

Isten számára ismeretlen a selejtmunka

Az alacsony önértékelés és a megfelelési kényszer feloldása

Gyakran mi, emberek megfedkezünk arról, hogy Isten milyen csodálatosnak alkotott meg minket, egyedieknek, megismételhetetleneknek és nagyon különlegeseknek. Nincs még egy olyan személy ezen a világon, mint te vagy én vagy bárki, aki most él, vagy akár több száz évvel ezelőtt élt. Más vagy te, más vagyok én, más a szemünk, a hajunk színe, más a természetünk, és folytathatnám a sort.

A világ, bár sokaknak az az érzése, hogy a kiteljesedés felé vezeti az embert, azt rabolja el a személytől, ami a legkedvesebb: az egyediséget, a különlegességet, ráerőltetve egy köntöst, melyet nem az egyénre szabtak, mely nem áll jól neki, mely kényelmetlen számára, mely kényszerzubbonyként feszül rá, és amelybe belehal.

Bibliodráma-vezetői szolgálatomat alig kezdtem el, máris számos olyan esettel találkoztam, amelyben két lényeges tulajdonság görcsösen egymásba kapaszkodva jelenik meg: nem vagyok értékes (alacsony önértékelés), és meg kell felelnem a környezetnek, hogy szerethetővé váljak (megfelelési kényszer). E két, a környezet által betanított tulajdonság váltakozása olyan ördögi körbe csábít, mely – mint a régen elromlott lemezjátszó – mindig ugyanoda ugrik vissza, és addig nem szűnik meg, míg a személy rá nem ébred: *ezt csak én állíthatom meg.*

Ahogy elkezdtem foglalkozni ezzel a témával, rádőbentem arra, hogy a Szentírás is bővülködik az ilyen típusú személyek élettörténetében. Bár a korok változnak, a környezet mássá lesz, az emberi tulajdonságok, a lelki küzdelmek nagyon hasonlók maradnak.

Mózes, amikor Isten elhívja Izráel népének kiszabadítására, ezt mondja: „Kérlek, Uram, nem vagyok én ékesen szóló sem tegnaptól, sem tegnapelőttől fogva, sem azóta, hogy szólottál a te szolgáladdal; mert én nehéz ajkú és nehéz

nyelvű vagyok” (2Móz 4,10). Ha megnézzük Mózes gyermekkorát, függetlenül attól, hogy nagyon keveset ír róla a Szentírás, nem tudjuk nem észrevenni, hogy az anyjához való viszonya elég ellentmondásos helyzeteket szült. Anyja kénytelen volt lemondani gyermekéről. Bár később visszakerült hozzá, mégsem nevelhette úgy, mint saját gyermekét. Ugyanakkor az is kiderül, hogy Mózes már gyermekkorában a fáraó leányához került. Így kialakult egy teljesen új helyzet: az anyám csak dajkám, de nevelőanyám nem az édesanyám. Nem csodálkoznék, ha a gyermek Mózesben megfogalmazódott volna a kérdés: *De hát akkor hol a helyem? Kihez ragaszkodhatom? És ki ragaszkodik hozzám? Csoda-e, hogy nem hitt magában? Ugyanakkor elvesztette identitását, ami nemzeti hovatartozását illeti. Zsidó vagyok? De akkor mit keresek a fáraó udvarában? Az a nép, amelyhez tartozom, ha közvetett módon is, de az én szolgaságomban van. Vagy egyiptomi vagyok? Akkor miért nevelt engem egy zsidó asszony?*

Azonban a mózesi történetekben később megtapasztaljuk, hogy Mózes igenis a szavak embere, hiszen a fáraóval való beszélgetést nem Áron, a testvére folytatja le, még ha Isten őt is bízta meg, hanem az a Mózes, aki önmagát úgy írta le, mint beszélni nem tudó embert. Tehát egyértelmű, hogy Mózes alacsony önértékeléssel küzdött, melyet azáltal győzött le, hogy megtalálta a saját hangját.

