

A bibliodráma mint vallási alapú megküzdési stratégia

„Mindennek rendelt ideje van” (Préd 3,1)

Egyre gyorsuló világunkban mindennapi helyzeteinket – élettörténetünk fényében és árnyékában – megpróbáljuk folyamatosan kezelni és értelmezni. A kérdés mindig az, hogy a „mindennapi kenyéren”, a testi táplálékon túli lelki, illetve szellemi értékek is irányítják-e napjainkat, miközben önmagunkat illetően a „van” és a „kellene lenni” feszültségében órlódunk. Alapvetően fontos, hogy rá tudunk-e hangolódni Istentől kapott küldetésünk és feladataink keresésére, teljesítésére. Próbátételeken, kísértéseken keresztül vezet az utunk, vélt vagy valós hiányainkat szeretnénk betölteni, szükségleteinket kielégíteni, sokszor ahelyett, hogy meglátnánk, amink már van, és – türelmet és időt kapva – bízunk a „reményteljes jövőben”, amelyet Isten ígért nekünk, a „rendelt időben”.

A bibliodráma olyan önismereti csoportmódszer, amely lehetőséget kínál – a Szentírás gazdag és mély szöveganyagával és szereplőivel való személyes találkozás és életre keltésük révén – önmagunk jobb megismerésére, élethelyzeteink, konfliktusaink megoldására, felismerésekre és új értelmezések felfedezésére, a döntéseink és választásaink mögött meghúzódó motivációink jobb megértésére, ezáltal viselkedésünk és beállítódásaink megváltoztatására.

Tanulmányom első részében röviden áttekintem a különféle megküzdési („coping”) stratégiák alkalmazásával kapcsolatos irodalmat. Ezt követően bemutatom a bibliodráma-vezető képzésem alatt egyik református lelkész-csoporttársammal együtt vezetett, hatvanórás bibliodráma-csoport folyamatának vonatkozó részeit, abban két választott szereplő működés-módját, külön kiemelve a bibliodramatikus

megélések „coping”-vonatkozásait a mindennapi élet küzdelmeiben.

ÁLTALÁNOS MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK

A megküzdő viselkedés mérésével leginkább az utóbbi évtizedekben foglalkoztak szakemberek. Nagy jelentőségű *Lazarus* koncepciója, aki szerint „megváltoztathatjuk a körülményeinket vagy azt, ahogyan azokat értelmezzük, ha úgy értékeljük, hogy azok felülmúlják aktuális személys forrásainkat – ezt az erőfeszítést nevezük megküzdésnek”.¹

A *problémaközpontú megküzdés* során a személy először is pontosan meghatározza a problémát, értékeli, hogy a változás a céljai irányában történik-e, vagy azok ellenében hat, illetve milyen lehetőségei, mozgósítható forrásai vannak a helyzet megváltoztatására; megoldásmódokat dolgoz ki, ezek közül választ, majd végrehajtja a kiválasztott megoldást. Ez a fajta megküzdés irányulhat befelé is, amikor az egyén önmagában változtat meg valamit. Az *érzelemközpontú megküzdés* célja csillapítani a feszültséget, enyhíteni a stresszkelteő helyzethez kapcsolódó érzelmi reakciót, megváltoztatni a helyzet értelmezését, ha magát a helyzetet nem is tudjuk megváltoztatni.²

Annak van nagyobb esélye egy nehézség átvészelésére, akinek több stratégiája van, és rugalmasabban kezeli ezeket (adekvátan alkalmazva). Az érzelmek regulálása például egyértelmű veszteség esetén fordul elő, vagy ha kívülről irányítottan definiáljuk a történéseket, míg „a problémaorientáció szignifikánsan gyakoribb olyan helyzetekben, amelyeket kihívásként értelmezzünk”.³

A magyar populáción is alkalmazott nyolcvantételes *Szorongás-leküzdési mód vagy meg-*

1 R. S. Lazarus: From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annu. Rev. Psychol.*, 44. 1993, 1–21. ■ 2 Uo. ■ 3 Oláh A.: *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*, Trefort, Budapest, 2005, 58.

