

6. fejezet

Nézzünk szembe vele

Tükrözés a pszichodrárában

Peter Felix Kellermann

Eredeti mű: P.F. Kellermann (2007) Chapter 6 Let's face it: Mirroring in Psychodrama. In Baim, Burmeister and Maciel *Psychodrama: Advances in Theory and Practice*. Routledge, London.

Fordította: Majzik Péter © 2025

A lábjegyzeteket a fordító készítette a jobb megértés céljából, az irodalomjegyzék Kellermann eredeti írásából származik.

A minap néztem magam a tükörben és egy idős ember képét láttam - szürke haj, ráncok, kiszáradt, öreg bőr - majd az a kérdés bukkant fel bennem, hogy "Ki ez az öregember itt az én képemben?" Ahogy felismertem, hogy ez bizony én vagyok, elcsodálkoztam "Ez tényleg ugyanaz az ember, akivel együtt élek immáron több, mint ötven éve?" Nincs értelme becsukni a szemem az igazságot látva - gondoltam. Sőhajtottam, majd válaszoltam magamnak, némi sértődöttséggel: "Hát igen, minden bizonnyal. Úgy tűnik megöregedtem." A látvány a tükörben magamat látva, arra sarkallt, hogy szembenézzek önmagammal.

A tükörbe nézés rávezet minket arra, hogy újra és újra elfogadással tudjunk arra nézni, akik vagyunk, még ha folyamatosan változunk is. Ez a fajta "tükrözés" valójában a "világban való létezés" központi, lényegi eleme, mivel segít szinkronizálni a külső és belső világunk kölcsönös egymásra hatásának folyamatában. A tükrözés azonban nem csupán valami, amiben saját reflexióinkat figyelhetjük egyfajta tükörben. A kifejezés használatos arra a folyamatra is, amit szülői odafigyelésnek és érzékenységnek¹ hívunk a gyermekeik felé, amit Moreno (1946) a pszichodráma középponti terápiás technikájának nevezett. Ez utóbbi értelmezés lesz ennek a fejezetnek² a témája. A pszichodrámban alkalmazott tükrözés technikájának klasszikus elmélete és gyakorlata rövid bevezetője után, a tükrözés három különböző fejlődéslélektani szempontú változatát ismertetem, szociálpszichológiai, objektumkapcsolat-elméleti és én-pszichológiai nézőpontból. Reményeim szerint ez segít előrehaladást elérni mind a pszichoanalízis, mind a pszichodráma elméletének jelenkori alakulásában.

A gyakorlat

Egy 16 éves tinédzser lány csatlakozott egy kórházi pszichodráma csoporthoz, mert anorexia nervosa nevű evés- és testkép zavart állapotot kapott nála. Az egyik ülésen egy olyan játékot játszott, amelyben egy válogatáson vett részt a szurkolói lánycsapatba, amikor is más lányokkal hasonlították össze. Az ő képzetében a szurkolói csapat tagjai karcsú, szőke, élénk, vidám lányok, rövidke szoknyában. A többi csinos lánnyal összehasonlítva azt érezte, hogy nincs esélye a bekerülésre, hiszen ahhoz túl kövér. Egyszerre kétségbeeséssel telve kirohant az edzőteremből, elhatározva, hogy kinézetének teljes átalakítására van szükség. Egy túlzott és nagyon szigorú diétába kezdett, amelynek eredményeképpen súlyos anorexiával kórházba került. A játékot követően csendesen sírni kezdett,

¹ Az eredetiben: *parental responsiveness*, ami leginkább a szülő érzékeny és megfelelően gyors reagálása a gyermek szükségleteire és jelzéseire: empátia, figyelem, támogatás és a gyermek igényeinek prioritása.

² Ez a tanulmány egy fejezete a *Psychodrama: Advances in Theory and Practice* című kötetnek, amelyet Clark Baim, Jorge Burmeister és Manuela Maciel szerkesztettek.

majd a padlóra ült. A drámavezető megkérte, hogy nézze meg, ahogy egy másik lány játssza a szerepét az eredeti szurkolói csoportban. A lány végigcsinálta a problémás tinédzser szerepét és külön hangsúlyt fektetett arra, hogy kiemelje a testével kapcsolatos elégedetlenség érzését. Erre az anorexiás lány rászólt: "Hiszen annyira gyönyörű vagy! Minden bizonnyal felvettek volna a csapatba." A vezető rögtön megkérte hogy cserélje vissza a szerepét és hallgassa meg a saját szavait: "Annyira gyönyörű vagy! Minden bizonnyal felvettek volna a csapatba." A szavaknak különös jelentőséget adott, hogy ezeket saját magától hallhatta és nem egy másik személytől. Ez egyből betalált. komoly előrehaladást érve el ezzel a lány terápiájában. Ez volt az első alkalom, hogy valaki is hallotta őt pozitívan nyilatkozni önmagáról.

A technika, amit a vezető használt, a "tükrözés". Ebben a technikában egy kiválasztott csoporttagot (akit "segéd-én"-nek hívnak) kérünk meg, hogy cseréljen szerepet a protagonistával, és játssza el a "főszereplő" szerepét, aki viszont így a jeleneten kívülre kerülve, külső szemlélőként láthatja a saját viselkedését, mintha egy tükörbe nézne. Az így külső nézővé lett protagonistát pedig arra biztatjuk, hogy nyugodtan kommentálja azt amit lát, sőt vissza is léphet a jelenetbe. (Hollander 1967)

A tükrözés képes rálátást adni a protagonistának, hogy hogyan birkózik meg egy adott szituációval, lehetőséget adva, hogy egy bizonyos távolságból legyen képes szemlélni a viselkedését. A minap egy protagonista, aki épp azt szemlélte, hogy milyen félszegen közelít a főnökéhez, rászólt: "Állj ki magadért és mondd el neki amit akarsz! Ő nem az apád!" Az, hogy kívülről látta magát, megkönnyítette a rálátást erre a kapcsolatra és segítette, hogy ez a felismerés belülről, saját magából származzon és ne valaki mástól.