Elhhez hasonló alacsony önértékelési megnyilvánulást olvasunk Saul esetében is az 1Sám 9,21-ben: „És Saul felele, és monda: Avagy nem Benjáminita vagyok-é én, Izráelnek legkisebb törzséből való? És az én nemzetségem nem legkisebb-é Benjámin törzsének nemzetségei között? Miért szólasz tehát hozzám ilyen módon?” Bár Saul gyermekkoráról szinte semmit

Test-lélek-szellem közelből

nem tudunk, lelki működéséről sokat elárul a királlyá választását követő egyszerű tudósítás. Amikor kiderült, hogy a sorsvetés által Isten őt jelölte királynak, elvetemült emberek lenézték, kigúnyolták, ajándékot sem adtak neki. Erre a lealacsonyításra reagált úgy, hogy az véleményem szerint nem egy akkori király magatartása: „Ő pedig olyan volt, mintha semmit sem hallott volna” (1Sám 10,27b). Ha lélektanilag nézzük ezt a cselekedetet, akkor sejthetjük, hogy e reakció mögött egy betanult viselkedés állt: *Nem veszek tudomást róla, még akkor sem, ha most már megtehetném pozícióból adódóan, hogy megfelelően intézkedjem, erélyesen közbe lépve énem megvédése érdekében.* Ez elmaradt.

Csupán két bibliai példát említettem az önértékelés hiányára, azonban számos más történet is igazolja, hogy már évezredekkel ezelőtt sem volt ismeretlen ez a lelkiállapot. Ugyanezt lehet megtapasztalni Jeremiás, Jónás, Gedeon stb. esetében is.

Ugyanakkor nagyon jó nagyító alá venni és kiemelni az alacsony önbecsülés ellenpólusát, melyet maga Isten nem rejt véka alá egyetlen megnyilatkozásában sem, ami az ember mint Isten teremtményének értékes mivoltáról tanúskodik.

Már a teremtés hajnalán azt mondja Isten: „Teremtsünk embert a mi képünkre és hasonlóságunkra” (1Móz 1,27), mely ige értelmezéséből tudjuk, hogy Istenhez a jóságban hasonlítottunk. Tehát ez a kiindulópont. Ugyanakkor ez azt is jelenti, hogyha Isten teremtménye vagyok, tehát ha nem akárki, hanem maga Isten a mennyei Atyám, akkor senkinek, még nekem sem áll jogomban feltételezni, hogy Isten valaha is selejt embert teremtett volna. És ha ez igaz, akkor én sem vagyok selejt.

Azt sem szabad elfelejtenünk, hogy „az ember istenképűsége rendeltetés [...] és az embernek a világban elfoglalt helyzetére vonatkozik. Ahogyan Isten Úr a mindenség felett, úgy az embert úrrá tette a földi világ fölött, hogy kikutassa a titkait, és a maga hasznára éljen velük.”¹ Ugyanakkor az „ember” szó, „»ádám«, kollektív

főnév, tehát nem egyedet jelent (természetesen nem személynévet), hanem emberiséget jelent.”² Miért taglalom mindezt ilyen részletesen? Ha egymás mellé állítjuk, hogy Isten *emberiséget* teremtett, és azt, hogy *rendeltetést adott neki*, hogy a világot uralja, akkor megértjük, hogy Isten teljesen egyenlőnek teremtett mindenkit, tehát semmivel sem alávalóbb egyik vagy másik ember, hiszen Isten kivétel nélkül „uralkodókat” teremtett, akiknek rendeltetése nem az egymás felett, hanem a világ más teremtményei felett való hatalomgyakorlás. Tehát nincs „ember és emberebb”. Ez a tény feljogosít arra, hogy bárki ugyanolyan értékesnek érezze magát. Az a tény, hogy valaki alábecsüli saját személyét, nem más, mint egy torz tükörnek a játéka, melynek ha hitelt ad valaki, elkezdi élni tükörféle életét.

Az ézsaiási ige ennél világosabban beszél az ember fontosságáról Isten szemében: „Mivel kedves vagy az én szememben, becses vagy és én szeretlek...” (Ézs 43,4). De ugyanerre tanít maga Jézus is: „Tekintsétek meg a hollókat, hogy nem vetnek, sem nem aratnak; kiknek nincs tárházuk, sem csűrük; és az Isten eltartja őket: mennyivel drágábbak vagytok ti a madaraknál?” (Lk 12,24).