küzdési preferencia kérdőív azt próbálja feltárni, hogy az egyes személyek – kínos, konfliktusos vagy fenyegető helyzetben – milyen stratégiákat alkalmaznak szorongásuk csökkentésére. Egy széles körű vizsgálat szerint a leggyakrabban reagálási módozatok – melyek egyben az *Oláh Attila* által kidolgozott kérdőív skáláit is adják⁴ – az alábbiak voltak:

- problémacentrikus reagálás, amelynek során a fenyegetettség elhárítása, a környezet megváltoztatása a cél;
- támaszkeresés: a cél ilyenkor is a helyzet megváltoztatása, a fenyegetettség megszüntetése, de ehhez közreműködőket igényel a személy;
- feszültségkontroll: az alapvető cél ebben az esetben a személyiség stabilitásának megőrzése, a figyelem a fenyegetésről az énré terelődik, de a személy nem adja fel a leküzdés, a helyzetmódosítás lehetőségét;
- figyelemelterelés: elhárítási manőver, amelynek során a személy kilép a helyzetből, halogatja a közbeavatkozást;
- emóciófókusz: a személy erőfeszítései csupán arra irányulnak, hogy a fenyegetettség keltette negatív, kellemetlen érzelmi állapotot megszüntesse;
- emóciókiürítés: a fenyegetettség okozta feszültséget a személy kontrollálatlan, nem célirányos reakciókban vezeti le, acting out, anger out megnyilvánulások révén;
- önbüntetés: a fenyegetést, a negatív emocionális élményeket úgy értelmezi a személy, mint jogos, törvényszerű válaszokat az ő korábbi helytelen, nemkívánatos viselkedésére;
- belenyugvás: a személy próbálkozása a kínos helyzettel való együttélésre, „külső kontroll” attitűdös helyzetértelmezéssel.

Emellett vannak olyan személyiségfaktorok, amelyek befolyásolják a megküzdés eredményességét. Ilyen például a kontrollképesség (a külső környezet történéseinek ellenőrzése, illetve az önkontroll), a tanult leleményesség, az optimista típusú orientáció, a koherenciaérvék (az össze-

függések megértésére, megérzésére vonatkozóan), a személyes és társas éntudatosság (a viselkedés indítékainak helyes azonosítása, empátia, érzelmi és impulzuskontroll stb.), az énerő, énhatékonyság-érzés és a reményképesség.

VALLÁSOS MEGKÜZDÉSI FORMÁK

Ma már széles körben elfogadott nézet, hogy a vallásosság jelentős szerepet játszik a megküzdésben. Többek között *Pargament* és munkatársai foglalkoztak sokat a téma vizsgálatával. Kiemelik, hogy a vallás értelmet és szándékot ad az eseményeknek, újraértékelésük során ilyenkor a személy spirituális vagy vallásos „lencsét” használ. A helyzetek megítélését nagymértékben befolyásolja világnézetünk, világnézetünk. Az Istenben való hitre épülő értelemadás különösen fontos a nehéz, kontrollálhatatlannak látszó élethelyzetekben, fenyegetettség, súlyos veszteségek esetén. Ez „növekedésorientált nézőpontot jelent, amelyben az ember felismeri a szituáció átmeneti jellegét, tudatosítja saját megküzdési korlátait, és más, szélesebb távlatba helyezi az aktuálisan megélt szenvedést okozó eseményt: Isten oltókésének gondolja, vagy Isten büntetésének... ezen értékelések többnyire erősítik a megküzdési aktivitást”, a fájó esemény Isten terveibe való illesztésével, azaz „átkeretézéssel”.⁵

*Tudom és érzem, hogy szeretsz:
Próbáid áldott oltó-kése bennem
Téged szolgál, mert míg szívembe metsz,
Új szépséget teremni sebez engem.*

*Összeszorítom ajkam, ha nehéz
A kín, mert tudom, tiéd az én harcom
És győztes távolokba néz
Könnyyekkel szépült, orcád-fényű arcom.*

(Tóth Árpád: *Isten oltó-kése*)

A hit tehát segítheti a legkritikusabb élethelyzetek és állapotok elviselését is, mert a hívó em-

