségleteinek figyelembevétele. Hajlamosak a versengésre, a sznobizmusra, a bántó erőfitogtatásra.

Látható e rövid bemutatásból, hogy még akkor sem egyszerű egyértelmű jellemzést adni egy személyről, ha csak az aktív sémák fényében látjuk, hiszen e megfogalmazások között is bukkannak látszólagos ellentmondásokra. A *negativitás-pesszimizmus* séma leírásából kiderülhetett, hogy ezzel a sémával élve bizony az önkép is nagyon sérülhet, negatív színezetet ölt, míg a *feljogosítottság-grandiozítás* sémára – látszólag – ennek ellenkezője jellemző, a „különlegesen értékes vagyok” előfeltevés. Nos, már Young is felhívja a figyelmünket arra, hogy a *feljogosítottság-grandiozítás* sémával rendelkezők is két csoportba oszthatók: az egyik tagjainál a feljogosítottság érzése és az ez alapján alakuló viselkedés a mélyebben lévő *csökkentértékűség* és az érzelmi depriváció túlkompensálására szolgál – ezt „sérülékeny feljogosítottságnak” nevezzük. A másik csoport tagjainál „tisztá feljogosítottságról” beszélhetünk, melynek háttérben nincs kezelésre szoruló séma, ez esetben nem egy háttérben lévő séma túlkompensálásáról van szó. Az aktív sémákkal kapcsolatban Young azt is megjegyzi, hogy különféle módon lehet reagálni a sémára, különböző „stratégiák” megválasztása által fejtik ki hatásukat. A séma elfogadása mint lehetséges út azt jelenti, hogy a személy enged a sémának, nem próbálja elkerülni, és nem próbál harcolni ellene, átéli a sémával járó fájdalmat, és olyan módon viselkedik, amely megerősíti a sémát. A séma elkerülése is lehetséges megküzdési mód, ekkor azonban nagy árat kell fizetnie a személynek, mert az élet fontos – a sémája aktivizálására alkalmas – területeitől kell elzárkóznia, vagy pszichoaktív szerekekkel élve igyekszik menekülni a zavaró érzései elől. A harmadik lehetséges stratégia a séma túlkompensálása: úgy él, cselekszik, érez, mintha éppen a sémája ellenkezője volna igaz. Igyekeznek minél különbözőbb

lenni attól a gyerektől, aki valaha volt, amikor a séma kialakult (például ha gyerekként túlkontrollálták, felnőttként másokat igyekszik irányítani, vagy ha gyerekként bántalmazták, felnőttként másokat bántalmaz).

### 3. Dóra története a csoportban – „Isten az előszobában”

Az első találkozás alkalmával, a bemutatkozásakor a „*dadogó Dóra*” alliterációval jellemezte magát, és amikor a dramatikus térben egy önmagukat, valamilyen szempontból benső állapotukat kifejező tárgyat kellett keresniük a csoporttagoknak, ő egy üres poharat mutatott föl „énszimbólumként”. Az első játékunk során egy betlehemi képet állítottunk fel. A képben ő volt a Betlehem felé vezető út, ám – hogy, hogy nem – a képben szereplő személyek nem használták. A képre adott reflexiójában azt mondta, tudhatta volna, „a kitaposott út nem vezet jó helyre”. Ami még megérintette ebből a képből, az az egyik csoporttársának a szerepválasztása: egyikőjük „birka” volt az istállóban, és Dóra elmondta, hogy nagyon megérintette, amikor hallotta a kisbirka bégetését, ugyanis, mint mondta: „Én is ilyen hülye vagyok, aki béget és döngölözik.” Elmondta azt is, hogy nagyon küzd azért, hogy „ne álljon be a sorba”. A csodálatos halfogás jelenetét játszva (Lk 5,1–11) Dóra halász volt, és a játékra való visszatekintéskor azt emelte ki, hogy az „evezz a mélyre” felszólítás számára nem tudott pozitív üzenetként megérkezni, azt az üzenetet hordozta, hogy „pofa be, csináld”. Ismerős neki ez a kemény hangvétel, sőt számára legtöbbször ez a „természetes hang”. Újra és újra kifejezi, hogy küzd e hang ellen, nem akar ítélkező módon beszélni, gyakran mégis ez jön belőle, „magától”. Végig érezhető ez a benső küzdelme, és az is, hogy a csoport tagjai elfogadják vele szemben: ha kicsúszik is egy-egy rosszul sikerült mondat, a többiek nem veszik magukra. A harmadik alkalommal megfogalmazza Dóra, hogy sokat tündökött ezen a „kemény hangon”, és beszámol arról, hogy ezzel szemben létezik benne egy kérlelő, szelíd, hívogató hang is, de azt csak ritkán találja. Sokkal ismerősebb neki a kérlelhetetlen, pa-

