

A szélen álló árboc

Egy kötődést kereső csoporttag útja a bibliodráma önismereti csoportban

Jelen írás egy – *Németh Miklós Péterrel* közösen vezetett – saját élményű bibliodráma-csoport tapasztalatain alapul. A meghirdetéskor nem tematikus csoportban gondolkodtunk, hanem alkalomról alkalomra próbáltuk megkeresni a legodaillóbb történeteket. Csoportunk tizenkét találkozássra szerződött, és nyolc fővel (három férfi, öt nő) indult. Emellett a koncepciónk része volt, hogy a lehető legtöbb játéktípust és tanult technikát kipróbáljuk a gyakorlatban.

A középpontban egy olyan csoporttag, *Emőke* áll, aki sok fejtörést okozott nekem a folyamat során, amikor csoportbeli működésének mélyebb megértését kerestem. Kezdetben az a kép alakult ki bennem, hogy megterheli a csoportot, és azt terveztem, arról fogok írni, miért képes megtartani őt a csoport. Kettős érzésem volt: egyrészt a sajnálat, az odafordulás, a lehajolás, másrészt olykor a távolítás, a határszabás vágya fogott el vele kapcsolatban. A csoportban hol úgy jelent meg, mint aki segítségre szorul és elesett, máskor pedig keménynek tűnt: meglepően durván odaszólt a csoporttársainak is, ha „magára vett” egy-egy megjegyzést, amelyet sértésnek érzett. Jelenlétével a csoportban többször hívta elő belőlünk, vezetőkből a gyermek képét. Meg is fogalmztuk, hogy regresszióban van, gyermekként él a „mintha-térben”. Ez a gyerek néha olyan kiszolgáltatott volt, akár egy magzat, máskor pedig fellázadt, durcás lett, vagy ringatásra vágyott...

KÖTÖDÉST KERESVE...

A következőkben megkísérek felvázolni néhány elméletet, amelyek közelebb vittek Emő-

ke csoporton belüli működésének megértéséhez.

Eric Berne Sorskönyvében győztesekről és vesztesekről beszél. Ahogy írja, ezeket a beállítódásokat az „anyatejjel szívjuk magunkba”. Négy életpozíciót vázol fel aszerint, hogy a társas kapcsolatokban az én és a te milyen előjellel vesz részt. Eszerint létezik *én + te +*, azaz az egészséges, az ideális, a terápiára javuló életpozíciójú ember. A következő lehetőség az *én + te -*, melyben az egyén önmagát igen, másokat viszont nem fogad el. Az *én - te +* képletet depresszív életpozíciónak hívja, ahol az egyén mással összehasonlítva alsóbbrendűnek érzi magát. Végül az *én - te -* életpozícióban az egyén sem magát, sem környezetét nem éli meg pozitívnak, ez a minden hiába pozíciója, a vesztes sorskönyv.¹

A tranzakcióanalízis berne-i modellje alapján a választott csoporttag magatartása az utolsó két működésmód között váltakozott a folyamat során. Megnyilvánulásaiban mások felé gyakran volt negatív, nem tudott „jól kijönni” a helyzetekből, sikerült ellenszenvet kivínia, és úgy tűnt, az én sem kap minden esetben + előjelet. Ez a működésmód a korai életszakasz során történetekre vezethető vissza, ahogy Berne is írja: „A sorskönyvi programozás a szoptatási időszakban indul... Általában jól bejósolható, kik lesznek nyertesek, és kik a vesztesek...”²

Tovább keresek a magyarázatot a személyiségfejlődés egyik eriksoni szakasza juthat eszünkbe: az ősbizalom kialakulásának szakasza. A csecsemő az első életév során megtanulja, hogy bizakodhat anyja jelenlétében, segítségében. Ez a szakasz dönti el, hogy a felnőtt az

1 E. Berne: *Sorskönyv*, Háttér, Budapest, 1997. ■ 2 Uo. 97–98.

alapvető bizalom vagy a megfosztottság jegyében él majd.³

John Bowlby, aki kötődéelméletét intézetben, anyjuktól elválasztva nevelt gyermekeket megfigyelve dolgozta ki, azt mondja, hogy a kötődés az első két életév során alakul ki, s a korai elválasztás maradandó nyomokat hagy a csecsemőben. Beszél a szeparációs szorongásról, amelyet hat-nyolc hónapos korban figyelhetünk meg először. Szerinte az anya és gyermeke közötti kötődést mint egy természetot képzeltethetjük el, amely egyensúlyt teremt kettejük kapcsolatában. A kötődés megléte a biztonság, a bizalom érzését adja, mely később a fejlődő gyermek belső munkamodelljévé alakul, vagyis belső anyaképe elegendő lesz a továbbiakban.⁴

Bowlby elmélete nyomán a kötődés mintázatait elsőként Mary Ainsworth és Barbara Wittig írta le, annak alapján, ahogy az általuk megfigyelt egyévesek viselkedtek idegen helyzetben, amikor anyjuk kiment a szobából, és egy ismeretlen személlyel maradtak. A következő kötődési mintázatokat jegyezték fel:

1. *Biztonságosan kötődő*: Az a gyermek, aki az idegenre pozitívan reagál, amikor anyja elhagyja a szobát, nyugtalan lesz, az idegen nem tudja megvigasztalni, mikor visszatér az anya, ismét megnyugszik – ez ideálisnak mondható.
2. *Szorongó/elkerülő kötődő*: Az ilyen gyermek közömbös az anyjával, amíg az a szobában van, amikor kimegy, vagy sír, vagy nem; ha sír, az idegen meg tudja vigasztalni, amikor az anya visszatér, közömbös vele szemben – vagyis a gyermek nem mutatja ki érzelmeit az anyja felé, nem néz rá, kerüli a testi érintkezést.
3. *Szorongó/ellenálló kötődő – ambivalensnek is szokták hívni*: Az ilyen gyermek szorosan az anya mellett marad, de még így is szorong; amikor az anya kimegy a szobából, feldúlt lesz, de amikor visszatér, az sem nyugtatja meg; keresi az anyával való kapcsolatot, de ha

karba veszi, mégis le akar menni, játékba kezdeni sem tud újra.⁵

A kötődés mintázatait egyrészt a szülői, anyai attitűdök, másrészt a gyermek temperamentuma is meghatározza, vagyis nem arról van szó, hogy a csecsemő egyoldalúan elszenvedi az anyai törődést, hanem aktív részese a kapcsolat alakulásának. Előfordul, hogy a későbbi életszakaszban a kötődési minta tetten érhető, de arra is van példa, hogy nem fedezhető fel kapcsolat, e téren megoszlanak a vélemények.⁶

Emőke csoporton belüli működése elsőként a vesztes sorsforgatókönyvet juttatta eszembe. Az a csoporttag, aki így működik, nehezen tud pozitívan viszonyulni a külvilághoz. Nehezen tud úgy megfogalmazni egy kérést, hogy az emberek „jő szívvel” teljesítsék. Ha nem is akarja, könnyen megbánt másokat, félreértésekbe keveredik: nem érti meg, mit akarnak neki mondani, és nem értik meg, ő mit akar. Továbbmenve igaz ez az érzések terén is: valahogy nem sikerül elérnie, hogy mások azt érezzék vele kapcsolatban, amit elvárna (elfogadják, szeressék), és maga sem tudja megélni azokat a pozitív érzéseket, amelyeket szeretne, vagy adna neki egy csoport. Ez a csoporttag szenved attól, hogy maga dönti romba saját jó lépéseit, kevésbé képes pozitív élmények megélésére, könnyen félbeszakad a pillanatra, amely jónak indult. Talán nem elrugaszkodott azt feltételezni, hogy alapproblémája az ösbizalom körül keresendő, amelyet nem tud átélni, amelyben nem tud megkapaszkodni. Ha az ilyen csoporttagról egy kötődési mintázat mentén gondolkozunk, elképzelhető, hogy nem a *biztonságosan kötődő* képét mutatja. Természetesen ebben az elgondolásban sok a feltételezés.

Ha elfogadjuk, hogy a csoport a „mintha-realitás” révén a családi kapcsolatok megismétlésének színhelyévé válik, ahol a vezetők a szülők, a tagok a testvérek szerepét kapják, a csoport kezdete pedig a születéssel analóg,⁷ akkor feltételezhetjük, hogy korai kötődési minták is életre

3 E. H. Erikson: *Gyermekek és társadalom*, Osiris, Budapest, 2002. ■ 4 J. Bowlby: *A biztos bázis – A kötődéelmélet klinikai alkalmazásai*, Animula, Budapest, 2009. ■ 5 A szerzők később egy negyedik kötődési móddal egészítették ki elméletüket, azoknak a gyerekeknek a leírására, akik egyik kategóriába sem férnek bele. Itt most ezt a negyedik, rendezetlen/dezorganizált típust nem tárgyalom. ■ 6 M. Cole – S. R. Cole: *Fejlesztélektan*, Osiris, Budapest, 2006. ■ 7 Rudas J.: *Delfi örökői*, Lélekben Otthon, Budapest, 2007.

kelnek, vagy legalábbis hatnak a csoporttagok működésére. Nem azt kívánom most bizonyítani, hogy Emőke ilyen módon kötődött gyermekkorában, mert erről nincs kielégítő információ. Feltevésem az, hogy ez nem független attól, hogy a csoporton belül megélt regresszív állapotban milyen kötődési mintát mutatott be nekünk a „mintha-térben”. Ha úgy tetszik, hogy milyen anya-gyermek kapcsolatot „játsszot el” azzal, ahogy a témáit felvetette, ahogy próbált kapcsolódni másokhoz, és ahogy ez sikerült vagy éppen kudarcba fulladt.

Bowlby nyomán azt is mondhatjuk, hogy a belső munkamodellé vált kötődési minták felszínre kerülése a csoportfolyamatban nagyon is valószínű, érdemes tehát számolni vele. A csoportunkban tapasztaltak alapján személyes benyomásaim is arra engednek következtetni,⁸ hogy egy belül biztonságos kötődési mintát hordozó csoporttag kevésbé fogja a korai kapcsolati konfliktusait behozni a csoportba. Ahogy ezt a csoportunkban egy másik női tag esetében megtapasztaltuk, aki a csoportfolyamat alatt vezetői tulajdonságait ismerte meg, illetve istenképében is új távlatok nyíltak. Jelenléte a csoportban az üdeség, könnyedség szavakkal írható le, jóllehet maga is hozott be családjával kapcsolatban számára nehéz eseményeket. Történetét a csoporton belül a győztes sorskönyv képletével is le tudnám írni: *én + te +*.

