



Papp-Zipernovszky Orsolya

„Színváltó vagyok”: A szégyen megjelenése és kezelése az önismereti pszichodráma-csoportban

A szégyen és a büntudat érzése – általában egymástól nem szétválasztva – megjelenik a pszichodráma eseteírásokban az átélt események kísérő érzelmeként (pl. Darida, 2019), vagy transzgenerációs keretben (Erdélyi, 2015), de elméleti áttekintés eddig tudomásom szerint nem született a játékokban előkerülő formáikról, és a dramatikus technika feldolgozási módjairól. A témával való foglalkozást ugyanakkor indokolja, hogy egyfelől 2005 után a szelfre irányuló érzelmeként kiemelt szerepet kapnak az érzelemszichológiai szakirodalomban (pl. Tracy, Robins & Tangney, 2007), másfelől pedig azokban a terápiás irányzatokban, melyekben már elkezdték a technika felől szemügyre venni a jelenlétét (pl. pszichoanalitikusan Tiedemann, 2018), a pszichodramatikus feldolgozást hívó állítások szerepelnek. Ilyen például, hogy a szégyenélmény jelenetként idéződik fel, ami mögül korai megszegényítéshez kapcsolódó emlékek bonthatóak ki (Erdélyi, 2007). Tiedemann így foglalja össze a szégyen hatékony kezelési útját:

„Ahhoz, hogy megismerjük ennek a belsővé vált, illetve »toxikus« szégyennek az interperszonális eredetét, támogatnunk kell a pácienszt a megszegényülés érzését eredetileg előhívó, *kapcsolati szempontból fontos, interszubjektív »szcénák« tudatosítására* irányuló törekvésben. A »szégyenkötelékek« feloldásának folyamata áll a kezelés fókuszában. [...] Olyan intenzíven kell ezeket ismételtén átélni, amennyire csak lehetséges, és pedig azért, hogy a szcénában tárolódott összes érzelem felszabadítható legyen. [...] Bizonyos jeleneteket olyan értelemben kell átdolgozni, hogy aktív módon fusson le ugyanaz a folyamat, mint amelyik létrehozta őket: az *érezéstől a képi megjelenítésen át egészen a verbalizálásig.*” (Tiedemann, 2018, 124, 131, 132. Kiemelések az eredetiben.)

A hosszú idézet célja annak alátámasztása, hogy a pszichodráma módszer protagonisták-központú technikái éppen ezt az utat járják be: az aktuális szégyenérzetből kiindulva az érzelmek, a belső hangok, és az érzelmi híd felállításakor, a kiinduló esemény újrajátszásával.

A szégyen fogalma, típusai

A szégyen másodlagos, ún. önértékelési érzélem, mely két-hároméves korban jelenik meg olyan összetett kognitív és szociális képességek háttéréen, mint az én és a másik megkülönböztetésének megszilárdulása, az öntudat kialakulása, az önreflexió képessége, a viselkedésre vonatkozó szabályok felismerése és internalizálása, illetve az attribúció képessége (Lewis, 2016; Vizin, 2017). Összetett érzélem, átélésekor a megalázottság és a megbélyegzettség mellett az alacsony önbecsülés és az önlékicsinylés is megjelenik (Lewis, 2016). Bereczki et al. (2017) ezt egy kettős – az én és a másik felé egyaránt irányuló – attitűddel magyarázza: a negatív önértékelést szerinte annak kivetítése követi, feltételezve, hogy mások is kritikusan tekintenek a személyre. Viselkedéses következményében a szégyen egy különösen intenzív, gyorsan generalizálódó, esetenként a cselekvőképességet is akadályozó negatív érzélem, ami az elrejtőzésre, a hiányosságok elfedésére motivál. Ennélfogva gátolja a kapcsolódásra, az örömszerzésre és a szexualitásra irányuló kedvet (Tiedemann, 2018), de egyúttal csökkenti az értékelésnek való kitettséget is (Barrett, 1995). Funkciója többnyire szociális: a társas közösségben elfogadott normák betartására ösztönöz, így fenntarthatjuk mások elfogadását (Barrett, 1995) és a kialakult hierarchiát (Robins & Schriber, 2009), miközben az egyént is védi az idő előtti kitárulkozástól (Tomcsányi, 2003).

Az érzelemszichológiai szakirodalomban a szégyen meghatározásának jelentékeny része a büntudattól való megkülönböztetésére, valamint e két érzélem további összefüggéseinek vizsgálatára fókuszál. Tracy és Robins (2004) szerint a különbség a stabil és globális szelf-aspektus megléte (szégyen esetén) vagy hiánya (büntudatnál). Vagyis szégyen esetén az ént tartósan és átfogóan értéktelennek minősíti a személy, ami gyakrabban jár együtt dühvel (Tangney és mtsai 1992), ellenségesség-érzéssel, levertséggel, csökkent empátiával és csökkent távolítási képességgel.

A pszichoanalitikus elméletekben az egyes iskolák a saját fogalomkörükhöz kötve értelmezték a szégyen jelenségét (pl. Freudnál az örömelvvel szembenálló tiltó reakció, Adlernél a kisebbségi komplexushoz kötődik, Eriksonnál pedig az autonómia kudarca és a kétely térnyerése jellemzi), egységes elméleti keretet a kötődés-alapú szelf-elméletek fogalmaztak meg mára (Vizin, 2017; Tiedemann, 2018). Ezek Kohut (2007) felfogását gondolják tovább, melyben a szégyen a szülők általi nem-kielégítő elfogadásra adott másodlagos reakció: a gyermek ki nem elégített tükrözési és idealizálási szükségletei folytán későbbi életében elrejtő szükségleteit, szégyelli kielégítésük iránti vágyait. „Az interszubjektíven orientált pszichoanalízis szempontjából szemlélve ez azokat a korai, frusztrációra ítélt gyermeki szelftárgy-szükségleteket érinti, amelyek az elismerésre, a létezés jóváhagyására, az empatikus érzelmi tükrözésre, a csodálatra irányulnak – és érinti az összes ilyen szükséglet szégyennel teli elhárítását is.” (Tiedemann, 2018, 38.) Tiedemann (2018) az interszubjektivitást középpontba helyező kapcsolati pszichoanalízis oldaláról a szégyent interszubjektív történészként közelíti, ami megmutatja, hogy az egyén hogyan viszonyul magához és másokhoz. Krónikus szégyen-érzés esetén a személynél az

emberek közti bizalom és a belső biztonságérzés is sérült, gyakori érzés az identitásvesztésre vonatkozó félelem, így a szégyen megjelenése a szelf integritását is védi.