rancsoló hang, amely „hülye gyerekek” nézi őt – ezzel együtt nagyon vágyik a szelíd, simogató hangra is, amelyről tudja, hogy létezik, de még távolinak, halknak hallja. Azt mondja, hogy egyik nap így, másik nap úgy van, hullámszó, aszerint, ahogy a kíméletlen vagy a szelíd hangot hallja belül. Már az eddigiekből is belátható, hogy miként érhetőek tetten Dóra aktív sémái már a csoportfolyamat elején: negativitása, másokra tett megjegyzései, énhatárainak nehezen tartható volta, a kudarc éppen beleillik abba a mintázatba, amelyet az előző fejezetben a sémákról írtunk. Csoportvezetőként elkísért engem az az érzés, hogy szolidáris tudok lenni Dórával, nagyon megbecsültem a látható küzdelmét, igyekezetét, őszinte törekvését és keresését. Ugyanakkor lenyűgözött nyitottsága, a benső munka iránti elköteleződése, önreflexiója. A harmadik alkalommal rítus formájában játszottunk Jézus megkeresztelkedésének jelenetével (Mt 3,13–17), olyan módon, hogy – a játékravó alapos előkészület után – bárki bejelentkezhetett Jézus szerepére, és maga választhatta ki Keresztelő Jánosát és az Atyát. Dóra is jelentkezett Jézus szerepére, és a jelenet – amely során mindegyik szereplőnek csupán egyetlen mondata volt – igazán izgalmasra sikerült: felborult a keresztelkedés forogatókönyve. Keresztelő János szerepére egy pszichológust kért fel, az Atya szerepére pedig egy háromgyerekes apát (nevezzük Lórántnak). Nem volt meglepő, hogy egy apát hív meg a szerepre, viszont még izgalmasabb ez a választás, ha megismerjük Lóránt sémakérdőívét és azt, ami a játék során történt. Az Atya szerepére hívott férfi sémaértékei általában alacsonyak, ezt a szakirodalom jó jelnek tekinti, hiszen minél magasabb egy sémaérték, annál több figyelmet érdemel. (Az értékelés során általában a 3,0 vagy e fölötti átlagos értéknél kapjuk föl a fejünket, illetve akkor, ha az adott sémára vonatkozó kérdések közül valamelyiknél a 6 fokú Likert-skálán 5-ös vagy 6-os értéket találunk.) A kérdőívét végignézve megállapíthatjuk, hogy a legmagasabb átlagú sémái a *feljogosítottság-grandiozitás* (2,72) és a *büntető készenlét* (2,57). Valamint látszik, hogy a 244 ítemes kérdőívben mindössze öt alkalommal találunk 5-ös értéket, ebből három ezekben a sé-