Mindazonáltal nagy figyelmet kell fordítanunk arra, amikor a segéd-én eltúlozza egy, vagy két aspektusát a protagonista viselkedésének, nehogy egyfajta parodisztikus kifigurázását adjuk a protagonista szereplésének, amely esetleg sértő lehet a számára. A színrevitel céljától függően (amivel a protagonistának szembe kellene néznie) a segéd-ént ösztönözhetjük, hogy túlozza el a non-verbális gesztusokat (testtartás és hanghordozás), felhívva a protagonista figyelmét az elhangzottak és a fizikai kifejezések közötti ellentmondásokra. Mint például, amikor valaki arról beszél, hogy ő nem dühös, miközben az egész testtartása dühöt fejez ki (amit szavakban egyébként képtelen kifejezni).

A tükrözés bemelegítő gyakorlatként is gyakran használják a pszichodráma csoportokban. Mint ilyen, rávilágíthat a belső lelkiállapotunk külső jeleire és alkalmat ad a visszajelzésre. Az egyik ilyen az egyszerű páros tükrözéses gyakorlat. Ketten leülnek egymással szemben, körülbelül egy

méterre egymástól. Az egyik önmaga, a másik a "tükör". Csak a felsőtest, a karok és a fej moztatásával az első személy egyszerűbb gesztusokat, mozdulatokat tesz, amíg a "tükör" személy megpróbálja azokat a leghívebben utánozni. A gyakorlat kisebb, vagy nagyobb csoportokban is végezhető, több "tükörrel", akik mind az egyik csoport tag szavait és mozdulatait utánozzák. Néha valódi tükröket is használhatunk testképünk bizonyos részeinek alakítására.³ különösen hasznos lehet ez a terápia amennyiben problémánk van ezen a területen és hajlamunk van arra, hogy ne merjünk tükörbe nézni. A terápia során a résztvevőket aztán meg lehet kérni, hogy jól nézzék meg magukat és írják le a testrészeit, amit megfigyelnek (magasságát, súlyát, színét, típusát, a bőrt, kezeket, lábakat, stb.) és osszák meg az érzéseiket ezekkel a testrészekkel kapcsolatban (Blatner és Blatner 1997).

Technikai értelemben a tükrözés elsődlegesen egy visszajelző módszer, miáltal a protagonista visszajelzést kap saját magáról. Mint egy azonnali videó visszajátszás, a segéd-én elismétel egy eseményt, amit a protagonista épp bemutatott. A pszichés távolság lehetővé teszi önmagunk realisztikusabb értékelését.

Az tükrözés interperszonális dinamikája és a pszichés összehangolódás nemcsak a klasszikus pszichodrámban nyilvánul így meg. A playback színház rögtönzésre épülő módszere is néhány tükrözéssel kapcsolatos alapelve épül. Valaki elmesél egy történetet, vagy felidéz egy pillanatot az életéből, színészeket választ az egyes szerepek eljátszásához, majd végignézi, ahogy a történet művészi formában újraalkotva megjelenik. A pszichológiában a viselkedési modellalkotás is hordoz a tükrözésre jellemző aspektusokat.⁴

A tükrözés fogalma

Pendergast (2003) kimutatja, hogy a *tükör* a története során hogyan volt a hiúság, az önvizsgálat és az emberei megértés korlátainak szimbóluma. A tükrözés fogalma azon az egyszerű tényen nyugszik, hogy alapesetben nem vagyunk képesek magunkat kívülről valóban

³ Konkrétan ez a "mirror exposure therapy" (tükör-expozíciós terápia) nevű kezelési módszer része lehet, amelyben a páciens valódi tükrök segítségével nézi meg saját testét, hogy fokozatosan elfogadja vagy kezelje testképével kapcsolatos problémáit, például testképzavart vagy evészavarokat.

Mirror exposure therapy for body image disturbances and eating disorders: A review
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735818300576>

⁴ Modeling of Behavior

<https://thedecisionlab.com/reference-guide/psychology/modeling-of-behavior>

megfigyelni. Szükségünk van egy külső valamire, vagy valakire, ami, vagy aki képes visszatükrözni akik vagyunk.

A nyugati kultúrában, ahogy a tündérmesék és a görög mitológia szépen illusztrálja, a tükrözés archetipikusan megjelenítője az önhittségnek a magunkról alkotott idealizált képnek, ugyanúgy, ahogy a kiábrándulásnak és pusztításnak is. A történetek gyakran írnak egy személyről, aki kezdetben imádattal tekint a saját képére a tükörben, majd később szembekerül a ténnyel, hogy mégsem ő a világ közepe. A legismertebb példái az idealizált önképnek Nárcisz⁵ és Hófehérke mostohája⁶, akik mind nyomorúságosan végezték.

Nárcisz történetében az egyik isten gyönyörűséges fia egy nap meglátja magát egy forrás vizében és nyomban beleszeret önmagába. Amíg az rendben van, hogy a másokkal való harmonikus viszonyunk alapja az önmagunkkal való harmonikus viszony, Nárcisz eltúlzott ön-szeretete azonban átokká válik, mivel megfosztja őt attól, hogy másokat szeretni tudjon. Ténylegesen ez vált a modelljévé, a modern pszichiátria által "nárcisztikus személyiségzavarnak"⁷ nevezett tünetegyüttesnek. Az ilyen személynek grandiozitás érzése van saját fontosságát illetően, azonban túlságosan is én-központú és önmagába forduló ahhoz, hogy képes lenne empátikusan másokkal is törődni. Gyakran azt tapasztaljuk ebben az esetben, hogy a megfigyelt személy túlzottan önhitt és nagyképű annak érdekében, hogy törékeny önértékelését kompenzálja. Következésképp folyamatosan a feléje áramló csodálatot és figyelmet keresi, de képtelen jelentőségteljes kapcsolatot építeni másokkal.