Ehhez hasonlóan egy harmadik csoporttagban a szorongó/elkerülő kötődési minta jelent meg, egyrészt azért is, mert sokat hiányzott az alkalmakról – mintha a technikai ellenállás mellett igyekezett volna elkerülni a csoporthoz kötődést –, másrészt a belőle megtapasztaltak (sok intellektualizálás, parttalan bejelentkezések) a háritást és a kapcsolat, a csoporthoz kötődés elkerülését is hordozták.

Emőke a szorongó/ellenálló vagy ambivalens kötődő példája volt a csoportunkban. Ő az, aki szeretné, keresi a megoldást, van benne vágy, de amint az kielégülni látszik, azonnal maga görget akadályt a beteljesülés elé. Ahogyan az így

kötődő gyermek öلبe kéredezkedik, majd rögtön azt is akarja, hogy letegyék. Ő az a csoporttag, aki keresi is a kapcsolatot a többiekkel, de mindig úgy alakul, hogy a végén kivívja ellenszenvedését, magára haragítja őket, nem történik előrelépés, változás. Az ambivalens kötődő gyermeket az anyja nem tudja megnyugtatni. Analoگیát jelenthet erre az ilyen kötődési mintát fölmutató csoporttag: a csoport, a vezetők nem képesek megnyugtatni, ha a csoport „öلبe veszi”, akkor az ölelést szorosnak érzi, ha leteszi, akkor ismét fölkéredezkedne. A témája ekörül forog, hamar regresszióba esik, mely olykor háritás, de inkább énvédelem ebben az esetben.

KÖTÖDÉS ÉS ISTENKÉP

Túlmenve azon, hogy felvázoljam, mi az elképzelésem arról, hogyan működhetnek vagy érhetőek tetten korai kötődési mintázatok egy bibliodráma-csoportban, szeretném azt az összefüggést kiemelni, amely az istenkép és a kötődési mintázat között feltűnik. Nem állítom, hogy a kötődési mintázatok és az istenkép, az Istennel kialakult viszony közé egyenlőségjel tehető, de úgy vélem, a bemutatott kötődési mintázat indikátora lehet annak, ahogy a csoporttag megéli Istenhez fűződő kapcsolatát. Emőke a játékok során kifejezte, hogy Isten szeretetét szeretné megélni, máskor meg a szeretett tanítvány szerepét választotta, miközben bevallotta, hogy inkább hitetlen Tamás szeretett volna lenni. Nem tudta vállalni a felnőtt Jézus vagy egy gyógyító apostol szerepét, és a csoport sem választotta egyikre sem. A csoportfolyamat során az ambivalencia mindenképpen megjelent az általunk megtapasztalt istenképében is.

Antoine Vergote azt írja, hogy az istenkép tapasztalatból származik, melyet az a két alak közvetít felénk, akikől minden egzisztenciánk származik: az anya és az apa. Az istenkép az ő szimbolikájukból táplálkozik, noha nem lehet azt állítani, hogy megfejthető és leírható lenne pusztán ezen keresztül, ennél többről van szó.⁹

⁸ Tisztában vagyok azzal, hogy tudományos következtetést egy csoport elemzése alapján nem vonhatok le, ha igazolni kívánám e tételt, akkor több folyamatot és több csoporttagot kellene megvizsgálni. ■ ⁹ A. Vergote: *Valláslélektan*, Semmelweis Egyetem – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2001.

Egyetértve Vergote véleményével nem kívánom megfejteni azt, amit hitem szerint nem is lehet, a hangsúly továbbra is a kötődésen van. Ahogy már írtam, a kötődési minta beazonosítása indikátorként segítségünkre lehet, ha a csoporttag láthatóan elakadással küzd e téren.

Könnyen lehet, hogy a szorongó kötődési mintázattal működő csoporttag istenkapcsolatát is szorongva éli meg. Feltételezhetjük, hogy létezhet a szorongó/ellenálló ambivalens, a szorongó/elkerülő és az Istenhez alapvetően biztosan kötődő személy. Ismét a már említett csoporttagokat szeretném példaként felhozni. A biztosan kötődő csoporttag egyik játéka után különös megtapasztalással érkezett vissza a csoportba: Isten megtart és elenged – ő lehet az istenkapcsolatában is biztosan kötődő, mert a bizalom szülhet ilyen megtapasztalást. A szorongó/elkerülő csoporttag Zákéusként hajthatatlan volt, nem akarta elfogadni, hogy Jézus bemegy hozzá, szerette volna kognitív szinten megérteni, miért teszi ezt. Később a lábmosás történetében Júdásként is racionális alapokon igyekezett elhárítani Jézus közeledését, és ködös teóriákat vázolt fel arról, hogy sorsukban mi a közös. Emőke a szorongó/ellenálló vagy ambivalens kötődési mintázatot mutathatta meg, amikor tékozló fiúként nem tudta átélni atyja ölelését. Ezek az istenképek azonban tudattalanok, és az egyén számára nem minden esetben fölismerhetők.