madimenziókban található. A *feljogosítottság-grandiozitás* sémáról már ejtettünk szót, de érdemes elidőzni egy pillanatra a *büntető készenlét-séma* jellemzőinél is. Az ezzel a sémával élők azt hiszik, hogy az embereket, beleértve önmagukat is, szigorúan meg kell büntetni, ha hibáznak. Túlzottan erkölcsösnek és intoleránsnak mutatkoznak, nehezükre esik, hogy a hibákat megbocsássák, mert szerintük a hibát nem megbocsátani, hanem büntetni kell. Enyhítő körülményeket nehezen vesznek figyelembe, s nemigen empatizálnak a hibázókkal. Mindez azért megdöbbenítő, mert a csoport tagjai akkor még nyilvánvalóan alig ismerték egymást, de Dóra eddigi megnyilvánulásait látva és az Atya szerepére hívott férfi sémaeredményeit ismerve elmondhatjuk: ez a szerepre hívás óriási „telitalát”. A jelenetben pedig a következő történik: miközben Dóra elmondja, hogy hol képzelet el a szereplők helyét, az „Atya” közel megy a „Jordánhoz”, ahol a két szereplő készülődik. Ekkor a Jézus szerepét magára öltő Dóra azt mondja az „Atyának”: „Menj el innen!” Ő hátrébb lép, majd Dóra újra rászól: „Menj messzebb, úgy, hogy ne is lássalak” – és kiküldi a csoportalkalmak helyszínét adó lakás előszobájába. Az „Atya” zavarba jön, kérdőn rám néz, én intek neki, hogy menjen csak nyugodtan. A jelenet így indult. Az „azért jöttem, hogy megkeresztelj” jézusi mondat után Keresztelő János válaszol: „Nekem lenne rá szükségem” – ám ebből alig hall valamit az előszobába küldött „Atya”. És amikor Jézus szerepében Dóra várja, de nem kapja az atyai hangot („Te vagy az én szeretett Fiam, benned gyönyörködöm”), kiszól neki, hogy jöjjön be. Erre az „Atya” hangja hallatszik: „Dehogy megyek, már hiába hívsz, te küldtél ide, most viseld el.” A rítusjátékunk, amely egyébként az ezt megelőző szereposztású jelenetekben tényleg magán hordozta a rítus minden sajátosságát (tempó, mélység, kevés szó, érzelmek, meghittség, intimitás), sajátos módon izgalmas szópárbajjá alakult, ahol „Jézus” egyre elkeseredettebben hívta a szobába az Atyát, az Atya pedig egyre keményebben tolt a kialakult helyzet miatti felelősséget a „Fiára”. A jelenet után, a reflexiós körben (amikor a „te vagy az én szeretett Fiam, akiben gyönyörkö-

Test-lélek-szellem közelből



döm” mondat szóba került) már csodálkozó nevetés közben számolt be Lóránt arról, hogy tulajdonképpen gyönyörködött ő, csak nem éppen a fiában, hanem a maga hajlíthatatlanságában. Íme, ahogy a bibliodráma-játék során nyilvánvalóvá válik, hogy az Istenbe vetett bizalom, a hitben megélt kapcsolat helyzetében a személyes sebzettség megmutatkozik, és amennyire nyilvánvalóvá válik a kapcsolat (hiszen vitatkozni csak kapcsolatban lehet), annyira akadály a kapcsolat minősége-jellege a meghittségnek.

A következő találkozásunk visszatekintésekor a két csoporttag egymás után jelentkezik be. Dóra elmondja, hogy összevezett a főnökével, aki egy nála fiatalabb férfi, majd beszámol arról, hogy a múlt alkalom óta a lelke mélyén újra és újra a kérlelő hang szólal meg. Visszahívja az „Atyát”, mert így – ahogy ő fogalmaz – a „fürdővízzel együtt a gyereket is kiöntöttem”. Elmondja, hogy szégyent is megélt, mert elszalasztott egy nagy lehetőséget. Felfedezte magában magyarázatra szoruló működésének a hátterét: „Nem akartam nagy, látványos népünnepeket, nem akartam, hogy ennyire kirakatba kerüljön az Atya és a köztem lévő kapcsolat – de rájöttem, hogy ettől még azért lehetett volna közele, szelíd és megerősítő a hangja.” Lóránt bejelentkezése pedig arról szól, hogy amikor az Atya szerepében „emberire” váltott a hangja, és elkezdett vitatkozni, tulajdonképpen meg is állt az érdemi beszélgetés. És beszámol arról is, hogy az imádság nagyon nehezen megy neki, rendre az az élménye kerekedik felül, hogy kérhet bármit, a végén úgyis úgy lesz minden, ahogy Isten akarja. Kérdés nélkül elmondja azt is, hogy gyakran így viselkedik a gyermekeivel is – „mintha ilyen szigorú, büntető apaként én lennék olyan, mint egy durcás gyerek”. Azt hiszem, nem szükséges koncepciózusan látnunk ahhoz, hogy észrevegyük: ez a jelenet bizony nagyon „beakadt”, az „Atyának” és a „Fiúnak” egyaránt.