Hasonlóképpen Hófehérke történetében a mostoha varázstükrre előtt állva kérdezi: "Tükröm, tükröm, mondd meg nékem, ki a legszebb a vidéken?" A tükör válaszol: "Óh, királyné, te vagy a legszebb mind közül!" A későbbiekben azonban ugyanez az igazmondó tükör az, ami Hófehérke fenyegető alakját megmutatja a királynénak. Hófehérke alakja féltékenységet kelt a királynében, akit ezért egyszerően felemészt a gyűlölet, mivel a külső összehasonlítást mindig is nélkülöznie kellett, ezért sosem alakulhatott ki realisztikus önképe. Ebben a történetben a tükör nem csupán az idealizált önképet jelképezi, de hangsúlyozza egy személy reális önértékelésének fontosságát is.

Összegezve, mindkét történet az idealizáció és konfrontáció normatív és univerzális kétlépcsős folyamatát körvonalazza, ami minden tükrözésben benne van. Ugyanez a kettő mozzanat lelhető fel a

⁵ Narkisszosz, <https://hu.wikipedia.org/wiki/Narkisszosz>

⁶ Hófehérke <https://hu.wikipedia.org/wiki/H%C3%B3feh%C3%A9rke>

⁷ What Is Narcissistic Personality Disorder?

<https://www.psychiatry.org/News-room/APA-Blogs/What-Is-Narcissistic-Personality-Disorder>

pszichodráma tükrözéses technikájában. Más szavakkal megfogalmazva a királynőnek a tükörhöz intézett kérdését a Hófehérke történetben: arra vágyunk, hogy a pszichodráma csoport először is pozitív és idealizált képet adjon rólunk, hogy erőt és önbizalmat nyerjünk, másrészt pedig helyes képet, amely segít abban, hogy reálisabban és differenciáltabban viszonyuljunk önmagunkhoz. Gyakorlatilag azt kérdezzük, hogy: "Tükröm, tükröm, mondd meg nékem, ki a legszebb a vidéken? Mondd meg, ha én vagyok az, vagy..., ha nem..., ha csak egyszerűen Önmagam vagyok..., akkor azt, hogy így is szeretsz-e még, és, hogy még így is szerethetem-e Önmagam? Ezzel a hozzáállással állni a tükör előtt segíthet fokozatosan az önmagunkkal való szembenézésben.

Az elmélet

Elméleti szempontból a pszichodramatikus tükrözés technika az interperszonális visszajelzési folyamatra épül, ami egész életünk során fejlődik önértékelésünk erősítése céljából. Eközben folyamatosan támaszkodunk a felénk megnyilvánuló többé-kevésbé elismerő reakciókra. Ez azonban nem korlátozódik kizárólag más emberi lények reakcióira. Az élet minden területén megnyilvánuló számtalan egyéb jelenség és esemény is minket tükröz.

Egy háziállat lelkes üdvözlése is jóleső érzéssel fog eltölteni egy pillanatra, míg egy anya feltétel nélküli szeretete kitörölhetetlen nyomot hagy bennünk egy életre. Ahogy a nagysikerű Harry Potter könyvek egyik szereplője mondja ifjú hősünknek: "A szeretet, ami olyan erős, mint anyádé feléd, nyomot hagy... ha olyan mélyen szeretnek, még, ha az illető már nincs is köztünk, örökre egy bizonyos védelmet ad. Ez mélyen a húsodban van." (Rowling 1997: 216).

A tükrözés azonban még ennél is egyetemesebb folyamat. Azon kívül, hogy elfogadottnak, vagy elutasítottnak érezzük magunkat a legszűkebb családjunkban, érezhetjük magunkat befogadottnak, avagy kivetettnek tágabb értelemben a társadalomban, még magát az Anyatermészet által ránk mért szerencsés, vagy katasztrofális végzetünket is megélhetjük. Mindezek a külső események hatással vannak arra, hogyan értelmezzük a világ hozzánk való viszonyát és, ennek eredményeképpen arra is, hogyan tekintünk magunkra a világban. Még az időjárás is mélyreható hatással lehet arra, hogyan érezzük magunkat. Ahogy élvezzük, ha ránk süt a Nap, avagy letör, ha esik az eső. Hasonlóképpen az évszakok is kirobbanó növekedési energiával töltenek fel, avagy takarékosagra és mozdulatlanságra készítetnek. A környezet folyamatosan küldi felénk tükröző tudattalan impulzusait, jelezve, hogy részei vagyunk, vagy épp

elválasztva vagyunk tőle. Azok az emberek, akik érzékenyebbek az effajta impulzusokra, kereshetik ezeket a természetben az életük egy bizonyos pontján, az erdőben a fák között, az óceán hullámai között, a tágas térben egy hegy tetején, a sivatag magányos csendjében, vagy akár a nyüzsgő városi környezetben. Ezek azok a helyszínek, ahol némi békét és egyensúlyt találhatunk önmagunkban, ahol otthon érezhetjük magunkat és élvezhetjük ahogy a környezet visszatükröz.