4 Uo. 69. és uő: *Szorongás, megküzdés, megküzdési potenciál*. Kandidátusi disszertáció, ELTE, Budapest, 1993. ■ 5 Horváth-Szabó K.: *Vallásosság és megküzdés*, in uő: *Vallás és emberi magatartás*, Pázmány Péter Katolikus Egyetem BTK, Piliscsaba, 2007, 33.

ber – a biológiai és pszichológiai szükségszerűség felismerésével – Istent a remény egyedüli biztos forrásaként éli meg. Ez megsokasítja erejét, és olyan akadályok leküzdésére is képessé teszi, amelyektől megriadna, ha úgy érezné, hogy csak magára hagyatkozhat. Ezért az elfogadás a problémákkal való megküzdés konstruktív, adaptív és egészségvédő stratégiái közé tartozik.⁶ A szenvedés értelmet nyerhet, ha az ember képes azonosulni Isten akaratával és kompetenciájával. A „legyen meg a te akaratod” (Mt 6,10b) megharcolt, önismerettel gazdagított belátás eredménye, nem rezignált beletörődés.

Fontos ugyanakkor megjegyezni, hogy a szigorú istenkép és az éretlenebb hit nem feltétlenül segíti a megküzdést, hanem – éppen ellenkezőleg – súlyos büntudatot gerjeszthet, amely tehetetlen vergődésre kényszerítheti az embert, a reménytelenség érzését erősítve benne.

Viktor E. Frankl kiemeli, hogy a szenvedésképesség „nem más, mint, hogy meg tudjuk valósítani azt, amit *beállítódási értékeknek* nevezünk. Ugyanis nemcsak a (munkaképességnek megfelelő) alkotás adhat értelmet a létnek – ez esetben *alkotói értékek* megvalósításáról beszélünk, és nemcsak az (élvezetképességnek megfelelő) élmény, találkozás és a szerelem/szeretet teheti értelmessé az életet – ezeket *élményértékeknek* nevezzük –, hanem a szenvedés is, [...] amikor a szenvedés [...] sorsszerű”.⁷

Németh Dávid rámutat, hogy „hívó emberek nagyon súlyos sorscsapásokat, megrázkódtató eseményeket értelmezhetnek úgy, mint a hitük megpróbálását, hűségük bizonyításának a lehetőségét”⁸ (lásd Jób könyvét).

MIÉRT TEKINTHETŐ A BIBLIODRÁMA A VALLÁSOS MEGKÜZDÉS EGYIK MINTÁJÁNAK?

Bibliodramatikus munkám során, valamint a megküzdési stratégiák elemzése alapján arra a következtetésre jutottam, hogy akár maga a bibliodráma műfaja is az aktív megküzdési

formák közé sorolható, hiszen a korábban felsoroltak számos elemét tartalmazza, ötvözve és elősegítve mind a problémacentrikus, mind az érzelmközpontú megküzdést. Egyfajta „vallásos támaszkeresés”, amely – újfajta hitbeli közegben – erősíti a megküzdési stratégiák alkalmazását. Általa átértékelődik, többletértelmet kap egy-egy helyzet, továbbá a bibliodráma elősegíti az erőforrások feltárását, csökkenti a haragot és a szorongást, bölcsés és érzékenyvé tesz az élet apró ajándékaira és problémáira, fokozza az étellel való elégedettséget, hozzájárulva a személy integritásának és megküzdési képességének növekedéséhez és kapcsolatai fejlődéséhez.

Egy bibliodramatikus csoport résztvevői megtapasztalhatják, hogy harcaikban nincsenek egyedül, Isten segítségére és a problémáikban osztozó csoporttagok támogatására egyaránt számíthatnak. Istent közelebb engedve magukhoz, tudatosítva a bibliai szerepekben átélt érzéseiket jobban a történések mögé képesek látni, és aktívabban jelen tudnak lenni életükben. Lehetőség van annak intenzív megélésére is, hogy az embert elfogadják, megértik, és úgy, ahogy van, fontos és szerethető. Csökkenhet a bizonytalanság, a magányosság érzése és a megfelelési kényszer. Erősödhet a krisztusi értékek vállalása, beépítése a mindennapi viselkedésbe, gondolkodásba. A közös problémátudat, a gondok megosztása, a teherátvétel – a kölcsönös felelősségérzetet megszorozva – elősegíti a nehézségekkel való megküzdési minták hatékonyságát, illetve az egymással való együttműködés lehetőségeit.