A negyedik alkalommal, az örömré helyezve a hangsúlyt, a kánai menyegző történetével játszottunk (Jn 2,1–12). A játékra melegítésként a csoport tagjai verset írtak az evangéliumi szöveg öt szavának felhasználásával, majd egy rövid bizalomjátékra is sor került még. Aki csak

szeretett volna, beállhatott középre becsukott szemmel, s a csoport tagjai körülvéve őt „tartották” – a közepén álló dülöngélhetett harangnyelv módjára, a csoport óvatosan tartotta, nem hagyta eldőlni. Bárki „kipróbálhatta” ezt a csoportban, de Dóra nem jelentkezett. Noha most Dóra játékait tekintjük végig, szükséges, hogy egy-két (hozzá képest) mellékszálal is foglalkozzunk, ahogy az előző alkalom tárgyalásakor Lórántra is figyeltünk. Ezért is elengedhetetlen ez, mert a csoportban minden összefügghet mindennel, éppen a kapcsolatokban mutatkoznak meg az egyedi sajátosságok. A csoportjáték előtti szerepválasztást azzal kezdtük, hogy Jézus szerepére kértünk jelentkezőt: lehetett volna másképp is, de éppen Lóránt lett az, aki Jézus szerepét elvállalta. Ezt követően választottak a többiek szerepeket. Lehetett volna másképp is, de Dóra bejelentkezett egy tanítványi szerepre. A játék – ismerve a múltkori eseményeket – különösen izgalmas volt Jézus és a tanítványa kapcsolatát illetően. A szerepvisszajelzések során Lóránt a következőkről számolt be: „Furcsa volt ez a játék, mert egyrészt végig örültem, de másrészt nagyon idegesített az anyám, és először nem találtam a tanítványaimat, aztán pedig a tanítványom nem engedelmeskedett nekem. Milyen Mester vagyok én?” Elmondta, hogy azt is nagyon szeretete volna, ha megkérdezik, honnan lett a bor, de senkinek sem jutott ez eszébe, és mivel nem lett nyilvánvaló, hogy a bor az ő „nászajándéka”, nem is tudott jókedvvel tovább ünnepelni. Dóra – Jézus tanítványaként – azt élte meg, hogy valójában még nem is igazán Jézus tanítványa, inkább „Jézus haverja” volt. A barátja szeretett volna lenni, szüksége van arra, hogy megszeresse őt, mert csak így tudja követni. Tanítványként érezte, hogy kevés lett volna neki, ha Jézus csupán okosakat tud mondani, őt az győzte meg, hogy hatalma van a bor és az anyja felett. Ezért – mondja – „szeretnék sokat a közelében lenni”. Kicsit irigylit Jézus anyját, hogy a fia elhozta a menyegzőre.

A következő találkozásunk bejelentkező körében azt mondja: azzal a szándékkal ment haza, hogy szeretne minél többet tanulni Jézustól, szeretne hozzá mélyebben közeledni, valamint kifejezi, ezért is sajnálja utólag, hogy a múltko-

ri „harangjátékban” nem akart középre állni, és kipróbálni, ahogy a csoport megtartja. Az ötödik alkalmat a „Mária és Márta házába fogadja Jézust” jelenetnek szenteltük (Lk 10,38–42), abban a reményben, hogy a csoporton belüli rivalitáshelyzet esetleg a bibliai jelenet segítségével is megélhetővé válik. Dóra ezen az estén Jézus szerepét próbálta ki. A játék utáni szerepvisszajelzésben annyit mondott el: örült annak, hogy kiszolgálják, örült Mária figyelmének, és sajnálta-szánta Mártát. Érdekesége volt a szerepvisszajelzéseknek, hogy a Mária szerepében levő lány, miközben örült annak, hogy fizikailag közel lehet Jézushoz, egyáltalán nem érezte Jézus figyelmét – inkább azt élte meg, hogy Jézus mindenkire beszél, mindenkivel van kapcsolata a háznépből, csak éppen vele nincs, aki végig a közelében igyekezett lenni, még csak „rá se nézett”. Dóra a következő alkalom bejelentkező körében visszautalt a játékra, és elmondta: azt vette észre utólag, hogy őt tulajdonképpen idegesítette Márta sürgés-forgása, csak – és ő sem érti, miért – ezt nem jelezte vissza, sem a játékban, sem a szerepvisszajelzésben. Utólag értette meg, hogy semmit sem tudott kezdeni Márta agilitásával, és nem akart indulattal szólni hozzá, mert az aligha segítette volna. Ugyanakkor azt is elmondta: sajnálja, hogy Jézusként nem használta ki megfelelően az időt: „Mindenféle lényegtelen dologról beszéltem nekik, és semmi fontosat nem adtam.”