Végezetül traumatikus életesemények is mély és hosszantartó tükröző hatással lehetnek ránk. Ezek a tragikus események nem csupán törékennyé, zavarttá és lehangolttá tehetnek bennünket, de hatással vannak arra is, hogy a világot inkább kiszámíthatónak és jóindulatúnak látjuk, vagy épp ellenkezőleg. Ráadásul ha bántalmaztak, molesztáltak, vagy megkínóztak bennünket más emberi lények, gyanakvóak lehetünk az emberekkel, és később kifejlődik az értéktelenség és kisebbségi érzés, ami nyilvánvalóan kapcsolatban van az átélt megpróbáltatásokkal. "Úgy kezeltek, mint egy tárgyat", mondta egy nő, akit megerőszakoltak, "És most is azt érzem, hogy csak egy valami vagyok." Az ő énképe egy szerethető személy képéből átalakult egy értéktelen személy képévé - egy "valaki"-ből egy "valami"-vé. Ezt a képet végül magáévá is tette.

Úgy tűnhet ezek után, hogy az én⁸ a környezetből származó visszajelzések, mások véleménye és értékelése, valamint az életünk során átélt, többé vagy kevésbé traumatikus eseményekből tevődne össze. Mégis a legvalószínűbb, hogy az énképünk mindössze azokból a visszatükrözésekből fejlődik ki, amit az első életévünk során tapasztalunk meg.

Az én kifejlődésének fázisai

Ha megfigyeljük a személyt, ahogy végighalad a gyermekfejlődés egyes fázisaiban, körvonalazhatjuk az én kifejlődésének néhány egyetemes állomását. A *gyermekfejlődés spontaneitás-elmélete* c. munkájában Moreno (1944) a következő fázisokat írta le:

⁸ Az eredetiben: *self*. Magyarul: "szelf", és a kisbetűs "én" egymás szinonimája ebben a fordításban, jelenti az identitás belső magját, és egyben a személy önmagáról alkotott szerepeinek és értékeinek rendszerét.

1. All-identity⁹ - A másik személy¹⁰ még része a gyermeki énnnek.
2. A szülött figyelmének középpontjába a saját idegen része kerül.
3. A szülött kiemeli ezt a bizonyos "másik részt" a tapasztalatok folytonosságából, elhagyva a többi részt, beleértve saját magát is.
4. Majd belehelyezi magát abba a másik részbe és a szerepébe bújik.
5. A szülött ennek a bizonyos másik résznek a szerepében nyilvánul meg mások felé.

Moreno szerint ez az öt fázis reprezentálja minden én- és szerepfolyamat pszichés alapját: "Ez egy képalkotó és együttműködési folyamat" (62. o.) Az öt fázis később átfogalmazásra került Z. T. Moreno (1975) által, mint a gyermek énejlődésének három fázisa:

- I. Az Első Univerzum, avagy az "All-Identity Matrix" (primer nárcizmus), amiben "Én vagyok a teljes Univerzum."
- II. A Második Univerzum, vagy differenciált "All-Identity", amelyben a többiek már elkülönülnek egymástól, de a gyermek még mindig nincs tudatában annak, hogy nem ő irányítja őket. Pszichoanalitikus terminológiával ez a reprezentációja egyfajta rész-tárgynak, vagy inkább egy részben tárgyiasult én-résznek.
- III. Az Elkülönülés Harmadik Univerzuma, amiben szakadék támad a fantázia és a valóság között és felbukkan annak az érzése, hogy "Nem én vagyok a világ, van rajtam kívül egy valóság."

Ezt a három fázist itt nem úgy mutatjuk be, mint valamiféle kidolgozott fejlődéslélektani elméletet, inkább, mint történelmi előfutárát és elméleti alapját a fő pszichodramatikus technikáknak, azok között is a tükrözés alább ismertetett három fajtájának.

Az egyik nagy előrelépés a pszichodráma elméletének megalkotásában az az írás volt, ami megmutatta, hogyan érthetjük meg és magyarázhatjuk a J. L. és Z. T. Moreno által kifejlesztett pszichodramatikus technikákat a gyermeki fejlődéslélektan alapján és keretei között (Leutz 1974; Krüger 1997). A drámatechnikákat és a velük kapcsolatban lévő fejlődési fázisokat az alábbiak szerint összegezhetjük:

⁹ magyarul "mindennel való azonoság", javasolja például: Keresztes Attila pszichodráma-szakértő, <https://www.keresztesattila.hu/blog/pszichodrama/pszichodrama-es-az-onismereti-csoport-pszichologiai-megkozelitesei-tortenete-megszuletese-jacob-moreno-tol-l/> egyéb magyar nyelvű forrásokban "szociális placenta"-ként is nevezik, pl.: Zeitlinger (1991): A pszichodráma terápia tétéleinek elemzése magyar fordításában <https://animula.hu/konyv/a-pszichodrama-terapia-teteleinek-elemzése-pontositasa-es-ujrafogalmazasa-j-l-moreno-utan>

¹⁰ Gondozó, legtöbb esetben az anya.

1. **Monológ.** Ez a technika (amikor félre fordítjuk a fejünket szerep közben és kihangosítjuk a gondolatainkat) az első fázisra, az "All-Identity" fázisra épül. Ami megfelel a primer nárcizmus állapotának és szimbiotikus fázisnak is nevezzük.
2. A **duplázás** (egy segéd-én hangosítja ki és fejezi ki a protagonista gondolatait és érzéseit) a második fázisra, a részbeni elkülönülés fázisára épít. Mivel ekkor a szülőtt az anyát még nem érzékeli teljesen elkülönült tárgynak.
3. A **tükrözés** (a külső reflexió) szintén a részleges elkülönülés második fázisára épül, annak szeparációs-individualizációs al-fázisára¹¹.
4. **Szerepcsere.** Ez a technika (a protagonista szerepet cserél az antagonistával) már a harmadik fázisra épül, amikor az "én" és a "másik" elkülönülnek és a tárgyállandóságot elértük. Vagyis akkor is tudatában vagyunk, hogy a "másik" létezik, amikor látókörön kívül van.