A bibliodráma – az újraértékelési, megküzdési folyamatokon keresztül – segít a lehetőségek, adottságok, erőforrások és képességek megbecsülésében, reális felmérésében is, erősítve a kitartást és az állhatatosság stratégiáit. Ugyanakkor mértékletes életre is nevelhet a vallásos meggyőződésben való megerősödés által, hogy az ember a testi és lelki egészségre káros hatásokat elkerülje, a társas kapcsolati feszültségek terén pedig aktív megoldáskeresésre ösztönözhet.

6 Kulcsár Zs.: *Trauma-feldolgozás és vallás*, Trefort, Budapest, 2009. ■ 7 V. E. Frankl: *Az egzisztenciaanalízis és logoterápia alapjai*, in Sárkány P. – Zsók O. (szerk.): *A logoterápia alapjai*, Jel, Budapest, 2010, 115. ■ 8 Németh D.: *A keresztény hit szerepe a megküzdési folyamatokban. Vallástudományi Szemle*, 2006/2., 222–223.

„A vallásos ember gyakran értelmez eleve kísértésnek olyan élethelyzeteket, amelyekbe beleszökken a nem vallásos ember súlyos konfliktusokat von az életére [...] és ezzel elkerülhet olyan megterheléseket, amelyek az élet kaotikusságával függenek össze.”⁹

A BIBLIODRÁMA MINT VALLÁSOS MEGKÜZDÉSI MINTA A GYAKORLATBAN

Hiányaink – „Mit kívánsz, mit tegyek veled?” (Mk 10,51b) címmel hatvanórás, tizenkét alkalomból álló, saját élményű bibliodráma-csoportot indítottunk, amely 2012 októberétől 2013 áprilisáig tartott. Ez a „hívás” el is érkezett olyan, többnyire még párjukat kereső, középkorú és fiatal emberekhez, akiknek az életében az egyik legfontosabb fókusz jelenleg az e hiány betöltetlenségéből fakadó érzelmek kezelése, az aktuális élethelyzet megértése, a probléma megoldására való törekvés, vagyis az ezzel járó napi küzdelmek vállalása.

A következőkben ismertetni fogom – bibliodramatikus munkamódok feltárásával – két szereplő fejlődésének hangsúlyos részeit, azt, hogy az ő esetükben hogyan jelentek meg a vallásos megküzdési magatartásminták a bibliodráma színpadán, választott szerepeik és saját átéléseik, értelmezéseik tükrében. Az adott esték anyagát a meghirdetett téma („hiányaink”) fényében állítottuk össze alkalomról alkalomra, követve a csoportdinamikai sajátosságokat.

Emma középkorú református nő, idősgondozó, a férjével él. A csoport elején bizonytalanság-érzéssel jelentkezett be, és azzal, hogy terhes számára az állandó megfelelési kényszer. Gondot okozott számára bizonyos helyzetekben az indulatkontroll is, és megjelent benne a vágy egy szervezettebb élet után. Az alkalom során – miután megtapasztalta, hogy Isten a gyengeségeivel és sérülékenységgel együtt elfogadja – nőtt benne az önfogadás és az „ez az én utam” fokozott megélése. Felismerte azt is, hogy tud türelmesebb lenni, s képes jobban ellenőrzése alatt tartani impulzusait.

Egyik legjelentősebb szerepében „kút” volt (Jákob és Ráhel találkozásakor), amely táplál és gondoskodik. Először egy kő nehezedett a vállára, de „Jákob” legördítette róla. Ennek során megélte, hogy jó érzés az embereknek „vizet adni”, számukra fontosnak lenni, Isten „választott eszközeként”. Háromszor választotta a *gondoskodó feleség* szerepét is (Éva, Sára, Mária), ami a megfelelési kényszer számára ismerős mechanizmusával magyarázható.