A következő alkalom időpontja közel volt a nagyhéthez. Ezt az alkalmat úgy terveztük, hogy valamilyen személyes találkozásra kerülhessen sor a csoport tagjai és Jézus között, mégse legyen egészen direkt ez a helyzet. A rámelegítést követően arra kértük a csoport tagjait, hogy találjanak egy olyan bibliai szereplőt, akinek a bőrébe a leginkább bele tudnak bújni. Választhatnak ószövetségi vagy újszövetségi figurát is: volt Ábrahámunk, Péter apostolunk, Máriaánk, szamariai asszonyunk, Józsefünk, még tékozló fiúnk is. Az imaginációt követően a találkozást meg lehetett jeleníteni, és ezúttal lehetőséget adtunk arra is, hogy egy Jézussal való szerepsere is megtörténjen. A találkozások rövid jelenetei és a mondatok, amelyeket a szereplők Jézus szerepéből üzentek, egyre mé-

lyebbre szaladtak. Az egyik jelenetben egy csoporttag – ahogy Péter nagypéntek reggelén – „keserves sírásra fakadt”. A reflexiók során sokaktól az hangzott el, hogy nagyon megérintette őket a jelenet, ám Dóra csak annyit jelzett vissza: „Nem tudtam igazán belemenni a helyzetbe, nem tudtam jelen lenni.” Erre a mondatára visszatért a hetedik alkalom bejelentkező körében, elmondva, hogy a múlt alkalommal nagyon rosszul lett, egy egész hétig telve volt negatív érzelmekkel. Tartalmilag a következőket jelezte vissza: „Úgy éreztem, mintha színházban lennék, nem tudtam igazán komolyan venni. Nem »Péter apostolt« láttam magam előtt, hanem egy társunkat, ráadásul nem is éreztem úgy, hogy jó színész lett volna. Aztán a hét során többször lejátszottam magamban a jelenetet, és egyre több »hibát« fedeztem fel benne. És csak ezután jutottam el a kérdésig: miért nem tudtam mélyebbre menni? Olyan nagy mélységet meg lehetett volna élni! Vasámap [ez virágvasámap volt] rájöttem arra, hogy eszem ágában sem volt belemenni a játékba. Félek a szenvedéstől, és évtizedek óta igyekszem nem részt venni a magam szenvedésében sem. Azt hiszem, hogy majd akkor leszek teljes életű, ha nem fogok ennyire félni.”

Anélkül, hogy különösebb mélylélektani elemzésekbe bonyolódnánk, azért megrendítő, amit Dóráról eddig megtudtunk. Egyre inkább úgy fest, hogy nemcsak mások, hanem a saját negatív érzelmei felé is lezár – mintha a benne élő sebzett gyerektől tartaná magát távol, mintha vele is azzal a szigorral bánna, mint amit mások felé mutat. Így viszont valójában a pozitív érzelmeit is alig tudja megélni, az önmagával való kapcsolata tűnik nagyon távolinak. Csoda-e, hogy ilyen negatívan tudja csak látni az életet, önmagát, csoda-e, hogy az érzelmei felett – mivel nincs velük mély kapcsolata – alig tud kontrollt gyakorolni, csoda-e, hogy észre sem veszi, ha keménységével bántó módon nyilvánul meg? A sémái által meghatározott működésmódja, viselkedése, érzelmei Istennel való kapcsolatát is érintik: mintha nem csak az „Atyát” küldené az előszobába, hanem ő maga is önmaga előszobájában élne. Ez vált láthatóvá a „Jézus a vízen jár” játékban.