Ez a sokféle felfogás ugyanakkor azt is tükrözi, hogy a szégyennek különböző típusai lehetnek. Tiedemann (2018) áttekintésében az egyik típusa a testi működéshez kötött (kiválasztás, genitáliák: tiltott, de örömteli testi érzések); majd a kompetenciához (gyengeség, romlottság, fogyatékoság), végül az énhatár vagy intimszféra megsértéséhez. Kaufmann (1989) az életkor és a környezeti reakció mentén különbözteti meg kisgyerekkorban a szülői harag, későbbi gyerekkorban a kontroll módja („szégyelld magad”), serdülőkorban a testi változásokra adott reakciók, felnőttkorban pedig a gyengeség, a hivatásbeli vagy kapcsolati kudarc és az öregedés nyomán kiváltott szégyent.

Már az 1970-es években, a szégyent érintő kognitív elméletek megkülönböztették egymástól a nyíltan megélt szégyent, amelynek viselkedésben és szubjektív élményben megnyilvánuló következményei vannak, az elfojtott, elkerült szégyen élményétől (Lewis 1971, id. Vizin, 2017). A mai kognitív-viselkedésközpontú elméletekben pedig hangsúlyos az akut (átmenetileg, a megszégyenítő helyzetek érzelmi reakciója) és a krónikus szégyen elkülönítése (Vizin, 2017). A terápiákban az önértékelési problémák, a túlzott kontroll-igény és a perfekcionizmus miatti – általában gyermekkori kapcsolati eredetű – krónikus szégyen, vagy a létezés egészére vonatkozó, elfojtott, ún. összégyen (valami nincs rendben velem-érzés, értéktelenség, nincs joga a létezésre, szeretetre) kezelendő. Ez utóbbira példa Darida Zsófia pszichodramatikus élménybeszámolója:

„Ezen az első pszichodráma-alkalmon a tudatlanok bátorságával vágtam bele a meghalt ikertestvérem miatti büntudat témájába. A pszichodráma-játék során komoly lépéseket tudtam afelé tenni, hogy megszabaduljak a büntudatomtól, és kirakhassam végre az életemből. Meghatározó pillanat volt a számomra, amikor a csoporttársaim alkotta kórossal együtt teli torokból kiálthattam: jogom van az életemhez, jogom van a saját életemhez! Velük közösségben azt éreztem, élek, végre alanyi jogon jár nekem a saját életem, nem én tehetek róla, hogy a testvérem meghalt. Nem kell büntudatot és szégyent éreznem a puszta létezésem miatt.” (Darida, 2019)

A szégyen kialakulása és kezelése

A pszichoanalitikus felfogások áttekintése a krónikus szégyen-élmény kialakulásában egyértelműen a szűkebb interperszonális környezetet helyezi a középpontba: egy családi titok, a szülői kötődési (gyermeki szükségletek elutasítása) és nevelési stílus (pl. túlóvás, megszégyenítő nevelés – ismételt kritikusság, megalázás, érvénytelenítés, verbális és érzelmi abúzus), a gyermek (vélt) hiányosságára adott reakciók mind állhatnak a szégyen mögött. A tágabb környezetben 14 éves kor előtti szexuális abúzus, valamint kulturális hatások jelenlétét is hangsúlyozza Vizin (2017). Bereczki et al. (2017) a krónikus szégyennel élő személyeknél a további megszégyenülés elkerülésére felépített

karakterformációkra mutat rá, mint a féltékenység, a gátlásosság, az elkerülő magatartás, leggyakrabban pedig az alárendelődés.

A szégyent a páciens magától ritkán hozza be témaként a terápiába elárasztó volta és visszahúzódsra motiváló jellege miatt. Éppen ezért terápiában az egyik legfontosabb feladat Tiedemann (2018) szerint, hogy utat találjunk hozzá (pl. titkokhoz; az állandó elmarasztaló belső hanghoz), illetve hogy a jelenbeli kapcsolatokban tetten érvük. Az első terápiás lépés a szerző szerint a szégyenérzés kontextusának feltárása és a konfliktusos tárgykapcsolatokkal való összekötése. A szégyen megjelenésekor – elárasztó jellege miatt – az összes megalázó és fontos, élettörténetileg rögzült szégyenjelenet ismét felszínre kerülhet. Eközben megragadható a személyiségen belüli megszégyenítő instancia hangja, arca, a hozzá kapcsolható helyzetek. Tiedemann (2018) amellett érvel, hogy a szégyen feldolgozását a belátásnak és a megértésnek (negatív értékelés azonosítása, önelítés elismerése, belső elítélő hang összekapcsolása a szülői hangokkal, a saját érzések és az interperszonális szükségletek kimondása, elismerése) meg kell előznie. Ez lehet az alapja a szégyenjelenetek affektív és testi átdolgozásának.

Az összégyen esetében Bereczki et al. (2017) azért is tartja fontosnak az érzések kapcsolati-történeti aspektusba helyezését, mert a személy biológiai tényként kezeli, hogy visszataszító és elfogadhatatlan, így a változás lehetőségét csak a kontextusra szűkítéssel indíthatjuk el benne.

Az összégyen és a korai kötődési kapcsolatokban keletkező szégyen esetében támogató lépések lehetnek Tiedemann (2018) szerint az interperszonális jelenetek újrarájátszásával pozitív érzellemmel töltött jelenet létrehozása, mely segít a gyermeki énképpel való identifikáció feloldásában és az interperszonális híd újraráépítésében, valamint egy olyan értékkel felruházó cselekedet, mint az elismerés.