A monológ, a duplázás, a tükrözés és a szerepcsere nem csupán alaptechnikák a felnőtt pszichodrámban, de lényeges elemei a gyermek adekvát pszichoszociális fejlődésének is. Más szavakkal, azok, akinek rendelkezésre áll önmaguk szabad kifejezése, és akiknek lehetőségük van tükrözni, duplázni és szerepet cserélni, képesek a továbbfejlődésre és növekedésre. Ezeknek a technikáknak az aktiválásában jelentős szerepet játszanak a segéd-ének, és terápiás segítők, akik hozzásegítik a protagonistát a "jelentőségteljes többi" szerep betöltéséhez a drámában, ugyanúgy, ahogy a gyermekek használják szüleiket, mint amatőr segéd-éneket, hogy segítsék őket az életkezdésben (Moreno és Moreno 1959).

Mivel Moreno interperszonális elméleteit idéjétmúlnak és túlságosan is töredékesnek tekinthetjük, a tükrözést a szociálpszichológia (G. H. Mead és C. H. Cooley), a tárgykapcsolat-elmélet (M. Mahler és D. W. Winnicott), és az én-pszichológia (H. Kohut) szempontjából is szükséges megértenünk, amelyek mind összecsengenek a morenoi elképzelésekkel. Ebből az széles integratív elméleti nézőpontból, a következőkben javaslok egy különbségtételt három különféle tükrözés között:

¹¹ A Szeparáció-Individuáció fázis a gyermekfejlődésben Margaret Mahler pszichoanalitikus elméletéhez kötődik, amely az első két életévben zajló, a gyermek én-tudatának és személyes identitásának kialakulását írja le.

Wikipédia a Szeparációs-individualizációs fázisról

https://en.wikipedia.org/wiki/Separation-individuation_theory_of_child_development

Illetve egy angol nyelvű szakmai blog-ban

<https://psychologyfanatic.com/separation-individuation-theory-of-child-development>

- Idealizáló tükrözés
- Igazoló tükrözés, és
- Szubjektív/értékelő tükrözés.

Ezek a fajta tükrözések hangsúlyozzák a velünk született kapcsolódási igényünket egy idealizált képpel való eggyé válásra, a segéd-ének reflexióira, vagy az önmagunkra adott válaszokra, legyenek azok bár konfliktusosak és szubjektívek. Az éneklődés eme lépcsőzetes folyamatát szemlélteti a 6.1-es ábra.

Idealizáló tükrözés

“Ha szeretem magam, ahogy anyám szeretett engem, rendben leszek.”

6.1 Táblázat: Tükrözés a pszichodrárában			
Univerzum (Moreno 1975)	I. Univerzum: All-Identity	II. Univerzum: Differenciált All-identity	III. Univerzum: Differenciálódás
Visszajelzés	Idealizáció	Igazolás	Értékelés
Értékelés	Pozitív	Idegi reflexiók	Kritikai (szubjektív/objektív)
Fejlődési fázis	Autisztikus	Szeparáció-Individuáció	Tárgyállandóság
Én-differenciálódás	Szimbiózis: objektív én	Rész-tárgy: szubjektív én	Szelf
Szelf-elmélet	Én-pszichológia ¹²	Tárgykapcsolati elmélet ¹³	Szociál-pszichológia ¹⁴

¹² Heinz Kohut által kidolgozott Self-psychology, vagy Szelf-pszichológiai elmélet, amelynek alapja Kohut 1971-es műve, a *“The Analysis of the Self”*.

¹³ A tárgykapcsolati elmélet (angolul: object relations theory) a pszichoanalízis egyik irányzata, amely az emberi személyiség fejlődését és az interperszonális kapcsolatokat vizsgálja a belső tárgy-reprezentációk (belső képek, emlékek, érzelmi élmények más személyekről) és a velük való kapcsolatok mentén. Leginkább Melanie Klein nevéhez kapcsolják, aki Freud ösztön koncepcióját továbbfejlesztette és a tárgykapcsolatok érzelmi aspektusait hangsúlyozta. Az elmélet fontos alakjai még Mahler, Kohut és Stern

¹⁴ A szociálpszichológia kutatja a társas befolyás, az attitűdök, a sztereotípiák, az énkép, valamint a társas interakciók dinamikáját. A fő elméletalkotók Klein, Mahler, Kohut, Stern és a magyar Bálint Mihály.

A gyermekkor legkorábbi fázisában alkalmazott tükrözés reflektálás a gyermeknek az élet színpadára tett első lépésekor a szülők által adott idealizáló visszajelzéseire. A szülők mindent imádnak frissen született gyermekükkel kapcsolatban: "Milyen édes! Milyen tökéletes, és milyen csodálatosan néz ki!" És bár a gyermek valószínűleg ugyanúgy néz ki, mint a többi átlagos újszülött, a szülei nézőpontjából ő a világ legcsodálatosabb teremtménye, és, normál körülmények között, minden lehetséges módon kifejezik felé feltétlen odaadásukat.

A tükrözés első fázisát tehát az idealizáció jellemzi és segíti a gyermeket az emberi társadalomba megérkezni.

Ez az idealizáló tükrözés összecseng Kohut és Goldberg (1984) javaslatával, miszerint az egészséges (nárcisztikus) énefejlődés onnan indul, hogy a gondozók odafigyelnek a gyermek legalapvetőbb érzelmi szükségleteire, beleértve:

- a segéd-én igényeit: a gyermek igényli, hogy a közösségbe be legyen vonva
- az idealizáló (vagy duplázó) igényeket: a gyermek kapcsolatban szeretne lenni valakivel, aki szereti, és gondoskodik róla
- tükrözési igények: a gyermek igényli, hogy megértsék és elfogadják.