A fent említett ígéresek csak nagyon kicsiny hányadát mutatják azoknak, amelyek szerint Isten számára értékesek vagyunk, amiből egyenesen következik, hogy mivel ez örök és megkérdőjelezhetetlen, mindentől függetlenül és mindenekfelett áll igazság, ezért jó rádöbbenni, hogy adott esetben csak a környezet próbálja elhíttetni az emberrel, hogy lehet ugyan, hogy létezik ez az örök igazság, de éppen akkor és éppen arra a személyre nem érvényes.

Ha az önértékelésről szóló elméleteket sum mázzuk, akkor röviden azt mondhatjuk, hogy létezik egy örök igazság, mely nem más, mint Isten véleménye, melyet emberek gyakran kétségbe vonnak, mintegy az alacsony önértékelés vakságába süllyedve és süllyesztve másokat. Így az már nagyon kevésbé válik az ilyen emberek szemében, hogy Isten értékesnek alkotta és

1 Jubileumi kommentár, Kálvin, Budapest, 1998, 141. ■ 2 Kozma Zs.: Szavak az Igéből, Misztótfalusi Kis Miklós Sajtóközpont, Kolozsvár, 2003, 29.

tartja őket, ezért úgy érzik, nekik kell kijámiuk a mások feljüket irányuló értékelésének, elfogadásának útját.

Mindezeknek tudatában könnyen kijelenthetjük, hogy az ént önmaga semmibevelekor nagyon kis lépés választja el a megfelelési kényszertől. A vágy szintjén megmarad, hogy más elfogadja, értékesnek tartsa, mint embert, azonban egy lényeges dolog megváltozik, hogy mindezt feltételhez kezdi kötni, mert úgy véli, hogy önmagában, pusztán a lényéért soha nem válhat szerethetővé, csakis ha folyamatosan harcol, küzd, szolgál ezért, abban a reményben, hogy a tengernyi elfogadás helyett legalább cseppeket kapjon. Az ilyen személyek könnyen válnak a szolgalelkűség áldozatává.

Rövid bibliodráma-vezetői munkásságomból kiemelnék egy olyan személyt, aki a bibliodráma segítségével egy „kiváltképpen való” utat járt be, levegőhöz jutva az alacsony önbecsülés és a megfelelési kényszer terhe alól. Nevezük a személyt Krisztának, aki negyvenkét éves és szociális munkás. Huszonegy éve él házasságban, melyből egy fiuk született. Krisztának nagyon nehéz gyerekkora volt, amelyből traumák élményeinek sokaságát hurcolja magával. Édesanyja és édesapja alkoholproblémája – még most is, amikor beszél róla – szégyenérzettel tölti el. A testi-lelki bántalmazás napi szinten folyt náluk. Elmondása szerint már az ő születése utáni harmadik héten is az apa annyira megverte anyját, hogy az kórházba került. De ennek fordítottja sem volt ritka, amikor az anya ütlegelte a férjét. Kriszta háromévesen anyjával maradt. Az apa teljesen eltűnt az életéből, már nem is emlékszik rá, de az őt ért testi bántalmazás nem szűnt meg. „Az ütés nyoma elmúlt, de ez itt nem” – mutatott a szívére. Visszahúzódo lett, és nehezen nyílik meg az emberek előtt. Gyermekkorában azt is át kellett élnie, hogy nagyobbik testvére szexuálisan zaklatta. Férjével való kapcsolata is zűrösen indult, hiszen féltékenységgel sokáig terror alatt tartotta, de nem tudott szabadulni tőle. Egy pár évvel ezelőtt, nem tudni, milyen oknál fogva, a férje kezdett megváltozni, már értékeli feleségét, s feladta a féltékenykedést és a zsarolást. „Most csend van” – mondta Kriszta.