A csoportfolyamat közepén nagyon megérintette *Bartimeus* szerepe (Mk 10,46–52). Jézus Jeruzsálemben vezető utolsó útján, Jerikóból kifelé menet találkozik a vak koldussal, aki könnyoradományokból tengeti életét. Ki van zárva a közösségből, családot nem alapíthat. Minden arra mutatna, hogy hallgasson és húzza meg magát. Ő ehelyett reménnyel telten kiabál, hogy Jézus segítsen rajta, hiába is csitítják. *Bartimeus* vak, de azt tisztán és világosan „látja”, hogy Jézus megáll mellette, és ő kiálthat: „Könyörülj rajtam!”, és Jézus – a koldusélet helyett – gazdagságot, „jövőt és reményt” kínál a benne hívóknak.¹⁰ Emma megtapasztalta, hogy Jézus megkeresi a reményvesztett, kétségbeesett embereket, nem közömbös számára az, ha valakit sírni lát vagy magányosság terhel, ha valaki úgy érzi, már nincs értelme az életének. A vele való személyes találkozásban Emma nagyon mélyen élte meg ezt a jelenetet, térdre esett, a könnye is kicsordult, a végén a meghatottság érzéséről számolt be. Nem beszélve arról, hogy az alkalomra fájó karral érkezett, mely fájdalom estére megszűnt.

Később *Jézus apostolaként* cselekvő szeretetet és megértést közvetített a világ felé (az apostolok kiküldése: Mt 28,19–20). Hitbéli meggyőződésében megerősödve vállalta beteg férjét, a mellette való választás, a szolgálat megkérdőjelezhetetlen voltát. Az utolsó alkalom zárókörében elmondta, hogy a bibliodráma rádöbbentette, nemcsak Istenünk van nekünk, hanem Isten embereket is adott körénk, akik között elfogadásra és teljes megértésre találhatunk.

Jázmin harmincas éveie elején járó, református lány, természettudományos elemzésekkel fog-

⁹ Uo. 227. ■ 10 Cseri K.: *Uram, hogy lássak! Bartimeus*, Pasaréti Református Egyházközség, Budapest, 2007.

lalkozik, egyedül él. Sokszor úgy él, mintha csak szerepekben létezne, egyre fogyatkozó közeli baráti körrel. Az egyik bejelentkező körben elmondja, hogy sok a munkája, és nagy a felelősség, „keménynek és erősnek kell lenni”, konfliktusok vannak a munkahelyén, az emberek fúrják egymást. Erő kell ahhoz is, hogy a gyengeségét vállalni tudja.

Egyik jelentős szerepében *Ráhel* volt. Az est témájára hangoló gyakorlathoz a bölcsességirodalom egyik kincsét választottuk a Prédikátor könyvéből (3,1–8), mely az élet értelmének kereséséről szól. Magát a játékot onnan indítottuk, amikor Jákob találkozik Ráhellel a kútnál.

A választott bibliai rész arról is szól, hogy vannak helyzetek, amikor úgy érezzük, méltánytalanság ért bennünket, pedig lehet, hogy csak arról volt szó, hogy visszaköszön életünkben keményszívűségünk másokkal szemben, hogy még köt valami ahhoz, ami sebzettséget, sértettséget okozott, és nem értjük, miért ad Isten egy-egy dologban nehézséget, terheket, valójában az egymásnak való megbocsátás lehetőségét. Jákob tizennégy évet szolgált Ráhelért, de Lea feleségében is megláthatta Isten türelmes szeretetét.