Sarkady Kamilla és Nyáry Péter ír a tudatos és a tudattalan istenkép integrálásának fontosságáról, aminek kézenfekvő helye lehet a bibliodráma-csoport. A kötődési mintázatok mentén alakuló istenkép megfeleltethető a szerzőpáros által leírt tudattalan istenképpel vagy annak egy lehetséges mintázatával, mely többnyire nem azonos az egyén kimondott, vállalt hite szerint vallott istenképével. Ahogy írják, „a személyiség fejlődése során az istenreprezentáció folyamatosan fejlődhet, változhat, és párhuzamosan, egymás mellett több, akár egymással nem harmonizáló istenkép is élhet egy emberen belül... A bibliodráma különösen alkalmas arra, hogy az aktivitás és a spontaneitás felszabadítsa a játé-

kost saját működésének szigorú kontrollja alól... Vezetőként azonban semmiképpen sem vagyunk jogosultak arra, hogy a játékos szembe-ítsük az általunk észlelt jelenséggel. Bízunk abban, hogy a játékos számára megteremtett körülmények lehetőséget biztosítanak növekedéséhez.”¹⁰

NÉHÁNY BIBLIAI PÉLDA

A kötődés szemüvegén át nézve szeretnék egy-egy olyan bibliai alakot keresni, aki a három kötődési minta valamelyikét mutatja meg Istenhez fűződő kapcsolatában.

Az Istennel szemben elkerülő kötődést fedezhetjük föl Jónás alakjában, aki komoly lelki és fizikai kerülőutat tesz, hogy elkerülje Urával a jó kapcsolatot. Később, amikor megmenekülnek a niniveiek, dühös, és perlekedik Istennel. A történet szerint nem hajlik arra, hogy megértse Isten tetteinek okát.

Az ambivalens, ellenálló kötődés bibliai alakja lehetne Sára (Szárai), aki maga is szeretné elnyerni Isten áldását, de nevet az angyalon, majd beküldi a szolgálot férjéhez. Bízni szeretne, de nem tud. Tettei ezt bizonyítják.

Végül a biztosan kötődő személy bibliai példája Dávid, aki istenkapcsolatában elesik, de fel tud állni, mert bízik Isten megbocsátásában. Tud újrakezdeni, mert hisz Isten jóságában. Vagy mondhatnánk Noét, aki mindennel és mindenkiel szemben ki tud tartani a bárkaépítés mellett. Az ő istenreprezentációja végig a bizalomra épül.

EMŐKE ÚTJA, SZEREPEI, HELYZETE A CSOPORTBAN

Emőke harmincnyolc éves, és diplomás munkanélküliként jelentkezett a csoportunkba. Nagyon határozottan fogalmazta meg, mi a célja, mit szeretne a folyamat során. Azt mondta, elakadt időszakot él meg, és a kommunikáció, a konfliktuskezelés területén kell fejlődnie.

Az első játék, amelyben részt vett, Noé bárkájának a megépítése volt. A bárka a csoport tag-

10 Sarkady K. – Nyáry P: Isten a színpadon?!, in Nyáry P. – Sarkady K. (szerk.): *Bibliodráma*, Harmat, Budapest, 2008, 93., 96.

jaiból épült fel. Már a bemelegítésnek szánt bizalomjáték alkalmával megmutatkozott Emőke bizonytalansága: mozdulata egy kérdőjel lett. Akkor azt gondoltuk, nemcsak önmagát, de a csoport kezdeti bizonytalanságát is megmutatta kérdőjele. Az ezt követő harangjátékba is csak utolsónak lépett be harangnyelvnek, egy kis biztatás után. Közben el is hangzott tőle: „A bizalom nekem nehezen állt a többiek közé, hogy megpróbálja megtalálni közöttük a helyét. Árboc akart lenni, de nem akart középre állni, kipróbálta a helyét a hajó közepén, de soknak érezte a reá irányuló figyelmet, és végül a hajó szélén állapodott meg. Az este zárásakor elmondta, hogy közepén nem érezte jól magát, de kívülre sem akart kerülni, mert nagyon félt a magánytól, a kitaszítottaságtól. Így indult el a csoportban mint szélén álló árboc.

A tanítványok elhívását játszottuk a következő találkozáskor, vignetta formájában. Emőke Péter szerepébe bújtt. Jézusa sok szóval ellensúlyozta Emőke visszafogottságát. Emőke Péterként zavarban volt, kereste a szavakat, inkább csak sodródott az eseményekkel. A jelenetet Jézus uralta. Emőkét egyébként senki sem hívta Jézus szerepére, míg mindenki mást igen. A csoport talán jól érezte, hogy terhelhetősége máshol van, és más szerepe lesz majd a folyamat során.

A következő alkalmon Emőke behozott a csoportba egy friss konfliktust: az egyik keresztyén csoportban, ahová jár, egy tag azt mondta neki, nincs újjászületve, és nehéz szeretni őt. A bejelentkező körben elmondott fontos mondata, miszerint szeretné Jézus szemével látni magát, ismét egy kiemelt üzenetet jelentett a csoport és a vezetők felé. Talán így is folytathatnám: „És szeretném, ha ti itt a csoportban Jézus szemével látnátok engem...” A csoport elfogadóan, támogatón hallgatta. Emőke bejelentkezése révén igényezett kivívni a csoport és a vezetők szeretetét, együttérzését, talán hogy korábbi bizonytalannak tűnő megnyilvánulásait egyensúlyba hozza. Mindebben benne volt a kötődés keresése is. A kapcsolat igénye, témája már itt kezdett kibontakozni.

Zákeus történetét játszottuk az ezt követő csoportalkalmon. Emőke a szeretett tanítvány,

János szerepét vette fel, de már az interjúkor az foglalkoztatta, hogy miért nem a hitetlen Tamás szerepet választotta. Jánosként ugyanakkor minden volt, csak szeretett tanítvány nem, hűvös, visszafogott és kimért kapcsolatot jelentett meg Jézussal.