Szégyen a pszichodrámaiban: Elméleti következtetések

A protagonista-központú pszichodrámaiban a krónikus szégyennel dolgozunk, ahogy az aktuális élményben megjelenik. Majd az érzelmek és a belső hangok megjelenítésén keresztül kerülhet sor az eredeti szégyenjelenet(ek) kontextualizált felállítására, és az interperszonális történések újrarájátszására. A Tiedemann (2018) és Bereczki et al. (2017) analitikus szempontú leírásában kiemelt jelentőségű kontextualizálás, konkrét helyhez, időhöz, személyhez és történéshöz kapcsolat a protagonista-központú pszichodráma játék sajátja. A szerepcserék folyamán történhet belátás a leértékelő belső hang mögötti fontos személy megértésében. Emellett a protagonista játékban szintén gyakori, hogy a főszereplő a leértékelő tárgykapcsolati személy felé negatív és/vagy pozitív érzelmet fejez ki, ami utat nyithat a közeledéshez. Amennyiben a játékban például a valóságtöbbletben eljátszott találkozás keretében nem lehet érzelmi közeledés, akkor a protagonista pozitív tükrözése, elismerése megvalósulhat más, az életében fontos pozitív kapcsolati személyek játékba hívása révén, vagy a csoport pozitív visszatükrözésével. Az előbbieket alapján jelen dolgozat fő állítása, hogy a

pszichodramatikus technikák különösen alkalmasak a szégyen megjelenítésére és átdolgozására.

Goda (2001) a protagonista-központú pszichodráma folyamatának és vezetésének áttekintésekor arra is kísérletet tesz, hogy Riemann személyiség-elmélete mentén gondolja végig az egyes személyiségtípusok protagonistaként való vezetését. Az elfojtott büntudatot a depresszív típushoz, a szégyentől való félelmet pedig a kényszeres típushoz köti. Utóbbi esetben gyakori az ambivalencia és a perfekcionizmus. Vezetői célként a szerző „az érzések egyidejű kétféleségének elfogadását” (41.) határozza meg, majd személyekhez kötését, és az irányukban táplált érzések kiélését. Egy másik lehetséges módszer a – felnőttkorra általában már elhalványult – büntudatot kiváltó ok és a következmény összekapcsolása egy színben az akció során. A gyerekként a személy ellen elkövetett agresszióra legátolt válasz szabadítható fel így a játék során, ami megnyithatja az utat a spontaneitás újbóli megjelenéséhez.

A csoport

150 órás, önismereti csoportunkat Martos Tamás kiképző pszichodráma vezetővel 2019. októberben indítottuk, és négyhetente péntekenként nyolc órában terveztük megtartani. A kezdeti célt 2020 márciusától felülírták a Covid-19 járvány következtében meghozott csoporttilalmi, majd online csoporttartásra vonatkozó intézkedések. Így 2021. májusban – több online alkalom után – személyes jelenléttel zártuk le a csoportot.

A csoport tizenegy fővel indult, a harmadik alkalmon, zárttá válásakor tíz fő vett részt. A csoport első harmadában még két fő távozott, így nyolcan mentek végig a csoportfolyamaton, és zárták sikerrel az alkalmakat. A nyolc személyből egy férfi (a kezdeti tizenegy főből még egy férfi volt, illetve az egyik csoportvezető is férfi), mindannyian felsőfokú végzettségűek (vagy képzésben levő egyetemi hallgatók), húsz és harmincöt év közöttiek, hatan magyarországi nagyvárosban élnek, ketten pedig faluban. A férfi csoporttag kivételével mindenki vagy segítő foglalkozású, vagy korábbi illetve jelenlegi képzése a segítő területhez kapcsolódik. Mindazonáltal összesen egy személy jelölte meg a módszer későbbi alkalmazásának igényét a csoportban való részvétele egyik céljaként. Az egyes csoporttagok jelentkezésének motivációját csak a részletesebben leírt játékoknál adjuk meg lábjegyzetben, fiktív nevek alatt.

A csoportot tizenhét alkalomra terveztük, legalább egy dupla napos hétvégével. Ha az egész folyamatot a csoportalakulás–munkafázis–lezárás hármass felosztásában (Rudas, 1990) helyezük el, akkor kb. hat alkalom tartozik az egyes szakaszokhoz. A szégyen-játékok megjelenése a 8. alkalomtól kezdődött, ami a csoport munkafázisa, egyben a 2020. márciusi Covid-lezárások utáni nyári újranyitás volt a csoport életében, többnapos, intenzív alkalmakkal. Dinamikailag a szégyen tematizálását a csoport legmélyebb részének tekintjük, éppen az érzés önelrejtő jellegzetessége miatt. Ezekben a játékokban megjelent a szégyen transzgenerációs, személyiség-képző eredete

(Beáta), a szülők támogatásának hiánya (Yvonne) és kifejezett megszegyenítő viselkedésük (Petra), valamint a szegyen serdülőkori trauma nyomán fellépő formája (Xénia) is. A következő alfejezetben a szegyen-játékok kiinduló kérdését és fő irányait foglalom össze, ahogyan a csoportban megjelentek, majd egy protagonista játék részletesebb leírását adom.