A vízen járás jelenetét (Mt 14,22–33) bizalomjátékokkal készítettük elő, olyan módon, hogy először párokban dolgozott a csoport: a pár egyik tagja vezette csukott szemű társát olyan módon, hogy egyetlen ponton érinthette meg. Kértük a párok csukott szemű tagjait, hogy e kis érintkezési pont által, nagyon figyelve párjuk szándékára, érezzék meg, merre akarják vezetni őket. A játékot eljátszottuk úgy is, hogy hárman voltak együtt, a közepén álló vezette egyszerre a két mellette álló, csukott szemű csoporttagot, és játszottunk olyan módon is, hogy a három személyből nem a középső vezetett, hanem a szélén álló irányította a csukott szemű mellette állót (aki közepén állt), ő pedig a másik szélén álló, csukott szemű társat. Dóra e játékkal kapcsolatban azt jelezte vissza, hogy nagyon jólesett neki rábízni magát valakire, de a szerepcserében, amikor neki kellett volna vezetnie, nem tudta ezt jól csinálni, folyton azt vette észre, hogy a párja „önállósítja magát”, nem igazán bízik benne, vagy esetleg fél tőle. A bibliai jelenetben Dóra a „majdnem telihold” szerepében volt, távolról figyelte az eseményeket. A szerepvisszajelzésben elmondta: úgy élte meg a jelenetben önmagát, hogy már régóta figyelte Jézust, látta a kenyérszaporítást is, látta az imádkozó Jézust a hegyen, és látta, mennyire vágyik óvéihez. De nem látta, hogy igazából mi történt a vízen: „Valami történt, mert abbamaradt a háborgás, de nem tudom, hogy mi.” A következő alkalom bejelentkező körében ismét reflektált önmagára: „Zakatolt bennem a vízen járás jelenete. Azon gondolkodtam, hogy amikor Péter apostol süllyedni kezdett, miért is nem kezdett a vízen járni, mert alighogy kilépett a bárkából, szinte rögtön el is kezdett süllyedni. Arra gondoltam, hogy a helyében én legfeljebb odaúsztam volna Jézushoz. Péterként azt kérném Jézustól, hogy »ha idáig eljöttél, akkor most már gyere tovább is, és ne kelljen bennem a hideg vízbe« – de eszembe jutott, hogy Jézus nem azt mondta, hogy »ússz ide«, hanem azt, hogy »gyere ide«. Úgy érzem, hogy az életem során eddig még nem is próbáltam nem a saját erőmből fennmaradni. Úszom, néha fuldoklok is, de mintha még igazán sosem bíztam volna rá magamat az ő szavára. Miért,

hogy nem próbálom ki, miért, hogy nem bízom benne igazán?”

Nyolcadik alkalommal húsvét keddjén találkoztunk, és a feltámadás reggelét idéztük meg a jelenetben (Mt 28,1–15). Dóra Jézus sírját őrző katona volt, aki a jelenetben egyszer csak azt vette észre, hogy Péter apostol elkezdte téríteni. Megérintette a felelőssége, hogy a főtanács hazugságra akarta rávenni. Azt élte meg, hogy hiába várják tőle ezt, ami történt, az megtörtént, „nagyobb valami van itt, mint hogy az én hazugságom súlyosabb legyen”. Beszámolt arról is: leginkább az érintette meg, hogy Jézus tanítványai „együtt hisznek” – vágyat érzett arra, hogy közük tartozzon, mégsem tudott feléjük lépni, és a „főtanács” kemény, parancsoló hangja is visszatartotta. Utolsó előtti találkozásunk bejelentkezésekor Dóra egy számára nagyon nehéz terhet jelentő változásról számolt be: a fiai elköltöztek otthonról, és ő egyedül maradt. Tudja, hogy ez az élet rendje, tudja, hogy örülni kellene ennek, mert már bőven itt volt az ideje, most mégis nagyon nagy tehetétként éli meg ezt a helyzetet. Nem az fáj neki, hogy a fiai elmentek, ennek még örülni is tudna, inkább az a fájdalmas neki, hogy teljesen egyedül maradt (a férje körülbelül öt éve meghalt). Az elmúlt alkalomra visszatekintve megfogalmazta, hogy vagy a „főnökének” kellett volna engednie (a főtanácsnak), vagy el kellett volna hinnie, hogy Jézus feltámadt. A kérdése így hangzott: „Miért nem tudtam hezitálás nélkül, azonnal hinni?” Elmondja azt is, hogy – visszatekintve az életére – talán azok a helyzetek sem voltak igaziak, amikor úgy érezte, hogy hitből cselekedett. Most, ebben a nehéz élethelyzetében is érzi, hogy nehéz hinnie, nehéz bízni.