A következő estére három nappal karácsony előtt került sor. Emőke elmesélte, hogy a feltétel nélküli szeretet foglalkoztatja, hogy komoly konfliktusa van a szomszédjával, és hogy egyedül fog karácsonyozni, nem megy haza a szüleivel, mert az úgyse lenne jó. Ha nehéz is lesz, egyedül akar maradni, hogy ezt megélje. Amikor szimbólumrajzolásokról a karácsonyi jelképeket – gyertya, fenyőfa – rajzolta le, és vastagon áthúzta őket, ez a csoportot láthatóan megérintette, de nem tudtak mit kezdeni vele.

Erzsébet és Mária találkozását vittük a csoportba, szereptréninget tervezve. Emőke első ízben Erzsébetként lépett be, az egyik férfi csoporttag pedig a magzat János szerepét választotta hozzá kapcsolódva. A játékot úgy rendezték be, hogy a magzat egy széken ült (!), s mellette állt Emőke az anyja, Erzsébet szerepében. Folyt a játék, az anya és a magzat egymás mellett, de nem volt köztük semmilyen fizikai kapcsolat. Majd a magzat szólt, hogy hiányzik neki az anyja, aki erre próbált kontaktusba kerülni vele. A második jelenetben Emőke választott szerepet először, ezúttal magzat János szeretett volna lenni. Kísértetiesen hasonló játék ment végbe, csak a szereposztáson változtatott a csoport. A magzat – vagyis most Emőke – megint a széken ült, és most sem figyelt rá az anyja, Erzsébet könnyeden beszélgetett Máriával, s csak hosszú idő után vette észre, hogy a magzat jelez, mondani akar valamit. Ekkor megölelte, amihez a küldetésstudat szerepet játszó egyik csoporttag is csatlakozott. A játék végén az volt Emőke visszajelzése, hogy valódi anyja és gyermek önmaga volt jelen a két játékban. Átélt a hidegséget, a távolságot. A játék sajátosan köré szerveződött, és a csoport neki adott egy anyai ölelést, miután észrevették, hogy elszigetelt („szélén álló árboc” magzat). Ez a játék, az anya-magzat szerepek lehetőséget kínáltak a regresszióra, ami Emőkét eltalálta, előhívva a benne lévő kisgyereket és a mélyen introjektált

Test-lélek-szellem közelből

(bevetült) anyaképet is. Ezen az alkalmon valamit megláthattunk Emőke korai kötődési mintázatából és annak nehézségéből.¹¹

Visszatekintve úgy éreztük, a csoport próbálkozásai, ölése és a mi figyelmünk mégsem jutott el Emőke szívéig. Ez és a további, hasonló mintázatot mutató játékok sora keltették bennem azt az érzést, hogy Emőke az ambivalensen kötődő gyermekkel analóg módon reagált a csoporton belül. Zavarodott volt, ha nem volt meg a kötődés, a vágott kapcsolat, de próbálkozott is. Ám amikor a csoport megölelte, akkor sem kapta meg azt, amit szeretett volna.

Ezután olyan szerepek következtek, amelyekben sorra az elesettség, a gyengeség, a gyermeki kiszolgáltatottság jelenhetett meg, és nem utolsósorban az, amitől félt is: a kirekesztettség. Ettől kezdve a csoport védett keretei között megpróbálta egyre inkább megélni azokat a szerepeket, amelyek félelmetesnek, kerülendőnek tüntek számára, amelyektől tartott, amelyekkel nem akart szembenézni.

A soron következő játékban, a kis Jézus szerepében a csoportbeli szülőkkel ismét a távolságot élte meg, és csak a szoptatós dajka – a betlehemi asszony, aki az előző játékban az anyja volt – tudott valami pozitív érzelmi támaszt nyújtani számára. Visszajelzése, hogy nem olyan módon foglalkoztak vele szülei a játékban, ahogyan szeretne volna, ahogy elképzelte, ismét a kötődés problematikáját jelenítette meg. Emőke itt már szinte részt sem vett a csoport közös eseményeiben, magára figyelt, a benne élő gyermekkel dolgozott tovább.

A két csoporttalálkozás között Emőke levelet írt nekünk, vezetőknak, hogy talán nem tudja majd folytatni a csoportot. Ez a felvetés elsímult, nem volt valós veszélye annak, hogy kilép, de úgy éreztük, ez fontosságérzésének a keresése, a kapcsolat, a ragaszkodás utáni vágy megjelenése volt ismét, amelyet bennünk, vezetőknél is életre akart kelteni.

A következő találkozás bejelentkező körében megint a valós szüleiről mesélt, akik nem hagyják békén, hívogatják, és nincsenek megeléged-

ve vele, mert nem kapott még közmunkát sem. Azt mondta, semmit sem fog elmondani nekik, meg kell szakítania velük a kapcsolatot. Ezután hirtelen váltással rátért arra, lehet, hogy rákos, várja a szövettant. Sír. Drámai feszültséget generált a csoportszobában, ugyanakkor több ingerült megjegyzést is tett aznap másoknak, ami, úgy éreztük, nem a betegség számlájára írható.