Jázmin számára a jelenet leghangsúlyosabb része az volt, amikor a kútból (lásd Emma) víz merített, s Jákob – akinek a szemében megcsillant valami – megszólította, és ez a lelkéig eljutott. A fiú megölelte, ő azonban nagy lendülettel kiugrott a helyetből. Ez a momentum tükröt tartott számára, és kérdésként fogalmazódott meg benne, hogy *miért távolít el magától hozzá közeledő személyeket az életében, amikor valójában társra vágyik. Így jutott el megküzdési stratégiájának újrafogalmazásához.*

Egy másik alkalommal maga jelentkezett be *Ruth* szerepére. Ruthként szorgalmas, szerény és aláztos volt. Valójában Ruth hűsége és kitartása szólította magára a szerepre is. A verbális bejelentkező kör most volt a leghosszabb és legmélyebb a csoportban, előjöttek intimebb témák is (férfi-nő kapcsolatok), a csoportdinamika itt mozdult meg a leginkább. Ráhangoló játékként zsoltárversekhez lehetett állni. Jázmin a következőt választotta: „Olyan, mint a víz partjára ültetett fa, amely kellő időben gyümöl-

csöt terem, és levelei nem hervadnak. Siker koronázza minden tettét” (Zsolt 1,3).

Ruth könyvének főszereplője két asszony, akiknek az életútján keresztül rajzolódik ki Isten csodálatos vezetése. Súlyos veszteségeket éltek át mindketten férjeik, fiaik elvesztésével, sorsuk kilátástalannak tűnt mindaddig, amíg nem merték teljes egészében Istenre bízni magukat, életüket. Ehhez azonban szükség volt Ruth aláztos, kedves, szelíd mentalitására, szorgalmas munkavégzésére, elzántságára, fáradhatatlanságára. („Mert ahova te mész, oda megyek én is, és ahol te megszállsz, ott szállok meg. Néped az én népem, és istened az én Istenem. Ahol te meghalsz, ott akarok meghalni én is, ott temessenek el engem is.”) Ruth emberi ragaszkodása és hűsége volt az az eszköz, amelyet Isten felhasznált, amelyen keresztül üzenetét közvetítette a mai ember felé is.

Jázmin a játék során felismerte: arra való törekvése, hogy – mindennapjaiban – a lényegest jobban meg tudja különböztetni a lényegtelen-től, csak fokozódik, a bibliodráma ebben is megerősíti. *Érdemes „gyümölcsseit” az „aratás” idejére tartogatni,* akár annak a férfinak szánni, aki méltó erre, és igazán értékeli őt. Sokszor azonban nincs ereje – egy bemelegítő gyakorlatra utalva – „sérült katonaként” jó, ha valaki segít neki a lábait előrerakogatni, hogy ne torpanjon meg, ne bukjon el a napi küzdelmekben, és legyen ereje továbbmenni, vállalva akár intimitás iránti vágyát is a szeretetkapcsolatban. Ő is többször átéli, hogy mindez azért lehetséges, mert Istennek biztosan fontosak vagyunk. A bibliodráma szimbólumaként egy fakérget választott, kérdése: „*Mi van a kéreg alatt?*” A zárókörben elmondta, hogy az első néhány alkalommal irritálta a játékok végén a „Milyen érzés van most benned?” kérdés, de most már nemcsak hogy nem zavarja, de sokszor magának is felteszi ezt a kérdést, és beazonosítja az aktuális élethelyzetben átélt érzelmeit.

Fontos még megjegyezni szerepei közül, hogy a tizenkét alkalom során háromszor is *Péter* személyét választotta. Számára nagyon emberi volt, ahogy Péter vehemensen a maga álláspontját képviseli. Amikor Jézus háromszor is megkérdi Pétertől a vele folytatott utolsó beszélge-

tésben: „Szeretsz-e engem?” (Jn 21,15–18), Jázmin protagonistacentrikus játékában lényegesnek tartotta háromszor is elmondani (ahogyan Péter háromszor tagadta meg Jézust): „Igen, Uram, te tudod, hogy én szeretlek téged”, hogy még erősebben megtapasztalhasa a vele való meghitt kapcsolatot és a megbocsátást. Jézus szerepére azt a csoporttársát hívta, aki Ruth történetében Naomit, azaz anyósát „játszotta”, vagyis a legközelebb állt hozzá. A jelenet „forró pontja” a két bibliai szereplő találkozása volt, itt sűrűsödnek az érzelmek, és lehetőség van saját kapcsolataink és emberi viszonyainkban való működésünk mélyebb megértésére/átélésére. Így – az azonosulás mentén – a személyek spirituális többlettapasztalathoz jutnak, s emellett arra is lehetőség adódhat, hogy a lehasított énrészeket az identifikáció által megélhessék, illetve integrálják.