Az utolsó játékalkalommal a pünkösdi jelenet „megrendezését” teljesen rábíztuk a csoportra, nem is olvastuk fel a jelenetet, ők találták ki, hogy milyen helyzetben-környezetben akarják eljátszani, ők osztották ki maguk között a szerepeket. Dóra egy föníciai turistát személyesített meg, aki éppen abban az időben Jeruzsálemben jár, és bizony magával ragadta mindaz, amit látott, és valamiféle közösséget élt meg a lelkes apostolokkal. A szerepvisszajelzésében így fogalmazott: „A tömeg nagyon hatott rám. Olyan

lelkesek voltak, hogy el kellett nekik hinni. Valamire tényleg rájöttek, mert ezt így nem lehet megjátszani. Sugáoztak valamit, amit én nemigen ismertem. Szeretnék közéjük tartozni, mert ez nagy dolog. Itt kell maradnom köztük, nem mehetek haza, amíg ennek a végére nem járok.”

Dóra megszólalásai, szerepekben megélt élményei és szerepeire adott reflexiója nagyon is kirajzol egy tesztjével koherens képet – ezt színte kockázat nélkül elmondhatjuk. Ez a megállapítás ugyanakkor csak azt jelenti, hogy a csoporttagok csoportban való működése, szerepválasztása, szerepmegélése valamilyen viszonyban áll a személyiségükkel. Ezzel nem mondtunk okosat, még újat sem, de érdekes volt ennek tettenérése ebben a folyamatban. Azzal kapcsolatban pedig még több kétségünk lehet, hogy egy ilyen rövid folyamatban vajon mérhetővé válik-e a bibliodramázás „eredménye”. Tudjuk, a lélek folyamatai amennyire áthatók, legalább annyira a mélyben is húzódnak, és valamiféle benső átalakuláshoz ennél jóval több idő szükséges. A csoportfolyamat végén ugyanakkor pozitívabb, erősebb érzelmekről számoltak be a csoport tagjai a hit bensőségeségéhez, a Bibliához és a bibliai szereplőkhöz való viszonyukban (ezt egy másik, általam gyártott kérdőív segítségével mértem, amelyet két-

szer töltöttek ki a csoport tagjai, az első csoportalkalom előtt és az utolsó alkalom után, és e két kitöltés értékeit hasonlítottam össze). Elindultak egy olyan úton, amelyen továbbhaladva mélyülhetnek. Tudjuk, hogy az Istennel való kapcsolat megéléseben sok, alig mérhető tényező játszik szerepet. Mégis konkrét eredménynek tarthatjuk például Dóra esetében, amit a csoport tagjai is visszajeleztek: növekedett a bizalmuk felé, ahogy egyre inkább megtanulta kifejezni belső érzéseit, ahelyett, hogy másokra tett volna megjegyzéseket. Ennek a bizalomnak a gyümölcse pedig az volt benne, hogy figyelme is egyre inkább a benső tartalmai felé, az evangéliumi történetek érdemi kérdésfelvetései felé tudott fordulni. Másképp szólva: ahelyett, hogy újra és újra beleveszett volna „horizontális” kapcsolataiba, felismerte, hogy milyen kihívások elé állítják azok a pillanatok, amikor a „vertikális” szálon kellene-lehetne valahogy kapcsolódnia – önmaga mélységeihez, a spiritualitás magaslataihoz. Hogy ne lenne kíváncsi cél, hogy ilyen módon fejlődhesen valaki, kerüljön közelebbi kapcsolatba önmagával, meghittebb kapcsolatot élhessen meg társaival, és növekvő bizalma által megnyíljon számára egy tágasabb kapcsolat Istennel?

A kérdésünk tehát: *Mi célért érdemes?* – valamiféle választ nyert.