Ezen az estén épp egy gyógyításjátékkal (ApCsel 3,1–10) készültünk, szereptréning formájában. Ezt a játékot éltem meg a leg hangsúlyosabbnak Emőke szerepfejlődésének útján. Kezdetben úgy éreztem, a csoport itt föl tudta dolgozni az általa generált feszültséget, elhordozta a terhet, amelyet személye jelentett. Emőke a béna szerepét választotta. Utolsónak akart játszani, de amikor a játékára került sor, egyetlen Péter sem akart indulni, hogy gyógyítója legyen. Egy női csoporttag jelentkezett, de kifejezte, hogy nincs hozzá nagy kedve. Ugyanakkor a béna szerepére készülők egyik férfi lelkesen jelezte, hogy szeretne apostol lenni. Belementünk, hogy a bénaszerepre melegegett csoporttag gyógyító szerepet vállaljon, a jelenet azonban nevetésbe fulladt. A csoport dicsérte a gyógyító spontaneitását, aki megviccelte a bénát játszó Emőkét azzal, hogy csellel állította föl a helyéről. Oldódott a feszültség, és megjelent az ellenállás Emőkével szemben. Ő ráadásul valós betegséget is hozott, ezzel nehéz volt szembenézniük a többieknek. Mivel Emőke zaklatott lett, nem is élte át a gyógyulást, nem is találta viccesnek a helyzetet, ezért a jelenet megismétlését kérte. Végül került apostol is az egyik férfi tag személyében, aki azonban szeretett volna egy társat maga mellé, mintha ezzel azt jeleznék: Emőke nehezebb eset, kell egy társ, hogy több erő legyen a gyógyításhoz. Így János is színre lépett az egyik női résztvevő által. Kis kerülőút után – Péter és János még el akartak menni egy kávéra – szembenéztek a bénával, a csoport is szembenézett vele, a gyógyíthatatlannal. A második játék után a béna meggyógyult, Emőke pedig a hit erején töprengve ment haza.

¹¹ Frenkl S. – Rajnik M.: *Életesemények a fejlődéslektan tükrében*, Semmelweis Egyetem – Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest, 2002.

Ha a kötődést kereső csoporttag szemszögéből nézünk vissza erre az estére, itt az ambivalencia mellett megjelent egyfajta hasítás: szembeötlő, hogy az első két csoporttag Emőke számára valami negatív, nemkívánatos részt testesített meg, míg a második játék szereplői a vágyott részt jelentették, akik viszont ezt csak nehezen akarták elfogadni (nem jelentkeztek rögtön). Emőke nagyon sok dinamikát hozott be ezen az estén, a maga sajátos módján mozgatta a szálakat. Ismét kiderült róla, hogy nagyon szenved az elidegenedéstől, ugyanakkor megmutatta, hogy mennyire nem tud kapcsolódni.

A következő csoporttalálkozáskor megtudtuk, hogy Emőke szövettani vizsgálata negatív lett, elmondta azt is, hogy a csoda foglalkoztatja, az, hogy hogyan kellene benne hinnie. Ezen az estén, farsangi időszak lévén, Keresztelő János fővételét saját kezűleg kifestett, 3D-s álarcokkal játszott a csoport. Emőke Sébát, Salome társalkodóját alakította. Szép, nőies álarcot festett magának, kedves vonásokkal telít. Arra készült, hogy nemcsak társalkodónő, de barát is lesz. A játék során csalódnia kellett, mert Salome, korábbi gyógyító Jánosa és szoptatós dajkája, magába zárkózott, és csak kimérten bánt Sébával, aki ezt zokon is vette. Itt ismét kötődésvágya mutatkozott meg, de azt láthatóan igyekezett érettebb formában kifejezni a szerepből. A béna szerepe után a társalkodónő már ügyesebb, felnőttebb formája volt az elfogadás, a kapcsolat keresésének. Az álarc nagymértékben segítette ezen az estén, így egy kimerevített és talán idealizált szerepbe bújhatott Séba személyében. Emőke problematikájának része, hogy amikor ő maga végre nyitni tudott, akkor a kiválasztott csoporttag távolodott tőle.

A következő találkozáskor visszajelzésében Emőke azt mesélte el, hogy egy gyülekezeti farsangon használta az álarcát, és egy fiú meg is kérdezte, ki ez a fiatal lány. De ő úgy érezte, hogy öreg, álarc nélkül nem állna vele szóba a fiú, ezért nem volt kedves az érdeklődővel. Ez megint aláhúzta a korábbi kötődéskereső tematikát, az elidegenedést és ugyanakkor az izoláció fájdalmát.

A böjti időszak elején rítussal készültünk. Célunk az volt, hogy ki-ki megélhesse, hogyan van

Isten tenyerén. Az ige, amire ezt építettük, Ézsaiás „markaimba metszettelek téged” (49,16) mondata volt. Emőke játékára a legvégén került sor. Az interjúban azt mondta, úgy képzei el magát Isten tenyerén, mint egy tollpihe, amely föl száll, majd visszahull. Ezután lefeküdt a szőnyegre arccal lefelé, s amikor a csoport belépett, próbálta kitalálni, mit szeretne. Megemelték a szőnyeget, amelyen feküdt, de nekünk, vezetőknél is segítenünk kellett, mert nem bírták el egyedül. A csoport mondogatta neki, hogy „markaimba metszettelek”. Ringatták percekben át, majd finoman letették. A csoport igyekezett, mondhatnánk, megint ölle venni a szorongó gyermeket. Próbáltak segíteni, hogy megéljen valamit, ami neki hiányzik. A visszajelzések azonban Emőke a hiányaival kezdte a visszajelzést, azzal, hogy nem volt számára személyes, amit mondtak, hiányzott a neve, a szavak nem jutottak el hozzá, csak az érintések. Emőke a múltkori előrelépés után, úgy éreztük, megint visszahullt, akárcsak a tollpihe, megint nem voltunk képesek kielégíteni a gyermeket, aki nem tudja, mit szeretne, csak azt, hogy akar valamit.