A csoportbeli szegyen-játékok bemutatása

A 2020. júliusi kétnapos alkalom protagonista-játéka a „*Miért fontos nekem ennyire, hogy a körülöttem levő emberek boldogok legyenek?*”¹ jelenbeli kérdésével indult, és egy transzgenerációs gyász kapcsán megélt tudattalan, a személyiség (depresszív) szerkezetét is alakító bűntudat megjelenésével folytatódott. Ebben a színben a négyéves protagonista játszott hűgával nagyapja felügyeletében otthon – a család felnőtt tagjainak hangulatát a betegség miatt korán elvesztett fiuk feletti határtalan gyász uralta. A játék csúcspontja egy többlet-realitás búcsújelenet volt az elvesztett nagybátyjal, majd a saját út megtalálásával ért véget. A fenti kérdés feltételezett párhuzama a csoport aktuális állapotával a járvány okozta kihagyás miatti újra előkerült idegenség-érzés és megfelelési igény lehetnek, valamint a külső trauma. Az alkalom második felében álarc-készítésre kértük a csoporttagokat, mellyel a maszkhordásra kívántunk reflektálni, és az izolációban felerősödött önfeltárást mélyíteni az akadályok tudatosításával. Az elkészült maszkokban először mindenki szabadon körben járt egy bálban, és kapcsolatba lépett a többiekkel, majd megfogalmazták egymásnak az eközben szerzett benyomásaikat, és egyenként bemutatták a maszkot a történetével együtt. Az álarcok főleg társas megfeleléseként alakultak ki, a zárókörben ezek tudatosítását és letételét pozitívumként értékelték a legtöbben, az álarcától való jelenbeli távolságot már egyénileg élték át és fogalmazták meg.

A csoporttagok többségükben felkavartan érkeztek a másnapi folytatásra: a bejelentkezéseknél továbbment a maszk-témája, pl. Petra önismereti belátásként egy érlelődő téma formájában azt fogalmazta meg, hogy „Nem nagyon van álarcom, pont az a témám, hogy én hol vagyok? Fehér, mintha nem merném a magam színét rárakni!”. Xénia² pedig a maszkhordást a trauma-elfojtás állapotával kötötte össze. Az előző alkalom játéka nyomán eszébe jutott közelmúltbeli vesztesége előtti éjszakai álma, amit a férfi vezető kísérésével protagonista játékként vittünk színre álm-játék formájában. Xénia kiinduló kérdést is kötött a játékhoz: „*Mi ez az örökös frusztráció, hogy semmi nem lesz soha rendben, mi ez a mérge?*”. A játék szimbolikája (balatoni

¹ Beáta: húszas éveiben járó nő, segítő végzettségű, a csoporttal egyidőben doktori tanulmányokat folytat, a későbbiekben gyermekekkel szeretne foglalkozni. Párjával él együtt, de gyakran látogatja elvált szüleit. Átlagos kinézetű, kissé visszahúzódo, célja a csoportban társas készségeinek javítása, szorongásának, „hipochonder hajlamának” csökkentése. Motivációként megjelenik a módszerspecifikus képzésekben elfogadott sajátélményű önismeret teljesítése is.

² Xénia: húszas éveiben járó nő bölcsész végzettséggel, a csoport ideje alatt egy multinacionális vállalatnál dolgozott. Férjével él, születési családjával jó a kapcsolata, bár egy traumatikus esemény miatt több évig járt egyéni és csoportos terápiába. Az első interjún egyszerre tűnt összeszedettnek és szorongónak. Nem jelölt meg személyes célt, a módszer mélyebb átélése motiválta a csoportba jelentkezését.

mezőn két kígyó közül az egyik váratlanul megmarja, utána ez a méreg munkálkodik a testében) egyértelműen abúzusának traumájához vitt vissza. A következő jelenetben a bántalmazások helyszíne került felállításra, egy nyaraló és a táj, amihez előtte az idilli gyerekkor kapcsolódott, ennek részei voltak az antagonisták. A játék végén ettől búcsúzott el a protagonista. Ebben a játékban tetten érhető, amit Erdélyi (2015) pszichodramatikus tapasztalatai alapján leírt a szexuális traumatizációról. A hozzá kapcsolódó megszégyenítés befolyásolja a későbbi szexuális életet, és gátolja a fantázia működését. Így a vágyfantáziák helyére gyakran tolakszik be a megszégyenítés-jelenet. Xénianál az örömteli gyermekváráskor bukkant fel az álomban szimbolikus formában a korábbi trauma.

Az alkalom utolsó részében a *Kérlek, figyelj rám!* játékkal erősítettük a csoportbeli intimitást és az egyéni határokért való kiállást, majd arra kértük őket, hogy idézzék fel azt a személyt, akivel ezt az élményt legutóbb átélték. Amikor ennek vignetta-szerű megjelenítésére hívtuk a tagokat, erős ellenállás jelent meg a csoportban, Petra kifejezett rejtőzködési igényt fogalmazott meg. Így a játék folytatása helyett arra kértük őket, hogy reflektáljanak arra, mi történt most bennük. A zárókör alapján mélynek és biztonságosnak élték meg, hogy az ellenállás is kimondható volt.

A következő, tizedik alkalmon ismét a csoport fázisának megfelelő, mély bejelentkezések voltak jellemzőek saját önismereti témákban: Petra³ a bemelegítő, „teherviselős” játékban megfogalmazta saját megküzdési stratégiáját („Nem baj, ha nehéz, csak ismerni kell a technikáját...”), és felfokozott jelentéskeresési időszakát. Ő az előző alkalom óta érezte a csoportot biztonságosnak, teljesnek, ez aktuális játékkészségében is megnyilvánult. Saját értelmezésünk szerint az álarc-feladat engedte megjelenni a szégyen-játékokat, ide soroljuk Beáta, Xénia, Petra és Yvonne protagonista játékait. Petra kiinduló kérdése a „*Hol vagyok én a jó- és rosszkislány között?*” volt, a jelenben egy baráti anyánál tett látogatás jelenetével indult, majd az apai megszégyenítés életúton való elhelyezésének történeteivel folytatódott, amikre a protagonista egy antagonistapa jelenlétében válaszolt. Ezt a játékot választottuk részletesebb elemzésre, így a következő fejezetben visszatérünk rá. Az alkalom második felében is protagonista játék valósult meg, Yvonne⁴ kérdése („*El tudom-e engedni a haragomat a szüleimre, hogy nem olyan szülők voltak, amilyenre vágytam?*”) mentén. A kiinduló lagzi jelenetben az édesanya túl hosszú beszéde miatt expliciten megjelenik a szégyen („Miért kell engem ilyen kínos helyzetbe hozni? Ez csak egy színjáték, amiben én sehol nem vagyok!”) és az undor érzése (az édesanyja ölelésekor: „Miért nem akkor szerettél így, amikor szükségem volt rá?”). Az érzelmi híd után egy serdülőkori jelenetet játszottunk el, amiben Yvonne nézi a szülei veszekedését. Minden szereplőnél megjelent a szégyen érzése: az anya szégyene a férje iránt („Megint erre kell hazajönnöm, ilyen állapotban vagy, és az egész utca hallja!) és a szerepekből való visszajelzésnél Yvonne felé, hogy nem volt jó szülő; ez utóbbi az apa szerepéből is elhangzott. Yvonne is szégyellte a szüleit gyerekként, akik