Ha ezek az igények nincsenek kielégítve a gyermekkorban, majd élethossziglan, pszichés problémák léphetnek föl. Gondatlan szülői viselkedés - legyen az fizikai, vagy érzelmi elhanyagolás, vagy, ami még rosszabb, bántalmazás - eltérítheti a szülöttet az egészséges fejlődési útról, és képtelenné is teheti arra, hogy egészséges kapcsolatokat alakítson ki (Stern 1985, 2004)

A megértés és elfogadás alapvető emberi váagnak tűnik, ami a terapeuták alapvető hozzáállását is jellemzi pácienseikhez. Akár "feltétlen pozitív szemlélet"-nek nevezzük (Rogers 1957), akár "adekvát empátiának", vagy "idealizáló áttételnek", mindenképpen hatásos gyógyító tényező az interperszonális teápiákban. A jó tárgynak ez a fajta tükrözése nem reális visszatükrözés, mint amit egy igazi tükör tesz, hanem egy szándékosan pozitív és elfogadó hozzáállást fejez ki a páciens irányába. Moreno számos tanítványa fejezte ki, hogy mesterük gyakran mutatott ilyen hozzáállást feléjük, ami a különlegesség érzését keltette bennük. Néhányan azt idézték fel, hogy amikor beléptek a terembe, Moreno egy hangos "Igen!" felkiáltással fogadta őket, mintha csak meg akarta volna erősíteni pusztán jelenlétüket. Mások (Martha Karp személyes közlésében például) arra emlékeznek, mikor azt hallották, hogy "Ön egy igazi zseni!". Ezek a fajta

idealizált tükrözések minden bizonnyal önbizalom erősítő, igazi érzelmi feltöltődések voltak ezeknek a felnőtt hallgatóknak.

Igazoló tükrözés

“Ha látom, hogy látnak: létezem.”
(Winnicott, 1971: 134)

A gyermek növekedésével tükrözési igényei is változnak. A gyermek szeparációs-individualizációs igényeinek megfelelően az idealizáló tükrözést felváltják a sokkal semlegesebb, igazoló, de még mindig empatikus szülői visszajelzések. A legkönnyebben talán a tárgykapcsolat-elméleten keresztül lehet ezt a fajta tükrözést megérteni. Ez hangsúlyozza egyrészt az énnak az életünk korai szakaszában a tárgyakkal kialakított külső kapcsolatainak fontosságát, másrészt azt, hogy ebben az időszakban egy stabil anyakép fokozatos internalizációja történik.

Mahler (1979) szerint, a gyermek mielőtt belépne a szeparáció-individuáció fontos alfázisába, a differenciálódás, gyakorlás, újraközeledés ismétlésével, a fejlődésnek először egy normális autisztikus szimbiotikus fázisán megy keresztül, hogy végül a külső tárgyak állandósulását elérje. A szimbiózis első szakaszában az érzelmi visszatükrözés rendkívül fontos. Egy ráhangolódott szülő együttérző reakciókat közvetít szemkontaktussal, arcának, illetve hangjának kifejezéseivel, érintéssel, öleléssel, mozdulatokkal, stb. Winnicott (1971) javaslata szerint az anya arca az első tükör, amelyben az újszülött meglátja önmagát. Az anya gyermekére függesztett tekintete a gyermeki fejlődés alapvető élménye amelyben az én szeretettnak és támogatottnak éli meg önmagát. Ez a tükröző tekintet adja a gyermeki én alapsémáját, arra, hogy később jónak és kíváncsinak élhesse meg önmagát.

Az egészséges személyiségfejlődésnek ez a fajta értékelő visszatükrözés az egyik legalapvetőbb igénye. Gyerekként arra van a legnagyobb szükségünk, hogy a valódi érzéseinket (valódi énünket) kifejezve azt elfogadólag visszatükrözzék, annak érdekében, hogy bízni tudjunk saját tapasztalatainkban. Ha ez nem történik meg, fájdalmas sebek keletkeznek, az az érzésünk támad, hogy nem lehetünk azok, akik vagyunk. Ha ezzel szemben együttérző ráhangolódással (értékelő tükrözéssel) találkozunk, ebben a gondoskodó környezetben a gyermek igazi énje kibontakozhat.

Nagyon segítő tud lenni ha egy másik ítéletmentes személy képes minket mélyen megérteni. A pszichodrámban a protagonistát arra bátorítjuk, hogy fejezze ki az ő saját igazságát, teljesen szubjektív módon,

ahogy csak szeretné (akármennyire is torznak látszik a külső néző számára). A protagonista egyéni igazságának ezt a fajta, a drámavezető általi, megerősítését nevezzük "egzisztenciális igazolás"-nak, ami a belső én csodálatos megerősödését hozza magával (Kellermann, 1992: 114). Ebből érthető, hogy a legtöbb tükrözéses jelenet a pszichodrárában egyszerűen egy korábbi jelenet megismétlése, amivel megerősítjük a protagonistát, hogy látjuk és halljuk őt.

Értékelő tükrözés

Egyik csoporttag a másiknak: "Mikor veled találkozom, gazdagabbnak érzem magam, csak, mert egy másik szemszögből nézel rám."

Az értékelő tükrözés már nemcsak pozitív, vagy semleges lehet; másfajta visszajelzést is tartalmazhat, beleértve a jószándékú kritikát. Ez egy rendkívül szubjektív nézőpontból láttatja a protagonistát, behozva új szociometrikus elemeket a szituációba, ami rávilágít, hogy az emberek olyanok, mint a mágnesrudak. Mint a pozitív és negatív pólusok a mágneses mezőben, az emberek vonzódhatnak is egymás felé, de ellenszenvvel is viseltethetnek egymás irányába, a kapcsolati kémia, vagy, ahogy Moreno (1946) szerette nevezni, a "tele" hatásainak megfelelően. Az öröm pozitív kifejezése mások cselekedeteinek láttán azt fejezi ki, hogy elfogadjuk, mint jogos tettet, a nemtetszés kifejezése pedig jelezheti, mint elfogadhatatlant. Ezek a fajta sokkal differenciáltabb visszajelzések segítenek a szocializációban és a valóság tesztelését adják, ami javíthatja önmagunk és mások téves érzékelését.

Például Bob hozott egy jelenetet, amiben veszekszik a feleségével. Előadta az esetet, amiben a felesége szemére vetette, hogy nem is figyel arra, amit ő mond és semmibe veszi az igényeit. A feleség szerepét játszó hölgy egy teljesen más történetet adott elő, tovább szítva a már így is elég heves házastársi konfliktust. Így ment ez tovább a véget nem érő szópárbajok és vádaskodások irányába. A drámavezető a tükrözés technikáját alkalmazta, hogy kimozdítsa a jelenetet ebből a zsákutcából. Megkérte Bob-ot, hogy lépjen ki a jelenetből és nézzen rá kívülről (mintha csak egy tükörben látná), miközben egy másik férfi vette fel az ő szerepét.

Külső nézőként Bob mindjárt figyelni kezdett mindkét partnerre egyaránt. A Bob szerepét játszó antagonistát eltúlozta a férj "szülő-gyermek" hozzáállását a szituációhoz, ahelyett, hogy "felnőtt-felnőtt" partneri szerepben lett volna (A tranzakció-analízis terminológiájával a férj gyermeki én-állapotba került). Aztán egyszer csak a feleség megszólalt: "de te nem a fiam vagy, Bob. Te a férjem vagy!" Ezt látva és hallva, mintha Bob engedélyt

kapott volna arra, hogy kevésbé ellenálló módon engedje be felesége szavait, és elkezdett a saját viselkedésén nevetni. Beismerte a csoportnak, hogy nyilvánvalóan rejtett és nagyrészt tudatalatti vágy volt benne, hogy felesége gyermekként kezelje, és hogy ezt fel kell adnia, ha meg akarja menteni a házasságát.

Ennek a fajta tükrözésnek megvannak az elméleti alapjai a szociálpszichológiában. Cooley (1902) használta a szelf-re a tükör metaforát, "tükör-én"-nek nevezve, illusztrálva azt az elképzelést, hogy az egyén én-érzése elsősorban azokból a tapasztalatokból épül, hogy hogyan látnak minket mások. Vagyis az egyén én-érzésének kialakításához az elsődleges információ mások értékeléséből származik. A szociálpszichológia szerint a gyermek a fontosabb gondozóival való kapcsolatában fejlődik, akik támogatják, vagy gátolják érzelmi és értelmi növekedését, a kialakuló én-képével egyetemben. Ezek a jelentőséggel bíró személyek alkotják azt az első szociális közeget, amivel a gyermek először azonosul. Ezzel a külső szociális közeggel való viszonyban válik a gyermek saját maga tárgyává, vagyis fejleszti ki magában azt a valamit, amit úgy hívunk: objektív én¹⁵. Ez az objektív én, vagy szociális én, az én egyik első képzete, ami a többiek érzékelése és reakciói által növekszik tovább. Előbb-utóbb azonban a gyermek elkezd megkérdőjelezni a benne kiépült, szociális közege által róla kialakított képet, és kialakul saját én-tudata, vagyis a szubjektív én¹⁶. Az énnak ez a szubjektív része minden esetben belülről reagál az itt és mostban, a pillanat hevében. Amíg az objektív én konvencionális és igényli a szocializációt és az elvárásokhoz való igazodást, addig a szubjektív én spontán, gátlások nélküli és gyakran az ösztönös késztetéseknek engedő reakciókban tör ki. Mead rámutat, hogy "az ember azáltal képes visszatérni önmagához és így irányítani a közlési folyamatait, ha átveszi a másik szerepét" (Mead 1934). Ezt játsszuk minden pszichodráma ülésen.

Bár az én a szocio-szimbolikus interakciók terméke, ez nem pusztán egy passzív reakció arra a külső valamire, ami körülvesz. A külső világra adott válasza az egyénnek nagyon is aktív: mások hozzáállásának fényében az egyén mindig dönt valamiről. A viselkedést nem határozza meg automatikusan a külső környezet hozzáállása. A pszichodrámban, ahogy sok más csoportterápiás módszerben is, nem csak arra vagyunk bátorítva, hogy magunkra vegyük mások felénk kifejezett viszonyulását, hanem arra is, hogy kifejezzük a saját spontán és autentikus reakcióinkat ezekre a külső hatásokra. Az objektív én és szubjektív én közötti szüntelen küzdelem jelenik meg a harmadik fajta tükrözésben, ami valószínűleg egyetemes minden emberi lényben. Egy bizonyos ponton ki fogunk állni magunkért a

¹⁵ az eredetiben: self as object ('me')

¹⁶ az eredetiben: self as subject ('I')

számunkra egyébként fontos többi emberrel szemben, ahogy ez a szabályos serdülőkori szeparációs-individuációs és differenciálódási folyamatban ki is fejeződik.

Következtetések

Tükrözés, mint fejlődési folyamat

A tükrözés az egyik legalapvetőbb koncepció az emberi fejlődésben. Feltételezi a kívülről jövő visszajelzést, ami lehet pozitív, semleges, vagy építő kritika. Úgy tűnik az embernek szüksége van rendszeres pozitív megerősítésre és igazolásra és már szórványosan elhangzó dicséret és támogatás is nagyon mély hatást gyakorolhat. Szüksége van továbbá arra, hogy konfrontálódjon az olyan területeken, ahol fejlődésre szorul, és szüksége van azt is tudni, hogy milyen területeken fejlődhet még, feltéve ha ezt konstruktív és tapintatos módon közlik.

Ha pszichodráma csoport elégtámogató, a pszichodramatikus tükrözés technikáján keresztül egy erőteljes visszacsatolási ciklus indulhat el. Ez tartalmazni fog megerősítést, igazolást és személyes visszajelzést is. A ciklus első szintjén főleg pozitív idealizációk jönnek. A második szinten egyszerű és semleges ismételése lesz a látottaknak, értékítélet nélkül. És végül a harmadik szinten jön a világos értékelvű megítélése annak, ami történt, amit a protagonista elfogadhat, vagy el is utasíthat. Nem keltjük azt a látszatot, mintha ezek az ítéletek objektívek lennének, vagy bármennyire is képvisenék az igazságot, mindössze a külső világ egyik, vagy másik pozíciójának kifejeződése. Ezek a visszajelzések lehetővé teszik, hogy a bennünk lévő azon én-részek, amelyek egy külső hangnemet képviselnek táncra keljenek azokkal az én-részekkel, amik a belső alapállást képviselik.

A három fajta tükrözés - az idealizáló, igazoló és értékelő tükrözés - pont azt a belső folyamatot jelenítik meg, amely által az ember egy kezdetleges és önző állapotból az én-fejlődésnek egy sokkal érettebb fokára jut el. Azok a protagonisták, akik a támogatottság hiánya, és más traumatikus élmények hatására sokkal gyanakvóbbak és bizalmatlanabbak másokkal szemben, több megtartásra, a támogatás nyomatékosabb kifejezésére és hosszabb ideig tartó idealizáló tükrözésre szorulnak. Míg mások, akiknek stabilabb az énképük és világos elkülönülésben, megélik az autonómiát és függetlenséget, inkább képesek kölcsönös viszonyban lenni másokkal, akiktől a szubjektív és őszinte visszajelzéseket kapják.

A pszichoterápia minden interperszonális megközelítése, a pszichodramát is beleértve, a pácienseknek az önismeretben való fejlődés

lehetőségét adják, valamilyen tükröző reakciókon keresztül. A tükrözés technikája így tehát abban segít, hogy önmagunkat minél jobban megismerhessük. Az önfelfedezés egyedi adományát adhatja. A tükrözés azonban még egy ennél is fontosabb dologhoz adja a kulcsot: hogy mivé akarunk válni. Akármit is látunk a tükörben, nem kell elfogadjuk mindenáron a jelenlegi személyes képességeinket. Bennünk van az erő, hogy változzunk és azzá váljunk, akivé inkább szeretnénk. A tükrözés a pszichodrárában lehetőséget ad a protagonistának, hogy önmagába nézzen és értékelje, amit lát. Az elképzelés szerint ezáltal megszabadulhatunk egyes önkorlátozó nézeteinktől és azzá válhatunk, akivé igazából szeretnénk.

Hivatkozások

- A. **Blatner** és A. **Blatner** (1997) *The Art of Play: Helping Adults Reclaim Imagination and Spontaneity*, New York: Brunner/Mazel.
- C. H. **Cooley** (1902) "Human Nature and Social Order, New York: Scribners (újranyomva: 1956, New York: Free Press).
- C. **Hollander** (1967) 'The mirror technique as a psychodramatic encounter', *Group Psychotherapy*, 20: 103-112.
- P. F. **Kellermann** (1992) *Focus on Psychodrama*, London: Jessica Kingsley Publishers.
- H. **Kohut** és A. **Goldberg** (szerk.) (1984) *How does Analysis Cure?* Chicago: University of Chicago Press.
- R. T. **Krüger** (1997) *Kreative Interaktion [Creative Interaction]*, Göttingen: Vandenhoeck és Ruprecht.
- G. L. **Leutz** (1974) *Psychodrama. Theorie und Praxis*, Berlin-Heidelberg: Springer Verlag.
- M. **Mahler** (1979) *Selected Papers of Margaret S. Mahler*, New York: Aronson.
- G. H. **Mead** (1934) *Mind, Self and Society*, Chicago: University of Chicago Press.
- J. L. **Moreno** (1944) 'Spontaneity theory of child development', *Sociometry*, 7 (újranyomva Moreno 1946)
- J. L. **Moreno** (1946) *Psychodrama*, Volume One, Beacon, New York: Beacon House, Inc.
- J. L. **Moreno** és Z. T. **Moreno** (1959) *Psychodrama, Volume Two: Foundations of Psychotherapy*, Beacon, New York: Beacon House, Inc.
- Z. T. **Moreno** (1975) 'The significance of doubling and role reversal for cosmic man', *Group Psychotherapy and Psychodrama*, 28: 55-59.
- M. **Pendergast** (2003) *Mirror Mirror: A History of the Human Love Affair with Reflection*, New York: Basic Books.
- C. **Rogers** (1957) 'The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change', *Journal of Consulting Psychology*, 21: 95-103.
- J. K. **Rowling** (1997) *Harry Potter and the Philosopher's Stone*, London: Bloomsbury.
- D. **Stern** (1985) *The Interpersonal World of the Infant: A View From Psychoanalysis and Developmental Psychology*, New York: Basic Books.
- D. **Stern** (2004) *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*, New York: Norton.
- D. W. **Winnicott** (1971) *Playing and Reality*, London: Tavistock.