Ezután Emőke ismét nehéz dolgokat hozott a csoportba: egy önkéntes helyen kezdett dolgozni, de egy félreértés miatt ott is eltanácsolták. Még itt sem kell. Több konfliktusról is beszélt ezen az estén, megint sírt is. Az este játéka a tékozló fiú története volt, protagonista-játék formájában, ahol a hazatérő fiú szerepét választotta. Az atyával való találkozást, a szeretetet akarta átélni. Láthatóan örült, amikor a fele csoport őt választotta. A játékban azonban összetűzésbe került a disznók gazdáját alakító férfi csoporttaggal – aki korábban már nevelés tárgyává tette az Ékes kapuban, és rideg apja volt az egyiptomi meneküléskor is –, mert az semmit sem akart fizetni neki a disznók melletti munkáért. Aztán hazatalált, az anyja érzélemmel fogadta, apja hűvösebben – a szülők a korábbi gyógyítói voltak. A jelenet végén egy anyai ölelést kért még, ám a „milyen érzés van benned?” kérdésre ez volt a válasz: „Már majdnem megéltem, amit szerettem volna, de most szakadt félbe.” Mi is történt a kulisszák mögött? Egyfelől ismét egy erősen determinált játékot láttunk, amelyet Emőke preferenciái ha-

Test-lélek-szellem közelből

tározta meg. A már említett kedvelt és valamire nem kedvelt személyek mentén fűzte fel játékát, amelyet maga rendezett be. Másrészt megjelent a már ismert motívum, a „sehogy sem jó” helyzet ambivalenciája.

Az utolsó előtti alkalomra ismét csoportjátékot terveztünk. A közelgő húsvét miatt a lábmosás történetét vittük. Emőket „hitetlen Tamás” szerepében láthattuk. Maga is meglepődött, amikor fölfedezte, hogy nem is olyan hitetlen ez a Tamás, aki hagyta, hogy Jézus megmossa a lábát.

Az utolsó előtti találkozáskor az is kiderült, hogy Emőke térdműtétre készül. Szerette volna, ha elhalasztjuk a következő alkalmat. Mi ehelyett más megoldást kerestünk. Végül Emőke a zárókörben megkérte azt a női csoporttagot, akivel addig a pozitív szerepeit megélte, hogy kísérje majd el. Azonban a megkért nő nem jött el az utolsó alkalomra, Emőke nem tudta elérni, egészen az alkalom kezdéséig. Az Emőke számára fontos személy kapcsán ismét a kötődni vágyás és ennek kudarca került a fókuszba. Az estére végül eljutott, bár ragaszkodott hozzá, hogy valaki menjen elé a tagok közül, mintha azt kérné, bizonyítsák be, hogy fontos nekik.

A záróalkalmon a búcsú volt a főszerep, a bárkához hasonlóan az est második részében egy ház, egy templom épült fel a tagokból. Emőke tetőablak volt, nem is két-, hanem négy-szárnyú. Magasan volt, világosságot adott. Ez a jelenet a vágyat és a reményt hordozta, hiszen benne volt a házban, nem szélen álló árbo volt többé, tudott kapcsolódni, működni. Jó volt látni, hogy a csoport aktív tagjaként búcsúzik, a csoport elfogadta, és próbált pozitív kötődést adni neki.

ÁTTÉTEL MEGJELENÉSE A CSOPORTBAN

Az áttétel fogalma, melyet Freud használt elsőként, arra a jelenségre vonatkozik, amelynek során a négy szemközti terápiában a kliens a

terapeutára vetíti érzelmeit. Vagyis egy régi konfliktust új köntösben, új személlyel próbál ismét megélni, megteremtve ugyanazt az érzelmi helyzetet.¹² Az áttétel sajátos formájával találkozhatunk önismereti csoportokban, ahol hasonlóan gyakran megjelenik, mint a négy szemközti terápiában. Ez igaz a bibliodráma-csoportra is. Azonban az, hogy nem kétszemélyes helyzetről van szó, némileg módosít is rajta, hiszen itt egy személy akár az egész csoportra is átviheti indulatait. Tárgya lehet egy vagy akár több ember is a csoportból, vagy akár a csoporton kívüli világ is. Sajátos gyors tárgyváltások is megjelennek, és jellemző lehet, hogy az áttétel kettéhasad: a világot gonosz-nak, a csoportot jónak éli meg a csoporttag, vagy a csoport egy részét negatívan, más részét pedig pozitívan éli meg. Elképzelhető, hogy egy személy áttétele a csoporton belül szét darabolt lesz, kioszt a csoporttagoknak egy-egy tulajdonságot. Éppen ezért a vezetőknek foglalkozniuk kell a „mintha-valósággal”.¹³

Esetünkben két csoporttag (és mindig ugyanők) Emőke szülei iránt érzett negatív indulatait képviselte Emőke számára, ugyanakkor azt a részt is, amely kísérletezik, próbálkozik is a „gyermekkel”, s el akarja fogadni. Másik két csoporttag az Emőke szemében vágyott és pozitív, kötődésre méltó emberek, akikre odafigyelt, felnézett, de ugyanakkor elérhetetlen, megszerzhetetlen személyek megtestesítői voltak.