³ Petra céljainak leírása a részletes protagonista szégyen-játék leírásánál szerepel.

⁴ Yvonne: harmincas éveiben járó nő, egészségügyi végzettséggel. Átlagos kinézetű, de feltűnően mimikaszegény. Pár hónapja költözött a fővárosba vőlegényéhez, elsődleges célja, hogy házasságába már ne vigye át a családjából hozott mintákat, szüleihez kötődő fájdalmaitól megszabaduljon, meg tudjon nekik bocsátani.

veszekedés közben nem is látták, hogy ott van, nem hallották meg a hangját, nem érdekelte őket, hogy ő milyen, és senkit nem lehetett hazavinni miattuk. A zárókör visszajelzése szerint U.-n kívül mindenkit megérintett a két játék, saját szüleikről és önmagukról mint szülőkről is elgondolkodtak.

Az augusztus eleji kétnapos alkalom második napján a bejelentkezésekben folytatódtak a mély családi, kötődési probléma-feltárások; nehéz lenne közös témát megragadni, megjelent a büntudat, az érintés, a megfelelési kényszer és többeknél a hordozott terhek. A második protagonista játékban Xénia fejezte ki igényét – a traumán való dolgozás után – gimnáziumi szerelmével való újratalálkozásra, büntudatának feloldására. A kezdő jelenet azonban állandó ambivalenciájának (vonzalom és rettegés) felállítására volt, ahonnan a tehetetlen bénultság érzése magzati élmények irányába mutatott. A jelenet végén a Harag és az Akarat behívásával érezte meg a kontrollt a rettegés felett.

A tizenharmadik alkalom teljes hosszában volt kötelező lenni, a bejelentkező kört az előző játékokra való reflexiók dominálták. Előtérbe került a teljesítmény és a szakmai kompetencia mint téma, illetve a Covid-járvány miatt a testi kiszolgáltatottság, korlátozottság-élmény. A csoport Beáta játékát választotta, aminek kiinduló kérdése, hogy „*Hol vesztettem el a magabiztosságomat?*” óvodai, majd iskolai jelenetekkel indult, amelyekben a túlalkalmazkodás, a személyes igények elnyomása mögött az anyát azonosította a protagonista. A játék zárásaként kimondásra került a feltétel nélküli elfogadás jogos szükséglete az anya felé.

2020. novemberben ismét online munkamódrá kellett átváltani a vírus-helyzet miatt. Ekkor még ötórás online alkalmakat lehetett tartani, így a maradék két személyes alkalom duplázódott: egyszerre készültünk már a zárásra és az utolsó játékokra. A bejelentkező körben a közös témák a csoport végével és a járvány fenyegetésével is összhangban a veszteségek, a túlélés és az integrálhatóság voltak. Sokakban volt még konkrét játék-téma. Petra jelentkezett játékokra azzal a kérdéssel, hogy „*Miért kell állandó változás az életemben, miért nem tudok megnyugodni az állandóságban?*”. A jelenetben főleg az ambivalens érzések megjelenítése, megszólaltatása történt, és a Félelem integrálása. A protagonista záró, reflektív mondata az volt, hogy „*Végignézve, ők [ezek az érzések] vannak, az eredeten nem tudok változtatni, de abban erőt érzek, hogy ez egy kompakt, egy egység.*” Ez a kijelentés a személyiséggel végzett munka integrációs fázisának is megfeleltethető, emellett az online-munkamódtól való félelem áthidalását és a csoport-zárás harmóniáját is tükrözheti.

Egy protagonista szégyen-játék részletes leírása

Petra a harmincas éveiben járó, sokgyermekes édesanyja, segítő foglalkozású, de a csoportra jelentkezéskor még legkisebb gyermekével volt otthon. Az első interjú online zajlott, mivel egy vidéki nagyváros mellett élt. Ezen laza, dinamikus személy benyomását keltette, aki meg tudta fogalmazni céljait, és részben össze tudta őket kötni a származási és a jelenbeli családjában tapasztaltakkal. A képzési célon túl a

csoport-hirdetésben a „test és az egyensúly” fontos hívószavak voltak számára a jelentkezésre. Önmaga elfogadása, női mivoltának megélése, a mások ítéletétől való függetlenedés és a munka-család egyensúlyát említette olyan (élet)területekként, amiken a csoportban a pszichodráma módszerével dolgozni szeretne. Az utolsó kivételével ezek a témák elmondása szerint az apjával és az apja révén féltestvér bátyjával való kapcsolata miatt foglalkoztatták jelenleg is. Édesapjától, szülői-nevelői attitűdje és viselkedése miatt („Idomítani kell a gyereket, megalázni”, ha nem engedelmeskedik a szülőnek) egészen kamaszkoráig testi szintű szorongást (szédülés, pánik-epizódok) is megélt, bátyja pedig lenézte, szégyellte őt, alkalmazkodott az „apai útmutatáshoz”.