A segítőkésznek azért választotta, mert ha gyermekkorában neki nem segített senki, akkor ezt ő most megteszi másokkal. Elmondása szerint most „*segíteni akarok mindenkinek, hogy kapják szeretetet..., még azon túl is segítek, amikor annak nem kellene annyi segítség.*” „*Egy buta is ki tud használni, haragszom is ezért magamra.*”

Nagyon sok elfojtott agresszió volt benne. Nem mert, nem tudott dühös lenni, azonban ilyenkor a dühét magában érezte. Ha meg is jelent a harag, megrekedt egy alacsony szinten, és elhalt. Ugyanakkor felettébb megtanulta, hogy „jó kislánynak” kell lenni, márpedig a jó kislánynak tilos haragudnia. A sok trauma megtanította, hogy ő értéktelen senki, akivel bárki bármit megtehet, és ő azért él, hogy másokért legyen, másokat kiszolgáljon, mások életét élje.

Csoportbeli fejlődése látványos volt, és szinte hihetetlen. Bizonyára hozzásegítette a kemény lelki munka, amelyet otthon is végzett, de a csoport dinamikája is.

Minden bibliodráma-alkalom megszülte a következőnek a témáját. Tapasztalható volt, hogy a csoport tagjai egyre mélyebb hurokat pendítenek meg az egyre inkább kialakuló bizalmi légkörnek köszönhetően. Ami kezdetben gondot jelentett: a kibeszélés, a csoportból való információk kiszivárogtatásának félelme, már a második alkalommal oszlani kezdett, majd teljesen eltűnt. Ahogy megjelentek a mély érzelmek a csoport bizonyos tagjainál, úgy törtek a felszínre társaik lelki mélységei is. A harmadik alkalomnál már senkinek eszébe sem jutott, hogy valaki iránt bizalmatlanságot érezzen a csoporttittkok esetleges megszegése miatt. Ez a bizalmi légkör nagyban hozzájárult Kriszta lelki munkájához és fejlődéséhez.

Most pedig arra hívom a kedves olvasót, hogy kíséreljük végig Kriszta útját, a kezdettől a bibliodráma-csoportmunka végéig.

Az első alkalmon arra kértük a csoport tagjait, építsenek egy házat, melynek elemeit ők maguk alkotják. Ezzel az volt a célunk, hogy közvetett módon, de jobban megismerjük a csoport tagjainak helyét az életben. Kriszta *teherbíró fal* gyanánt állt be. Elmondása szerint „*a téglafal biztonságát nyújt a benne lakóknak. Jól megtart-*

Test-lelélek-szellem közelebből

ja a tetőt, de nem teher. Ugyanakkor körbeveszi a házat. Amit még meg kell jegyezni, hogy a fal kívül vakolatlan, belül pedig szép, tiszta fehér. A családnak melegséget nyújt.”

A fal mint szimbólum gyakran a személy falait jelképezi. Kriszta esetében, ahogy már a csoportmunkát megelőző interjúból kiderült, ez a fal a jó kislány szerepének a fala, melynek kötelessége bírni a terheket, hiszen, ha nem stabil, akkor veszélybe sodorja a ház állapotát. Ez a stabilitás viszont nem jelent erőt is. Ez a fal egyáltalán nem is érzékeli a súlyt, mert annyira el van foglalva azzal, hogy a családnak melegséget adjon, hogy az már másodlagos szempont, hogy önmagára is gondot fordítson, hiszen vakolatlan. Megjelenik a kettős falfelület, melynek révén a család fele mindig a tisztaságot, a fehérséget kell mutassa, másik oldala pedig ápolatlan.

A teherbírás képe – az ezzel járó magánnyal ötvözve – jelent meg, amikor arra kértük a csoport tagjait, hogy keressenek egy szimbólumot, mely kifejezi az „összinte kapcsolat” fogalmát. Kriszta egy almafalevelet hozott be. „Sokat gondolkodtam, hogy mit is hozhatnék be – mondta. – Egy almát láttam, de mivel azt nem hozhattam be, így egy leveleskét tartok a kezemben. A fa egyedül állt. A levél kicsi volt.” Ahogy hallgattam a szimbólum magyarázatát, úgy éreztem, hogy abban a levélben Kriszta magánya van elrejtve, hiszen a fa egyedülléte az ő helyzetét ábrázolja. A behozott levél inkább az „ágrólszakadt” állapotot sugallta számomra, mely párhuzamba állítható azzal, amit mondott. A fának, bármennyire is életet adó, terheket kell cipelnie, a gyümölcstermés, a lemeztelenítés következtében (levelek elvesztése ősszel).