Fontosnak érzem, hogy Emőke esetében a csoport valóban projekciós felületként működött.¹⁴ Ő maga sok esetben introjekció révén igyekezett használni a csoport és a bibliodráma kínálta megoldásokat, hogy ambivalenciáit oldja.¹⁵

AZ ISTENKÉP MEGJELENÉSE

Emőke a felnőtt Jézus szerepére nem vállalkozott, erre nem is hívták a csoporttagok maguk mellé. Ebben benne rejtőzhet az, hogy nagyon más témával volt elfoglalva. Mivel úgy tűnik, a korai kötődés keresése az egész folyamaton vé-

12 S. Freud: *Bevezetés a pszichoanalízisbe*, Gondolat, Budapest, 1986. ■ 13 Rudas J.: *Delfi örökösei*, i. m. ■ 14 Nyáry P.: A bibliodráma keletkezése, in Nyáry P. – Sarkady K. (szerk.): *Bibliodráma*, i. m. ■ 15 Frenkl S. – Rajnik M.: *Életesemények a fejlődéslélektan tükrében*, i. m.

gigvontult, istenképének alakulását is ennek fényében érdemes megnézni. Bebizonyosodott: megvan benne a vágy, hogy Jézus szemével lássa magát, szerette volna megtapasztalni a szeretetet, ugyanakkor nem tudott szeretett tanítványt játszani. Emőke esetében megjelent a különbség a vallott és a megtapasztalt Isten között, például amikor elmesélte, mennyire megviseli, hogy egy gyülekezeti tag megkérdőjelezte az üdvösségét. Kiderült, hogy nagyon keresi a kötődést Istennel is, ugyanakkor hasonló gátak állnak előtte, mint amelyek az emberek felé sem engedik biztosan kötődni. Az Isten tenyerén fel-le szálló tollpihe képe épp azt az ambivalenciát közvetíti, amelyet a személyközi kapcsolati mintáiban láthattunk.

Amikor a béna meggyógyításának második játékában Emőke apostolai a csoportban általa pozitív áttételben részesített csoporttagok voltak, ő képes volt felállni, s a történetben meg tudott gyógyulni. Ebből kiolvasható, hogy a biztos kötést nyújtó személyek gyógyítóan tudtak hatni rá, és ez hatott belső istenképére is, hisz ezután az foglalkoztatta, amit addig csoda és hit kapcsolatáról tudott, és amit a megélés kapcsán átélt.

Istenképe szemszögéből a legemblematikusabb mégis a lábmosás története volt, ahol sikerült hitetlenként hinnie Jézusban, ami előrelépést jelentett. Ebben a történetben egy pillanatra kikapcsolt, „megfeledkezett” az eddigiekről, és meghitt találkozás zajlott le Jézus és Emőke között.

EMŐKE ÉS ÉN: SZEMÉLYES REFLEXIÓ, VEZETŐI IDENTITÁSOM VÁLTOZÁSAI

Emőke személye már a csoportfolyamat elején hol ellenállást, hol meleg érzelmeket váltott ki belőlem. Vezetőként a két hónapos kislánnyal, aki az este szüneteiben meg is érkezett, hogy vacsorázzon, önkéntelenül is nagyon erő-

sen megjelenítettem számára egy vágyott, biztos anyaképet. A csoportalakuláskor az egyik játékban arra hívtuk a tagokat, hogy egy kendővel mutassanak meg egy mozdulatot. Hogy segítsék, és oldjam a kezdeti feszültséget, beálltam, és kendőmet a karomban ringatva tettem pár lépést. Talán így még érthetőbb, hogy milyen könnyen csúsztam bele Emőkével az áttétel-viszontáttétel jelenségkörébe, aminek felé irányuló érzéseimet köszönhettem.

Megtapasztaltam magamon, hogyan működik Emőke kötődési mintázata, és olykor én is hullámzóan viszonyulva a mély megértés, sajnálat, szánakozás, elfogadás oldaláról átestem a távortartás, a kötelék lazítása oldalára, beleilleszkedve az általa felkínált kötődés mintázatába. Ambivalenciája átragadt rám, próbáltam kezdeni valamit a helyzettel, földolgozni a kivetített érzelmeket, hogy introjekció révén megoldást nyújtsak csoportbéli gyermekemnek.¹⁶ Bevonódtam a folyamat során. Vezetőként ez volt az egyik legfontosabb momentum, amelyet személye révén tanultam, tapasztaltam a csoportban.

A másik tanulsága annak, ahogy ő jelen volt ebben a csoportban, hogy a csoporttag mélylélektani összefüggéseinek felismerésén túl a bibliodráma legnemesebb területe az istenképpel való munka. Emőke csoportbeli története még inkább felhívta a figyelmemet ennek fontosságára. Megmutatta azt is, hogy a bibliodrámafolyamat során nem mérhető patikamérlegen az eredményesség, és a csoporttagnak a vezető szemében szinte apró kimozdulása megrekedt helyzetéből Isten szemében lehet akár sokkal értékesebb, mint elsőre gondolnánk. Megértettem, hogy a bibliodráma nemcsak a nagy katarzisos története, hanem azoké a változásoké is, amelyeket talán az sem ismer fel, aki átélte őket. Szólnia kell a szív pici dobbanásairól, a tollpihe le- és felszállásának megérezéséről, s a szélen álló árboc útjáról is, amíg tetőablak nem lesz belőle.

16 D. W. Winnicott: *Az egyén fejlődése és a család*, Animula, Budapest, 2006.