Petra az első alkalomtól kezdve kedves, ráhangolódó megfigyelő volt a csoportban, megnyilvánulásaiban őszinte, de legtöbbször megtorpanó, bizonytalan abban, hogy mit is mutasson meg. A csoport első hat alkalmán, az alakuló szakaszban kereste a bizalmat, a ráhagyatkozást, miközben a többiek bizalmat sugárzó személynek tartották, kizárólag pozitív, gondoskodó kötődési személynek választották a játékaikban. Ő maga fejezte ki szerepválasztásaival, hogy személyiségének van egy kalandozó, nem elköteleződő, bizonytalanabb része, amit közösségekben együttműködéssel, alkalmazkodással fed el. Az online holding alkalmakkor lerajzolt szociális atomban is megfelelési igénye tükröződött: nem merte a teret használni, inkább mindenkit magára húzott, hogy ne lássák, ki van a rajzon közelebb hozzá. A színváltásai pedig az alkalmazkodását mutatták: csak ő maradt fehér („Színváltó vagyok.”). A nyolcadik alkalmon az álarc témájában a „fehérséget, szín nélkülséget” vitte tovább, és megfogalmazta, hogy azért nincs álarca sem, mert pont az a témája, hogy ő hol van. Az alkalmon az intimitást adó, de határokat tisztelő párbeszéd megjelenítése ellenállást indukált benne, ami ugyanakkor új belátásra vezette: „Minden egyes dolog megkapargat bennem valamit: megéreztem a délutáni játékban, hogy vannak dolgok, amikre tudatosan zárom rá az ajtót.” Bár kezdő pszichodráma csoportvezetőként nehéz volt megélni ebben a játékban a csoport és benne Petra ellenállását, mégis többek számára fordulatot hozott, hogy mondhattak „Nem”-et, és ezzel nem kockáztatták az elutasítást. Petrának is ez volt az egyik önismereti témája, meglátásom szerint ez nagyban hozzájárult ahhoz, hogy a következő alkalommal játszott, hiszen megélte, hogy a véleményével együtt el volt fogadva.

Tizedik alkalommal felfokozott jelentés-kereséssel érkezett, már a bemelegítő játék kapcsán megfogalmazott új belátásokat az ismert terhek viselésével kapcsolatban, és kifejezte, hogy a csoportot teljesnek érzi. Amikor behúzza a székét játékra a „*Hol vagyok én a jókislány-rosszkislány között?*”, mindenki mögé állt. A sétáló promenádban a kérdést egyértelműen az apához kötötte, a női vezető mégis egy aktuális jelenetből kívánt elindulni, ahol mostanában előjött ez az érzés. A kiinduló jelenet egy baráti családnál tett látogatás volt (az apák nincsenek jelen!), amiben a vezető az érzések megszemélyesített felállítására törekedett. Megjelent az Otthonosság és a Felelősség: szerepcserében felidéztek történetüket, és megfogalmazták üzenetüket. Amikor minden antagonista egyszerre mondta a színpadon a korábban megfogalmazott üzenetét, a vezető megkérdezte a protagonistát, hogy kivel van itt dolga, így lehetőség lett volna az Otthonosság felé menni, de Petra egyértelműen a Felelősséget választotta. Mivel ez visszatérő kérdés volt a protagonista életében, a

jelenig raktuk fel azokat az epizódokat egy-egy antagonistával szimbolikusan megjelenítve, amikben ez markánsan megjelent. A vezető számára is csak ekkor derült ki, hogy a játék központi témája a szégyen, az apa általi ismételt megszégyenítés. Az egyes történetekben fejlődéslélektanilag kitüntetett életkori szakaszok jelentek meg: egy óvodáskori megszégyenítés, amelyben a túl korán hangsúlyozott felelősség okozott neki rettegést, és hogy mások megítélik a tettei miatt. Korai kamaszkorban a család előtt szégyenítette meg az apja nőiességében egy választása miatt (zene vagy sport), és vette ki a kezéből az önálló döntés lehetőségét. Az érzékenység és a gyengeség hamis terhét rakta rá emellett. A harmadik epizód a párválasztása 17 évesen, amit apja ellenzett, de végül engedte a döntését. Végül egy aktuális kapcsolatot is megjelenített, ami azzal fenyeget, hogy szétzúzza az Otthonosságot. Ő fogalmazta meg, hogy ezzel rúgta fel tudatosan a „jókisányságot”! Ennek jelenléte és a hozzá kapcsolódó büntudat gátolta meg az előző alkalmon a számára intimitást adó, és a határait tisztelő találkozás felállításában. Vezetőként bátorságot és erőt éreztem ennek a negyedik epizódnak a felállításában, így megkérdeztem, hogy amikor újra meghallgatja az epizódok összefoglalását, akkor behívhatjuk-e az apát mellé, hogy a válasza neki is szóljon a jelenből. A protagonista elfogadta ezt az ajánlatot, így egy apa-antagonistával hallgatták, és járták végig a megszégyenítés történeteit. Petra válaszaiban meg tudta fogalmazni az apának a védelem hiányát, nevelésének bántó jellegét („Amit elronthattál, azt meg is tetted lányos apaként! Nem tudom, mikor tudom ezt megbocsátani!) és következményeit („Menekülni akartam tőled. Isteni szerencse, hogy a férjem az, aki!). Az utolsó epizód kapcsán pedig iránta érzett haragját és részben a vele való azonosulását is. A lereagálás után a vezetők biztatták még Petrát, hogy mondjon ki mindent az édesapának, ami benne van, és mesélje el neki, milyen lett! Végül pedig, hogy válasszon ki egy szimbolikus tárgyat, amivel visszaadja az édesapjának a túl korán rá rakott felelősséget! Erre a protagonista egy óriási méretű babzsákot választott, amivel az apa válaszában meghallgatása nélkül kiküldte a színpadról.