Érdekesnek bizonyult a bibliai történet eljátszására való rámelegítés során, ahogy kérésünkre Kriszta a csoporttagok segítségével megjelentette a titok fogalmát. Egy közösen álló nő, akinek letépdésük a ruháját: ez nyilvánvalóvá tette, hogy a gyermekkori sérelmek ki nem mondása széttepi az életét.

Ezen az úton érkeztünk meg Sámson és Delilla történetének azon fiktív részéhez, amikor az asszony meglátogatja börtönben ülő férjét. Kriszta – mint Sámson – szemét bekötötte, és egy kendővel takarta le fejét, ugyanakkor fon-

tos volt számára, hogy valami legyen a kezében: a lánc mint fogódzó. A játék során Delilla kikapta Sámson, elbagatellizálta helyzetét, sőt arról akarta meggyőzni a férfit, hogy ez Isten akarata, és hogy ebben ő is hibás, mert Isten szemében van hibás és hibásabb, de olyan nem létezik, hogy valaki ártatlan. Sámson nem tudta elfogadni az érveket, de nem is tiltakozott ellenük, csak sírt a kendő alatt. „Saját élethelyzetem jutott eszembe. Dühös voltam, de befele dühöngtem. Szégyelltem, hogy sírtam, és örültem, hogy a kendő rajtam van. Fáj a nevetés, a kiszolgáltatottság. Nagyon egyedül voltam. Elképzeltem a börtönt: alagsor, nehéz, dohos szag, vonzalom a nehéz terhet.” A harag és a düh kifejezésének elmaradása bizonyára abból fakadt, hogy gyermekkorában sem volt szabad megélnie ezt a dühöt, mert akkor ennek következménye lett volna. Így megtanulta visszafojtani, azaz a kendő alatt, félrevonulva sírni, és megfelelni a követelményeknek, az álarcéletnek, melynek során csak látszat, hogy minden rendben van, hogy békesség van. Kriszta a normáknak megfelelő jó kislány maradt, aki nem üt vissza, nem lázad. A gyermekkori megalázás és magárahagyatottság igencsak megtanította neki, hogy az ő helye egy dohos pince, azaz az ő élete nem ér semmit. Úgy vélem, az első alkalom nagyon reális képet adott Kriszta állapotáról, ahogy kifejeződött az önértékelés hiányának ötvöződése a megfelelő kényszerrel, mely kóros állapotként mérgezi Kriszta életét. Bár teher, és úgy érzi, majdnem belepusztul, nem tud kitörni ebből az állapotból, mert falként kell tartsa a frontot, hiszen neki mindig erősnek kell lennie, és nem engedheti meg magának, hogy érezze e teher súlyát. Bár ez az állapot szétfeszíti a lelkét, tehetetlen ellene.

A második alkalomnál „a nő” megrajzolására kértük a csoport tagjait. Kriszta egy női alakot rajzolt üres szívvel. A szív vonalai elég erőteljesek voltak. A nőnek nyakláncra volt, és övet viselt a derekán. „Személyes élmények jöttek elő, melyekben benne van a nőiességtől való megfosztás” – magyarázta. Nem kerülhette el a figyelmünket, hogy e mondat pozitív kimozdulást jelentett a holtpontról, hiszen a probléma megfogalmazásával a nőiesség visszaszerzésének, azaz

önmaga értékelése vágyának aranyzála kezdett felbukkanni. Az ekkor még a jövő kérdése volt, hogy ez a vágy miképpen ölt majd testet.