Végül említenünk kell még a zárójelenetet, ahol Jázmin, Krisztus apostolaként, ki nem hunyó „fényt” (gondoskodást/törődést és szeretetet) adott a körülötte lévőknek. „*De nem magányos farkasként kell küzdeni, hanem a kis mécsesek fénye összedődik, amelyek együtt nagyobb világosságot és melegséget árasztanak a világban.*”

ÖSSZEGZÉS

Összegzésképpen megállapítható, hogy mindkét csoporttag fejlett vallásos megküzdési stílust érvényesít a mindennapi életben, vagyis nehezen ellenőrizhető élethelyzetekben tisztában vannak sebezhetőségükkel és korlátozottságukkal, emellett Isten terveinek, szándékainak az elfogadása dominál szemléletükben, amely által úgy tudnak Istenre tekinteni, mint segítő partnerre, aki mellettük áll nehéz terheik elhordozásában. Ez motiválja őket mind a problémamegoldásra, mind érzelmi egyensúlyuk megtartására, szoros kapcsolatot tartva fenn a Teremtővel, és folyamatosan tájékozódva az életlehetőségekről, aktuálisan értékelve kompetenciáikat, erőforrásaikat, esetlegesen a körülmények megváltoztatásán és új célok megformálásán

keresztül. Ez teszi lehetővé, hogy ne a „hiányikra” nézzenek, hanem tudjanak *hálásak lenni* mindazért, amit Istentől kapnak, nem a múlton rágódva és nem a jövőtől rettegetve nap mint nap, hanem az általa adott békességet megtapasztalva, még azzal együtt is, hogy az emellett *választás akarását* is ő munkálja ki bennünk.

Szeretet, belső béke, lelkierő, türelem, tapintat: erre vágyunk mindannyian. Kinek így, kinek úgy sikerül ezt ideig-óráig megélnie-megtapasztalnia. De mire hagyatkozhatunk, amikor nem tudunk szabadulni az énünk által generált megkötöttségektől: belső korlátainktól, feszültségeinktől, szorongásainktól, vagy éppen erőszakosságunk, büszkeségünk, gőgünk börtönéből? Akár időben, akár térben, messzebből – a „hiány” távlatából – nézve sokszor nincs erőnk megküzdenni, mert épp akkor csak ürességet érzünk. Az azonban nagyon nem mindegy, hogy mivel vagy kivel töltjük be az ürességet. Kinek szeretünk a közelségében lenni, kihez fordulunk, ha éppen aktuálisan kételyek között gyötrődünk, és nem látjuk a következő lépést? Ki segíthet, hogy válságainkon túljussunk? Ennek eldöntése – Isten hívása mellett – egyéni felelősségünk. „Ha egy embernek olyan cél lebeg a szeme előtt, amely számára vonzó és megvalósítható, akkor az benne az »Érdemes élnem!« érzését fogja táplálni. Ez a cél egyéb életfolyamatokat is újra értelmessé varázsol a számára, elűzi az ürességet, a bénultságot és a kedvtelenséget, s tartalommal, aktivitással és életörömmel tölti be.”¹¹ „Szolgálati” lehetőség pedig adódik az életünkben bőven.

Ahogy Stangier¹² fogalmaz, a bibliodrámá nemcsak az „itt és most”-ban segíti ezt a folyamatot, hanem a játékban szerzett tapasztalatok sokszor később fejtik ki hatásukat, a felszín alatt dolgoznak és vezetnek minket tovább. Később váratlan képek formájában felbukkanhatnak, vagy észrevétlenül épülnek be mindennapi működéseinkbe, formálva érzésvilágunkat, gondolatainkat és viselkedésünket.

Hiszen jól tudjuk, az önismeret és istenismeret egész életünkben végigkíséri személyiségfejlődésünket.

11 T. H. Lohse: *Villámbeszélgetések*, Kálvin, Budapest, 2009, 106. ■ 12 K.-W. Stangier: *Itt és most*, Egyházforum–Magyar Bibliodrámá Egyesület, Budapest, 2003.