A játék folytatásának, tanulságai integrálásának tekinthetjük Petra második, online játékát, amikor új munkahelye kapcsán a „*Miért kell állandó változás az életemben, miért nem tudok megnyugodni az állandóságban?*” kiinduló kérdéssel játszott. A játékban érzései ambivalenciáját jelenítette meg, azt a belső dilemmát, ami személyes protagonista játékában az Otthonosság lerombolása kapcsán is megjelent már: a meglevő állapot folytonos megkérdőjelezését, hogy jól van-e így, kinek a választása volt? A színre rakott érzelmek a Félelem, amit az Erő ellensúlyoz. Mindkettő egyszerre született meg benne az apai fenyegetés hatására, de az Erőt gyerekként nem fejezhette ki. A játékban az ellentétes érzések és személyiségtartalmak összeolvasztása, integrációja történt meg. A záróköri visszajelzésében Petra azt emelte ki, hogy megerősítést kapott abban, hogy ő az, aki irányítani tudja az életét, bízhat magában. A csoport zárása felé megfogalmazott saját érzése a csoportélmény összegzésének is tekinthető: „Negatív érzésekkel együtt is lehet jó, kerek valami!”

Diszkusszió

A dolgozat célja annak bemutatása volt, hogy a pszichodráma technikák különösen alkalmasak a szégyen krónikus érzelmének átdolgozására. A csoport folyamatának középső, a kohézió és a kapcsolódás szempontjából legerősebb, legmélyebb szakaszában jelentek meg szégyen-játékok, az álarc-feladat után. Ez alátámasztja Tiedemann (2018) állítását, hogy a szégyen önelrejtésre indító, hiányosságokat elfedő jellege miatt nehezen és későn érhető tetten a terápiás folyamatban. A terapeutának szem előtt kell tartania, hogy utat találjon hozzá (pl. a titkokhoz Xénia esetében, vagy az állandó elmarasztaló belső hanghoz Petra és Beáta esetében), a jelenbeli kapcsolatokban tetten érje. A csoporttagoknak pedig elég bizalmat kell éreznük ahhoz, hogy legyőzzék a szégyen kapcsolódásra és örömszerzésre irányuló gátló hatását, és merjenek abban bízni, hogy akkor is elfogadják őket, ha hiányosságaikkal, félelmeikkel együtt mutatkoznak meg. Ez utóbbihoz egyértelműen hozzájárult egy, az intimitás átélését facilitáló játékkal kapcsolatos ellenállás kezelése a csoportvezetők által.

Szégyen-játéknak azokat tartjuk, ahol a büntudat vagy a szégyen központi érzelmeként jelenik meg, a cselekvés felnőttkori gátjaként is. Beáta transzgenerációs büntudathoz és a magabiztosság elvesztésének anyai háttéréhez kapcsolódó játékát, Xénia traumához kapcsolódó játékait, Yvonne szüleihez kötődő játékait és Petra apához, valamint ambivalens érzéseire tartozó játékait soroljuk ide. Ezekben a játékokban a szégyen eredete felfűzhető a szakirodalomban jelen levő okokra: Beáta esetében egy transzgenerációs, személyiség-képző veszteségből fakadó büntudatra (Erdélyi, 2015), Yvonne-nál a szülők támogatásának hiányára, és a gyermeki alapszükségletek elfogadásának és a pozitív visszatükrözésnek az elmaradására (Kohut, 2007; Vizin, 2017), Petránál az apai megszegyenítő nevelési stílusra és – Beátával együtt – az anyai alárendelődő mintával való azonosulásra, Xéniánál pedig a 14 éves kor körüli többszörös abúzusra (Vizin, 2017). Bár a szakirodalom feldolgozásakor túláltalánosításnak tűnt Bereczki et al. (2017) és Tiedemann (2018) azon állítása, hogy a féltékenység, gátlásossággal, az elkerülő magatartással és az alárendelődéssel jellemezhető karakterformációk mögött feltételezhetően a krónikus vagy az összégyen érzelmek rejlik, az abúzus eredetén kívül minden esetben jelen voltak ezek a felnőttkori viselkedésjegyek. Yvonne-nál és Beátánál emellett az önlekiacsinylás, önértékelési problémák (Lewis, 2016), Xéniánál, Beátánál és Petránál pedig a túlzott kontrolligény és a perfekcionizmus (Vizin, 2017) is meghatározó volt reflektált magatartásként.

A szakirodalomban ezek mellett megkülönböztetik a krónikus szégyent és az összégyent (Tiedemann, 2018). Saját feltételezésünk szerint az előbbinél az érzelmek ambivalenciája jelenik meg erőteljesebben (Petra és Xénia), így nyilvánvaló a terapeuta számára a jelenlévő erő és a gátoltság egyaránt. Petra és Xénia esetében is sérült a mások iránti bizalom és a belső biztonságérzés, Petránál ez állandó identitáskereséssel is együtt járt. Az összégyen esetében, ami a létezés egészére vonatkozó elfojtott elutasítás, depresszív erőtlenséget, kiüresedettséget (Beáta) és mindent átható negatív érzéseket, mimikaszegénységet (Yvonne) regisztráltunk.

A Félelem Petra és Xénia játékaiban gyakori érzelmi szereplő volt, így érdemes Goda (2001) alapján a félelem különböző típusai mentén leírt protagonista-típusokat felidézni: a változástól/állandóságtól féltő kényszeres/hiszteroid riemanni személyiség-típust látjuk a krónikus szegyenrel élőknel, míg az önmagává válástól és elszigetelődéstől tartó depresszív típust az összegyen esetén. Ennek mentén az első esetben a gátoltság felszabadítása és az ambivalens érzelmek integrációja lehet a fő cél, a másodikban pedig az érzelmi töltés és a pozitív visszatükrözés. A kényszeres típusnál jegyzi meg Goda (2001), hogy a bűnként bevésődött jelenet újrajátszása oldhatja a bűntudatot, amely „már régen eltűnt, mai szemmel alighanem banalitásnak, szinte nevetséges dolognak tűnne, ám a személy értelmetlen és ismétlődő »jóvátételek« sorozatával igyekszik kiköszörölni a csorbát, igyekszik megfelelni” (43). Így a protagonista ellen gyerekként elkövetett agresszióra legátolt válasz felszabadítható, ami megnyithatja az utat a spontaneitás újbóli megjelenéséhez. Ez történt Petra játékánál is, amikor színpadra tettük a megszegyenítés jeleneteit, és felnőttként, az apa-antagonista kíséretében reagált rájuk, mázsás súlyt téve le ezzel, majd fontos döntéseket hozott a mindennapi életében.