A harmadik alkalom csoportjátékában Dávid Saul haragja elől menekült. Dávid (Kriszta) történései jól tükrözik Kriszta életének egy-egy bizonyos problémára adott reakcióit, hiszen szorult helyzetbe kerülve, amikor nagyon erős nyomással szembesül, ahol az egzisztenciája forog kockán, vagy meg sem szólal, vagy annyira halk, hogy senki nem veszi figyelembe, amit mond. A történet eljátszása során nagyon visszás helyzet alakult ki, hiszen egy adott pillanatban az anyósa döntött a férfi Dávid felett, amikor éppen neki kellett volna megmentenie a körülötte levőket. Bár Dávid (Kriszta) nem mondta ki, de benne volt a levegőben: „*Nekem mindegy, tegyened, amit akarnak, nekem úgy lesz jó.*” Kriszta életében nagyon jellemző ez a magatartás: az üldözöttség, a visszahúzódás a kemény agresszió elől, a némaság, a feje fölötti döntés, anélkül, hogy beleszólhatna, a meghallgatottság állapotának hiánya. Ha összegezném az eljátszott Dávid-szerep és Kriszta életét, akkor így summáznám: üldözve lenni – félni – meg nem érte lenni – hallgatni, és megint csak hallgatni.

Bár „a nő” megrajzolásakor felszínre jött a vágy, hogy értékes embernek érezze magát, a tettek mezején még nem történt semmi.

A negyedik alkalom során egy játékban, ahol szavak nélküli gesztusokkal a csoporttagok kényelmetlenséget okoztak társaiknak, Kriszta kemény ellenállást tanúsított, mely által megszületett a határ meghúzásának akarása, és ez a cselekedetek szintjén mutatkozott meg. Krisztának megszületett a *hangja*. Ez a hang erősödött fel, amikor a szőlőmunkások példázatának eljátszásakor magabiztosan képviselte a rábízott ügyet, hallatván a hangját. Furcsa volt azonban, hogy ez az erősödő hang hirtelen elhallgatott, amikor Káin és Ábel esetének feldolgozásában az áldozat Ábelt alakította, aki semmit sem tehet sorsa elkerüléséért, még csak nem is védekezhet. Feltettem magamban a kérdést, hogy vajon miért ez a némaság, ez a viszázesés. Ha a dinamikát figyeljük, könnyen megértjük, hogy a szőlőmunkások példázatában nem önmagán kellett segítsen, nem róla

volt szó, nem ő volt az áldozat, így bátran ki mert állni, hallatva a hangját. Itt viszont, amikor önmagáért kellett szót emelnie, nem tette. Ez azonban, úgy érzem, nem jelentett visszalépést, hiszen benne van egy folyamat: önmagam hangjának felerősítése, még ha kezdetben mások érdekében is – ami tűnhet egyfajta áldozathozatalnak (megfelelési kényszernek), bár itt ez egyáltalán nem volt érezhető –, olyan útra terelhet, ahol már önmagamért fogok tudni kiállni. Úgy érzem, ha valaki megtalálja a hangját, és ebben megerősödik, akkor ezzel már önmagát találja meg. Lehet, hogy még homályos a saját arca, hogy hangja még furcsán cseng, de akkor is az övé, és csak idő kérdése, hogy mikor válik önmaga barátjává, társává.

Az ötödik alkalmon, a József történetére való rámelegítésben, az *álom* megrajzolása során Kriszta egy szívet ábrázolt, melyben egy kéz volt. Bár az eddigi alkalmak alatt nem jelent meg férjének személye, most egyértelműen róla beszélt: „*Úgy kell gondoskodnom róla, mint egy gyermekről.*” Férje mellett nem érzi magát nőnek, így a gyermekkorban megfosztott nőieség nem tud életre kelni, nincs motiváció. Férj és feleség között inkább gyerek-anya viszony van. Ebből adódik, hogy nincs szerelem, hiszen ezt a nemes érzést csak egy *társ* iránt lehet érezni. A férjéről való gondoskodás nem jelent számára mást, mint áldozatot, hiszen magából kell odaadnia valamit, mint az anya az anyatejet, ami óriási terhet jelent. Ez újabb jele annak, hogy Kriszta kezd látni, hiszen megfogalmazza és vállalja a problémát: *a férjem gyermekszerepben való léte fáraszt és leterhel*. Ez az anyáskodás maga után vonja, hogy nem érzi magát nőnek mellette. A nőieség szerepének kibontakozásában Krisztának amúgy is segítségre és nem hátráltatásra van szüksége. Az ebben a szerepben tartás és bennrekedés meggátolja az önértékelés fejlődését, és megerősíti a megfelelési kényszert, hiszen egy anya gyakran mond le dolgokról a gyermeke érdekében. Az a tény, hogy Kriszta ezt egyértelműen megfogalmazta, nyilvánvalóvá tette számomra, hogy rádöbbsen a megfelelési kényszer és az alacsony önbecsülés egyik okára, tehát felállította önmaga számára a diagnózist.

Test-lélek-szellem közeleből

József történetében Kriszta Júda mint a Józsefhez korban közel álló testvér szerepéből szólva a jussát kérte. A mondat a saját életével csengett össze: *Mivel különb József, mint én, hiszen két hónappal vagyok kisebb?* A visszajelző kör részeként a csoporttagok a bennük levő érzést rajzolták meg. Kriszta utat rajzolt, melynek egyik oldalán egy fenyves volt. Az út szélén kis emberke állt. Az út túloldalán egy ház volt, és gyönyörű virágos rét. A rajz magyarázatánál kiderült, hogy az a kis emberke ő maga. Szeretne átmenni az úton, már nagyon készül, hogy a sűrű sötét fenyvesből a virágos rétre jusson, de még nem tudja megtenni az ehhez szükséges lépéseket. Viszont lényeges, hogy a fenyves alól már eljutott az út széléig. Úgy vélem, hogy nagy lépés áll mögötte, de egy még nagyobb lépés tornyosul előtte. A csoda megtörténése folyamatban van: át kell kelnie az úton, hogy elérje a virágos rétet, viszont fontos megjegyezni, hogy kilépett a sötét börtönből, a sűrű, fenyegető fenyvesből. A rajz elemzése során azt is elmondja, hogy élete mely történéseit hívta elő belőle a játék. Édesanyja Kriszta kisöccsét mindig előtérbe helyezte, miközben neki nem volt szabad olyan dolgokat tennie, amelyeneket az öccsének igen. *„Mostanában, azonban kezdem megmondogatni anyámnak, hogy milyen rosszul csinálta, és hogy ez nekem mennyire fáj. Kezdek önmagam lenni, bár ez nem nagyon tetszik másoknak. De nem érdekel.”* Ezzel nagyon tiszta és világos jelét adja annak, hogy elindult azon az úton, amely önmaga vállalását, múltja feldolgozását és jelene újraértékelését jelenti.

Ezt a magatartást tanúsította Jób szerepében is, amikor a gonoszt sugalló hanggal erőteljesen szembeszállt, egyértelmű határt húzva meg (*„Na, tudod mit, szállj le rólam.”*), és ennek során a negatív hang elerőtlenedett, s abbahagyta a támadást.

Amikor a következő alkalommal arra kértük a csoport tagjait, hogy kockákból építsék meg a megbocsátás várát, Kriszta egy kétemeletes épületet készített. A felső szinten voltak azok, akiknek meg tudott bocsátani, hiszen kifejezte velük szemben érzett nemtetszését, sérelmeit, és a kapcsolat helyreállt. Az alsó szinten még gondok voltak. Ha azt nézzük, hogy Krisz-

ta itt kifejezést adott annak, hogy már nem minden esetben hallgatja el sérelmeit, akkor azt mondhatjuk, megérett benne a „hallgassunk a békesség kedvéért” elmélet felborítása. Ezzel önértékelése is nagyot ugrott, de a megfelelési kényszere is alábbhagyott, mert nem kell mindennek úgy történnie, ahogy más elképzei és akarja. Érdekes, amilyen szépen egybekötötte a sérelem kimondását a megbocsátással, rá látva, hogy e folyamat elemeinek nem szabad felcserélődniük.

A gutaitótt meggyógyításának történetében (Lk 5,17–23) Kriszta Jézus szerepét vállalta, aki viszont elerőtlenedett a segítségnyújtásban. Bár ez az erőtlenség kérdőjelet szült bennem, a visszajelzés sok mindent megmagyarázott. Krisztát az „önmagam szétosztása” riasztotta meg. Megszületett benne az elhatározás: nem szeretne úgy segíteni, hogy a kiegész okozta gyötrődés, esetleg nemtörődőség vagy éppen undor napi szinten jelen legyen az életében, és ezt csak úgy tudja megakadályozni, ha határokat szab. Ha ezt nem teszi meg erőteljesen, akkor más fog neki diktálni, és visszasüllyed a megfelelési kényszer vermébe, ahonnan már egyenes út vezet vissza az alacsony önbecsüléshez.

Az utolsó alkalom során addigi szerepeik szintézisként való újramegélését kínáltuk fel a csoporttagoknak. Kriszta Sámson lett, olyan valaki, aki elmondhatja magáról: *„Erő rejlik bennem..., bár még bent vagyok a malomkő mellett”*, s Jób, aki teljes erővel hallatja a hangját, szembeszállva a gonosszal: *„Engem nem érdekel, amit te mondasz, úghogy tűnés.”* Nem tett mást, mint egyszerűen hangot adott saját érzéseinek, és ezzel elindult egy olyan úton, mely lehet, hogy mások számára *nem tetsző* (ahogy az előző alkalommal ő maga mondta), viszont Kriszta önbizalmát helyreállíthatja, és segít a lerombolt önértékelésből főnixmadárként újraéledni.

Kriszta nyilvánvaló fejlődést mutatott a bibliodráma-csoport alkalmain. Ehhez hozzájárult az is, hogy otthon is keményen dolgozott, a játékokban átélteket később is felhasználta, és alkalmazta élethelyzeteire. Önértékelésének helyreállítása több kapcsolati szál tisztázásával valósul meg életében (anya, testvér, férj), de ugyanez érvényes a megfelelési kényszerrel kap-

csolatban is. A „jó kislány” megtanulja kimondani érzelmeit, és rádöbben, hogy nem dől össze a világ, még ha furcsán néz is rá a környezete, amely nincs hozzászokva ahhoz a Krisztához, aki vállalja önmagát. Minél többet gyakorolja ezt a viselkedésformát, annál jobban elhalványul a megfélemlési kényszer, és elkezd élni a saját életét.

Kriszta kemény utat járt be, de közben apró csatákat nyert.

Engedtessék meg, hogy befejezésül párhuzamba állítsam a bibliodráma fent taglalt, de más lelki problémák esetén való segítségnyújtásban is érvényes szerepét egy bibliai történettel, amely nagyon híven tükrözi a bibliodráma rendeltetését. A Jézus megkísértésének története és a személyes életünk közötti párhuzamról van szó.

Ahogy a mi életünkben vannak nagy harcok és küzdelmek, ugyanúgy volt ez Jézus életében is. Mielőtt azonban a sátánnal való nagy csatára sor került volna, Jézus kiment a pusztába, ahol egyedül volt teremtő Istenével. Megtartóztatta magát a böjt és az imádság által, s Isten erősítette őt. Ha mindezt egy szóban akarjuk ki-

fejezni, akkor azt mondjuk, hogy Jézus, mielőtt harcba szállt volna, edzőtáborban vett részt. Ugyanilyen edzőtábor lehet egy bibliodráma-alkalom is, ahol egy csoporttag megtanulhat önmagába fordulni vagy önmagából kifordulni, és mindezt védett környezetben, ahol előítélet nélkül fogadják el a felkészülését a kinti élet harcaira.

A történet szerint Jézus színre lép, és megkezdődik a harc. Először az ételen keresztül próbálkozik a sátán, azután Isten szeretetének olcsóvá tétele által – amelyen keresztül Jézus önmagát is értéktelenné –, végül pedig az üres ígéretesen keresztül szeretné megingatni Jézust. Amikor a világ elé lépünk, velünk sem történik másként. Van, hogy velünk is mindent meg akarnak etetni, azt akarják bemagyarázni, hogy értéktelenek vagyunk, és végül nekünk is olcsó ígéreteket kínálnak, melyeknek semmi valóság-alapjuk nincs.

Jézus fel volt készülve, és így helytállt. Ugyanígy felkészíthet bennünket is a bibliodráma, hogy felvegyük a harcot mindazokkal, akik az életünkben diktálni akarnak, és hogy az „edzőtáborban” szerzett tapasztalat által gazdagodjunk.