Petra szegyenérzete a közösség előtt túl korán rárakott felelősségérzetből, ugyanakkor saját döntései kigúnyolásából és megakadályozásából származott. A szegyenérzet így meggátolta autonóm cselekvését, vagy amikor aktív volt, állandó kételyként alárendelődésre készítette. Ez leginkább az eriksoni szegyen-értelmezést hívja a pszichoszociális fejlődés keretében (Tiedemann, 2018), a morenoi szerepelmélet szerint pedig az autonóm cselekvő diszfunkcionális szerepének korrekcióját (Goda, 2001). Az alárendelődő magatartással ugyanakkor Petra csökkenteni tudta az értékelésnek való kitettséget (Barrett, 1995), egyben a kialakult hierarchia elfogadásával fenntartotta mások elfogadását. Az aktív cselekvéskor megjelenő gátlás őt is védte az idő előtti kitarulkozástól (Tomcsányi, 2003); ennek explicitté válásakor erősödött meg játék-készsége.

Tiedemann (2018) a szegyenérzés kontextusának feltárásából és a konfliktusos tárgykapcsolatokkal való összekötéséből eredő megértést a szegyen átdolgozási előfeltételének tartja. Petránál ez már a csoportba jelentkezésekor ismert volt, az interjúban is rámutatott önel fogadási problémáinak háttérében az apai magatartásra. A szegyen elárasztó volta, az összes megalázó és fontos, élettörténetileg rögzült szegyenjelenet felszínre törése azonban számára is elemi erejű lehetett. Ezt a fonalat követte a női vezető, amikor az életútján egy-egy antagonistával szimbolikusan megjelenítve raktuk ki az előtört epizódokat. Az ezekre felnőttként adott reakcióiban Petra meg tudta fogalmazni a saját érzéseit (harag, kétségbeesés) és interperszonális szükségleteit (védelem, elfogadás és elismerés), a jelenbeli epizód kapcsán pedig részben az apai mintával való azonosulását is. Tiedemann (2014) az interperszonális jelenetek újrajátszásával egy pozitív érzellemmel töltött jelenet létrehozására törekszik, mely segít a gyermeki énképpel való identifikáció feloldásában és az interperszonális híd újraépítésében. Megítélésünk szerint Petránál nem jelent meg az apa felé pozitív érzelmek, viszont elutasított szükségleteinek elismerése, az apával való hasonlóságuk kimondása és második játékában negatív személyiségrészeinek (Félelem, Állandó változásra motiváló hang) integrálása segítette a szegyen feldolgozását, amihez a csoporttól érkező (erkölcsi) elfogadás is kellett.

A fentiek alapján reményeim szerint sikerült alátámasztanom, hogy a protagonista játékok vezetésében alkalmazott pszichodráma technikák – aktuális, majd az érzelmi híd megjelenésekor múltbeli eseményhez kötés, szcena felállítása, érzelmek megszemélyesített megjelenítése, személyekhez kapcsolása, érzelmek és szükségletek kimondatása, pozitív tükrözések – kifejezetten alkalmasak a szégyen feldolgozására és a személy legátolt erőinek mozgósítására.

Felhasznált irodalom

- Barrett, K. C.** (1995). A functionalist approach to shame and guilt. In: Tangney J. P., Fischer K. W. (ed.), *Self-conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride* (25-63). New York, London: The Guilford Press.
- Bereczki É. – Campos J. A. – Droppa Sz. – Flaskay G. – Ledniczki I. – Szócs I. – Szóke K.** (2017). A szégyen a pszichoanalitikus terápiában: Összefoglaló áttekintés. *Lélekelemzés*, 12(1): 73-89.
- Darida Zs.** (2019). <https://www.kongresszus.pszichodrama.hu/post/buntudat-es-a-szegyen-nelkul-elni> (Letöltve: 2021. június 13.)
- Erdélyi I.** (2007). Erőszak és szégyen pszichoterápiás szcénái. *Lélekelemzés*, 2(2): 78-87.
- Erdélyi I.** (2015). *A lélek színháza: A pszichodráma és az önismere útjai*. Budapest: Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó – TIT Kossuth Klub.
- Goda Gy.** (2001). A protagonista vezetése. In: Simon P. Gy. (szerk.), *A ház tovább épül. Pszichodráma a gyakorlatban IV.* (9-55). Budapest: Animula.
- Kohut, H.** (2007). *A szelf helyreállítása*. Ford. Balázs-Piri Tamás. Budapest: Animula.
- Lewis, M.** (2016). The Emergence of Human Emotions. In: L. F. Barrett, M. Lewis, J. M. Haviland-Jones (eds.), *Handbook of Emotion* (272-292). New York, London: The Guilford Press.
- Robins, R. W. – Schriber, R. A.** (2009). The Self-Conscious Emotions: How are they Experienced, Expressed, and Assessed? *Social and Personality Psychology Compass*, 3(6): 887-898.
- Tangney, J. P. – Wagner, P. – Gramzow, R.** (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3): 469.
- Tracy, J. L. – Robins, R. W. – Tangney, J. P.** (eds.) (2007). *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*. New York, London: The Guilford Press.
- Tiedemann, J. L.** (2018). *Szégyen*. Ford. Szegő Andrea. Budapest: Oriold és Társai Kiadó.
- Tomcsányi T.** (2003). Bűn, büntudat, szégyen. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 58(1): 153-186.

- Tóth Á.** (1998). Jégtánc. A bizalom témája egy pszichodráma csoportban. In: Zseni A. (szerk.), *Téglánként a házat. Pszichodráma a gyakorlatban III.* (24-46). Budapest: Animula.
- Vizin G.** (2017). *A szégyen szerepe a mentális zavarokban.* Doktori értekezés. Budapest: Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola.