

Az irodalom élni segít

A történetpszichológiáról

„Vannak könyvek, amelyek élni segítenek, másfelől van a többi.” Ezzel a mondattal kezdődik egy francia elbeszélés, amely még egyetemista koromban akadt a kezembe, és nagy hatással volt rám (Daniel Boulanger: Sült liba jegelt karottával).

A módszerről

Két néger utcaseprőről szól a történet, Párizsban. Reggelente korán kelnek, és elszállítják a kapuk elé kitett szemetet. Egy nap gyönyörű szakácskönyvet találnak. Múlt századi, csodálatosan szépen illusztrált könyv, talán valamelyik arisztokrata családé lehetett. Régi szokás szerint nem csak a recepteket tartalmazza, hanem azt is, hogyan kell felszolgálni a különlegesenél különlegesebb fogásokat, milyen bor illik milyen ételhez, hogyan kell megteríteni és az asztalon elhelyezni a különféle evőeszközöket, halkéseket, szalvétákat – és még az életmódra is tanácsokat ad. Hogyan kell elegánsan, finoman élni. Múlt századi francia arisztokratáknak íródott, nem pedig mai, szegény néger bevándorlónak. De a két fiatal férfinak annyira megtetszik ez a könyv, hogy nincs szívük eldobni. Megtartják, minden nap magukkal hordják, s amikor pihennek egy kis téren, a szobor lépcsőjén, vagy a reggeli szendvicstüket eszik, azzal szórakoznak, hogy felolvasnak belőle. Ki is kérdezik egymástól, a legapróbb részletekig: hogyan kell elkészíteni a gombás özgerincet? És milyen bor illik hozzá? Lassan már kívülről tudják az egész könyvet. S bár a két barát egy zsúfolt alagsori szállásra jár haza esténként, ahol sok más külföldivel olcsón meghúzzák magukat, az ő életük már mégsem az a nyomorúságos vendégmunkás élet, mert ez a könyv új dimenziót ad neki: a játék, az álom derűs magaslatába emeli őket.

A történet happy endinggel zárul. Az egyik társuk megbetegszik ugyan, kórházba kerül, de a kórterem TV-jén látja az országos szakácsművészeti vetélkedő döntőjét. Ott látható a két barát. Nevetve, könnyed biztonsággal válaszolgatnak, s fődíjat is nyernek a döntőben, holott még sohasem láttak „sült libát jegelt karottával”.

Még konkrét hasznuk is lesz abból, hogy rátaláltak a szakácskönyvre. A nyereség összegéből ugyanis repülőjegyet tudnak venni a beteg társnak, hogy hazalátogasson afrikai szülőfalujába.

Vajon melyik típusba sorolható ez a szakácskönyv? Hasznos ismereteket közöl, vagy egyszerűen csak „élni segít”? A kettőt nemigen lehet élesen kettéválasztani. Hiszen egy szakácskönyv ugyan nagyon is hasznos ismereteket közöl: arra való, hogy főzni tanítson, de a múlt századi receptek, illemszabályok ma már fölöslegesek, haszontalanok. Ez a könyv tehát szemét, vagy legfeljebb múzeumi érdekesség lenne, ha a két utcaseprő nem fedezi fel, nem lát bele valami különlegeset. De ők olyasmire használták, ami csak nekik jutott az eszükbe: játszani kezdtek vele. És ettől ez a könyv egyszerre nagyon értékes, mulatságos lett. Színt és örömet hozott az életükbe. Valami olyasmit tudtak kiolvasni belőle, ami nem volt szó szerint beleírva: érdemes méltósággal, igényesen élni.

A történetpszichológia

Vannak könyvek, amelyekből meg lehet tudni ezt-azt, hasznos dolgokat – igen, szükség van rájuk is. Ám ezek szóra sem érdemesek a másik fajta könyvekhez képest, ame-

lyek az igazán lényeges dologban segítenek. Az igazi könyvek, az igazi történetek élni segítenek. Abban segítenek, hogy *én* hogyan éljek? Hogyan szeressem? Hogyan tudjak eligazodni az emberek között? *Ki is vagyok én?* Mi jó nekem és mi nem jó? Hogyan lehetek szabad? Hogyan lehetek *én* boldog?

Na igen, de léteznek-e egyáltalán ilyen történetek? Hiszen a könyveket sokaknak írják, nem személyesen nekem. S mivel minden ember más és más; én is egy picikét másképpen tudok boldog lenni, mint mások. Vannak-e hát történetek, amelyek egyenesen nekem szólnak?

A következőkben a történetpszichológia nevű módszerről lesz szó: a történetekhez való sajátos, játékos viszonyról, a történeteknek csoportos helyzetben való olyan kezeléséről, mely – reményeink szerint – élni segít.

Az általam alkalmazott módszer, a történetpszichológiai foglalkozás annyiban hasonlít a két négernek a szakácskönyvhöz való viszonyára, hogy meglehetősen szabadon nyúl hozzá egy-egy irodalmi műhöz. Az irodalom olyan valami, ami az utcán hever, én fölvehetem, szabadon forgathatom, játszhatok vele, a saját hasznomra fordíthatom.

A foglalkozások első fázisa

Az utóbbi években olyan foglalkozásokat vezetek, melyek során egy-egy színvonalas irodalmi alkotásból – rövid elbeszélésből vagy népmeséből – kiindulva beszélgetünk. Általában 8–12 fő vesz részt rendszeresen, egy-egy foglalkozáson, mely két óráig tart. Először is felolvastatok egy történetet egy olyan pontig (lehetőleg választútig, konfliktushelyzetig), ahol már jól érthető az alaphelyzet, a szereplők jelleme, de a történet kimenetele még nem dőlt el. Itt félbevágom a történetet, és arra kérem a résztvevőket, hogy most éljék bele magukat a helyzetbe, és folytassák a kedvük szerint a végkifejletig, azaz írják le a folytatást. Olykor nem vágom félbe a történetet, hanem egy vagy két kérdést teszek föl a felolvasás után, melyekről írásban kell gondolkodniuk.

Kiindulásul például *Maupassant*, *Csehov*, *Kafka*, *J. D. Salinger*, *Akutagawa*, *Shiga Naova* és mások elbeszéléseit, japán és európai népmeséket használunk fel. Lehetőleg olyan novellákat választok, amelyeket nemigen ismernek, de természetesen jól ismert történeteket is tanulságos friss szemmel megvizsgálni, új folytatásokat kitalálni hozzájuk.

Történet-folytatás – a második szakasz

Mindenki olyan folytatást gondol ki, amilyen neki tetszik. Ez a foglalkozás második szakasza: ilyenkor egy negyedórát csendben töltünk, amíg mindenki nagyjából elkészül a maga befejezésével. Nem kell szépen, irodalman fogalmazni, hanem a történet, az ötlet a lényeges, a beleélés.

Természetesen nem az a cél, hogy kitalálják, hogyan folyik tovább az eredeti történet. A „vajon mit akart a szerző pontosan kifejezni” kérdés egyáltalán nem érdekel bennünket és melléleg gyökeresen elhibázottnak tartjuk. Nekünk az a fontos, hogy számunkra mit képes mondani a mű, mi magunk mi mindent vagyunk képesek kibontani belőle. Sőt, még inkább: hogy a mű segítségével mit vagyunk képesek kibontani önmagunkból. (Ilyen szempontból „tiszteletlenek” vagyunk a szerzővel: nevét, a mű címét csak egy-egy foglalkozás befejeztével említem meg, hátha valaki el akarja majd otthon olvasni a teljes művet.)

Nincsen „helyes” megoldás, mindenkié más és más, olyanra írhatja, amilyenre akarja. A cél az, hogy beleéljük magunkat különféle emberi helyzetekbe, problémákba. Hogy képzelőerőnket használva belépünk a novella megjelenítette világba, belebújunk bizonyos emberek bőrébe, és azon a világon belül gondolkodjunk. Ezért a módszer lényegéhez tartozik, hogy az eredeti novellát vagy mesét olvassuk föl, változtatás nélkül. Felfogásom szerint egy novellának minden szava szükséges ahhoz, hogy teljesen létrehozza azt a világot, azt a miliót, amibe aztán mi beleéljük magunkat. Ebben az értelemben tehát nagyon is tiszteltem tartjuk a szerző elzárkózását: elfogadjuk, hogy pontosan ezekre a szavakra volt szüksége ahhoz, hogy elmondjon nekünk – életre keltsen bennünk – valamit.

Beszélgetés – a harmadik szakasz

Ezután jön a foglalkozás legfontosabb, legérdekesebb része: a megbeszélés. Ilyenkor mindenki elmondja a többiek előtt, hogyan folytatta a történetet. Kérdéseket teszünk fel egymás megoldásaival kapcsolatban, elemezzük egymás történet-folytatásait, rámutatunk a belső ellentmondásokra, megoldatlanságokra, érdekességekre. Jó esetben szabad beszélgetés alakul ki, esetleg vita.

Kiderül, hogy mennyire sokféleképpen lehet látni ugyanazt az emberi helyzetet, ugyanazt a történetet. Bizonyos értelemben minden könyv, minden történet befejezetlen. A regény, a novella a könyv lapjain még nincs készen: a szívünkben születik meg, amikor elolvassuk. Mindannyian ismerjük ezt az érzést: ha újraolvassuk kedvenc könyvünket, kicsit mást veszünk benne észre, mint először. Különösen igaz ez, ha gyerekkorban olvasott történetet olvasunk újra felnőtt fejjel. De nemcsak gazdagabb élettapasztalatunk, hanem napi élményeink és pillanatnyi hangulatunk hatására is más-más színben láthatjuk ugyanazt a történetet. Így az, hogy milyen folytatást találunk ki, nem csak a személyiségünktől függ, hanem akár napról napra is változhat.

A foglalkozások céljáról

E foglalkozások célja nem egyszerűen a játékos időtöltés. A résztvevők együttérzőbbé, szabadabbá válnak, jobban megismerik önmagukat, növekszik a képességük az ön-kifejezésre: hogy érzéseiket több ember jelenlétében szavakba foglalják. Bátábban képesek kifejezni másokétól eltérő véleményüket is. A módszer lényegéhez tartozik a csoport-tagok intenzív egymásra hatása, az eleven beszélgetés, melyet szakavatott vezető irányít, de ki-ki egyedül is próbálkozhat a történet befejezésével.

Kedves olvasó!

Vegyünk egy olyan mesét, amelyet mindenki ismer, *Grimm: Piroska és a farkasát*. Bizonyára vannak olyan részletei, amelyekre nem emlékszük pontosan a kedves olvasóm, vagy amelyek eddig mindig elkerülték a figyelmét. Olvassa el újra, figyelmesen, mintha először látná életében. Annál a mondatnál hagyja abba, amikor Piroska már beszélt a farkassal, gyűjti a virágokat, és „...egyre beljebb és beljebb megy az erdőbe”.

Itt most tegye la a könyvet, ne olvassa tovább. Fogjon egy papírt, engedje szabadon a fantáziáját, jegyezze le azt a folytatást, egészen a végkifejletig. Bármilyen folytatás megengedett.

A cikk második felében ennek a mesének az elemzésével folytatjuk a történetpszichológia ismertetését.

Az élet-forgatókönyv-elmélet

A történetpszichológiai foglalkozáson egy-egy történethez lehetőleg sok oldalról közelítünk. Több szereplő bőrébe is belebújunk, nem csak a főhősébe. Ennek következtében a történetnek számos tanulsága lehet, nem csak az, amit az írója sugalmazott. Azaz:

A regény, a novella a könyv lapjain még nincs készen: a szívünkben születik meg, amikor elolvassuk. Mindannyian ismerjük ezt az érzést, ugye?: Ha újraolvassuk kedvenc könyvünket, kicsit mást veszünk benne észre, mint először. Különösen igaz ez, ha gyerekkorban olvasott történetet olvasunk újra felnőtt fejjel. De nemcsak gazdagabb élettapasztalatunk, hanem napi élményeink és pillanatnyi hangulatunk hatására is más-más színben láthatjuk ugyanazt a történetet.

hogy mit tanulunk belőle, az egyénenként is változik; számomra kicsit más a tanulság, mint a te számodra.

Grimm: Piroska és a farkas

Maga a történet a világ egyik legtöbbször feldolgozott témája. Írtak már belőle számtalan mese-variációt, színdarabokat, regényeket, filmeket. Sok jelentős pszichológus, pszichoanalitikus is elemezte.

Gyerekek számára legelőször a francia *Perrault* írta meg, a 17. században, de már akkor is nagyon régi történet volt. Egyes elemei több ezer évesek, és megtalálhatóak a görög mitológiában. A csábítás jelenete hasonlít „Európa elrablása” mítoszára. Az ezzel összefüggő Kronosz mítoszában szerepel, hogy Kronosz felfalja a gyerekeit, aztán azok csodálatos módon elevenen jönnek elő a gyomrából. Utána neki is egy nagy követ raknak a hasába a gyerekek helyett. A farkasok közé került piros sapkás kislány motívuma is már legalább ezer éves.

Ez a mese – röviden – egy piros sapkás kislányról szól, akit az édesanyja elküld, hogy látogassa meg a beteg nagymamáját. Az út az erdőn át vezet. Bár Piroska az anyjának megígérte, hogy nem fog letérni az útról, hallgat egy barátságos farkas csábítására, és betér az erdőbe virágokat szedni. Még azt is elárulja, hol lakik a nagymamája. A farkasnak valójában gonosz hátsó szándéka van: elhatározta, hogy előbb a nagymamát, aztán Piroskát fogja megenni. Piroska önfeledten szedi a virágokat, és „egyre beljebb és beljebb megy az erdőben.”

A történetpszichológiai foglalkozásokon ezen a ponton vágom el a történetet, és innen-től mindenki kedvére fejezheti be azt.

A folytatásokban Piroska természetesen mai kislány is lehet. Van, aki sci-fi történetet kerekít, van, aki veszélytelen pikniket a vonzóan érdekes, természet-barát farkassal. Van, akinél a farkas egyszerűen kábítószer-dealer, vagy nem más, mint Piroska apja álruhában. Egyes történetekben leitatják a farkast a nagymamának hozott borral, vagy az erdő állatai segítik Piroskát a megmenekülésben – hiszen természetesen új szereplőket is be szabad hozni a történetbe. Van, aki azt is elképzei, milyen felnőtt lesz Piroskából, milyen férjet választ. De talán nem is érdemes tovább sorolni a variációkat, hiszen végtelen a számuk.

Grimm ezután a következőképpen folytatja a mesét. Amíg Piroska virágokat szed, a farkas előresiet, és bekapja a nagymamát. Befekszik a helyére az ágyba. Mikor Piroska késve megérkezik, furcsállja ugyan, hogy a „nagymama” megváltozott, túl nagy a füle, szája stb., de nem szalad el. A farkas őt is bekapja. Szerencsére egy arra járó vadász föl-vágja a farkas hasát, élve és egészségesen kiszabadítja Piroskát és a nagymamát. A farkas hasába együtt köveket töltenek, s a kövek súlyától az összerogyik, elpusztul. Piroska elhatározza, hogy ezentúl szót fogad.

Vegyük példának ezt a folytatást, Grimmét, és nézzük meg, hogyan elemzi két pszichológus: *Bruno Bettelheim* és *Eric Berne*.

Egy pszichoanalitikus elemzés

Bettelheim szerint a Piroska és a farkas pszichológiai szempontból a felnövekvés problémáját dolgozza fel. Ez a kislány érzelmileg még nem érett meg rá, hogy úrrá legyen az új élethelyzetén. Ennek egyik tényezője saját bimbózó szexualitása.

Perrault változatában a mese befejeződik ott, hogy Piroskát bekapta a farkas. Perrault tehát egyszerűen csak ráijeszt a gyerekekre, hogy aztán félelemből jól viselkedjenek. Sőt, ő még egy versikében a történet végén össze is foglalja a mese tanulságát: jól nevelt lányok nem állhatnak szóba mindenféle emberekkel. Ha mégis megteszik, ne lépődjenek meg, ha jön a farkas és felfalja őket. Ő tehát a szexuális oldalát hangsúlyozza a történetnek. Nála Piroska a „bukott nő”.

A Grimm-féle változat tágabb értelmű ennél. Arra is figyelmeztet, hogy a problémás helyzetek kerülése, a visszahúzóds nem a helyes megoldás. Hiba lenne például, ha Piroska ezek után soha nem merne elmenni hazulról.

Bármilyen rokonszenves tulajdonság is a naivitás, veszélyes dolog, ha valaki egész élete során naiv marad. Ezért igen fontos, hogy megértsük, milyen is a farkas valójában, de még ennél is fontosabb, hogy kiderítsük, mi teszi vonzóvá számunkra. Hiszen ha nem lenne bennünk valami, ami vonzódik a nagy, gonosz farkashoz, akkor nem lenne hatalma fölöttünk.

A farkas és a vadász bizonyos szempontból a férfi két, ellentmondó oldalát személyesítik meg. A farkas az ösztönös oldalát: önző, aszociális, pusztító hajlamait; a vadász pedig a felelősséget, megfontoltságot, a rászorulókat védelmére.

A gyerek számára – hangsúlyozza Bettelheim – hasznavehetetlenné válik a mese, ha valaki részletesen elmagyarázza, mi belőle a tanulság. Minden jó mese jelentése több szintű, és azt csak a gyermek maga tudhatja, hogy egy adott pillanatban az ő számára melyik jelentése fontos. Ahogy nő, egyre több új oldalát fedezi fel még a jól ismert meséknek is. Ebből megérzi, hogy valóban fejlődött szellemileg, hisz ugyanabból a történetből most sokkal többet ért meg, mint korábban. E felfedezés hatására a mese, a történet olyasvalamivé válik, amit részben ő maga teremt a saját maga számára.

A forgatókönyv-elméletéről

Az Eric Berne-féle elemzés jobb megértéséhez szólni kell előbb pár szót, az úgynevezett forgatókönyv-(script) elméletéről, amely Eric Berne nevéhez fűződik.

A pszichoanalitikusok régóta állítják, hogy az ember személyisége az élet első néhány évében már kialakul. A forgatókönyv-elmélet ezt sarkítottan így fogalmazza meg: „Mindenki már kisgyerekkorában eldönti, hogyan fog élni és hogyan fog meghalni.” Azt a (többnyire tudattalan) tervet, amit mindig a fejében hordoz, a forgatókönyvének nevezük. Triviális cselekedeteiben lehet, hogy logikusan dönt, de a lényeges, nagy döntései már megtörténtek: miféle emberrel fog összeházasodni, hány gyereke lesz, miféle ágyban fog meghalni, és ki lesz mellette, mikor meghal. Lehet, hogy nem pont így akarja, hogy történjen, de a forgatókönyvet ő maga állította elő.

Az élet-forgatókönyv a szülőktől kapott programozáson alapszik, és a gyerek állítja össze magának. Három okból van rá szüksége:

1. Életcél ad neki olyankor is, amikor különben hiányozna a cél. A gyerek a legtöbb dolgot valakinek a kedvéért teszi, többnyire a szülei kedvéért.

2. Elfogadható (azaz a szülei számára elfogadható) módon tudja ezáltal strukturálni az idejét. Be tudja osztani az életét.

3. Az embernek el kell, hogy valaki mondja, hogyan kell csinálni a dolgokat. Hiszen sokat tanulhatunk ugyan a saját hibáinkból, próbálkozásainkból is, de ez nem túl praktikus. Például egy sebésznek is jobb, hogyha előbb tanártól tanul meg vakbelet operálni, mint hogyha úgy tanul, hogy rengeteg embert föl vág, és lassan rájön, hogy mi mindenre kell vigyázni. A szülők tehát beprogramozzák a gyerekeiket, vagyis átadják a gyerekeknek, amit ők maguk tanultak.

Ha például a szülők „vesztesek”, akkor vesztes programot adnak tovább a gyerekeknek, ha „nyertesek”, akkor annak megfelelő programot. Egy „vesztes” program azt jelenti, hogy aki aszerint fogja fel az életet, bármit csinál, bármilyen módon próbálkozik, csak veszíthet. A történet végeredményét a szülői program szabja meg, de a cselekményt, a forgatókönyv alapvető „konfliktusát” általában a gyerek szabadon maga választja.

A forgatókönyv elkészítésének első fázisában a gyerek még olyan kicsi, hogy szinte csak a közvetlen családtagjait látja valóságos lényeknek. A szüleit bizonyára mágiikus hatalommal rendelkező, mindenható óriásoknak látja. Ahogy egy kicsit növekszik, egy romantikusabb világba jut: körülveszik és hatnak rá azok a mesefigurák is, akikről anyja

olvas neki, akiket a tévében lát, s később, akiről maga olvas. Ebben a második fázisban már készen van a forgatókönyvének a kézírata, és most népesíti be őket szereplőkkel.

Végül a harmadik fázisban, serdülőkorban újra átnézi, átjavítja a forgatókönyvét, közelebb hozza a valósághoz, megtalálja azokat a valóságos embereket, akik az általa várt szerepeket hajlandóak eljátszani. Az úgynevezett *Jókat* és a *Roszzakat*, mindazokat, akikre az ő forgatókönyvében szükség van: Barátot, Ellenséget, Csábítót, Árulót, Gaz alkoholistát, Megmentőt, Mártírt stb.

Az évtizedek során így készül a „búcsúelőadásra”.

A tét a boldogság vagy boldogtalanság. Természetesen a boldogtalanságra vezető forgatókönyv is megváltoztatható, ha felismerjük saját forgatókönyvünk törvényszerűségeit. Berne elmélete szerint a pszichológusnak is az a feladata, hogy a páciensnek segítsen megszabadulni rossz sémáitól, vagy más szóval: a „búcsúelőadását” segítsen megváltoztatni.

Egy marslakó szemével

Hogy látja a Piroska és a farkast a forgatókönyv-elmélet? Elfogulatlanul; lehetőleg olyan tárgyilagos és friss szemmel, mint egy marslakó. Nemcsak Piroska pártján állva, nem csak az ő szempontjaira figyelve, hanem egyformán fontosnak tekintve mindegyik szereplőt. A marslakót nem befolyásolják a hagyományok, a megszokott felfogás. Egy marslakó ezt a történetet szó szerint fogadja, beleértve a beszélő farkast, és gondolkodni kezd, miféle emberekkel történhet meg ilyen eset? „Tiszteletlen” kérdések is fölmerülnek benne.

Miféle anya küldi el a kislányát az erdőbe, ahol farkasok is vannak? Miért nem ment el az anya maga; vagy legalább miért nem kísérte el Piroskát? Ha a nagymama olyan tehetetlen, miért hagyják egyedül az erdőben? És mi lehet az a betegség, amit borral kell gyógyítani? Hogy lehet, hogy az anya nem Piroska életét próbálta óvni, hanem a borosüveget, hogy össze ne törjön? És fontosabb volt neki, hogy Piroska udvariasan köszöntse a nagymamát, ne nézelődjön – azaz a jó kislány színében tűnjön fel a nagymama előtt? Hát hogy lehet, hogy egy szóval sem óvta az anyja Piroskát a farkastól?

Egyetlen anya sem lehet ennyire buta; – tehát ez az anya nyilván vagy nem törődött Piroskával, vagy akár szívesen meg is szabadult volna tőle.

De egyetlen kislány sem olyan ostoba, hogy ha ránéz a farkas szemére, füleire, mancsára és fogaira, még mindig azt gondolja, hogy ez a nagyanyja. Miért nem rohant el olyan gyorsan, ahogy csak bírt? És micsoda gonosz kis teremtés volt aztán: köveket gyűjtött a farkas hasába... Aztán meg: egy józan gondolkodású kislány nem szedegetett volna virágot még azután is, hogy beszélt a farkassal. Tudta volna, hogy „Ez a vadállat megessi a nagymamát, ha nem szerzek azonnal segítséget”.

Még a vadász és a nagymama sem állnak minden gyanú felett...

Ha végignézünk ennek a történetnek a szereplőin – mondja Berne –, azt látjuk, hogy mindegyiküknek a forgatókönyve milyen jól illeszkedik a többiekéhez. Milyen jól egymásra találtak. Egy marslakó így látná őket:

1. *Az anya* nyilvánvalóan szeretné „véletlenül” elveszíteni a lányát. Vagy legalábbis szeretné úgy végezni, hogy azt mondhassa: „Hát nem borzasztó! Az ember manapság már egy parkban sem sétálhat anélkül, hogy egy farkas...”

És vajon mivel töltötte aznap az idejét, míg Piroskát elküldte otthonról?

2. *A farkas* ahelyett, hogy nyulakat enne, nyilvánvalóan túl magasra teszi a mércéjét. Tudnia kell, hogy ebből csak baj lehet. Valami ilyesféle jelszava lehet: „Élj veszélyesen és halj meg dicsőséggel!”

3. *A nagymama* egyedül él, és nem zárja kulcsra az ajtaját. Talán arra vár, hogy valami érdekes történjen vele – valami olyasmi, ami nem történhetne meg vele, ha a lányáéknál lakna. Talán épp ezért nem lakik velük, vagy a szomszédjukban. Biztosan még elég fiatal a kalandra, hisz Piroska, az unokája még csak kislány.

4. *A vadász* nyilván egy „Megmentő” típus, aki szívesen diadalmaskodik az ellenség fölött, ha egy édes kislány segédkezik neki. Serdülők jellegzetes romantikus forgatókönyve.

5. *Piroska* nyíltan megmondja a farkasnak, hol találkozhatnak újra, sőt még ágyba is bújik vele. Nyilvánvalóan a „Jaj, megerőszakoltak!” nevű játszmat játszza, és igen vidáman kerül ki a végén az egészből.

Úgy tűnik tehát, hogy a történetben szinte mindenki arra törekszik, hogy bármi áron is, de történjen vele valami. Ha a történet legvégét szó szerint vesszük, akkor az egész játék arra ment ki, hogy a szegény farkast kikészítsék. Elhítetik vele, hogy túl tud járni mindenki eszén, s közben Piroskát használják csalétekként.

Így hát – mondja Berne –, a mese tanulsága nem azt, hogy az ártatlan kislányok ne menjenek az erdőbe, ahol farkas van, hanem hogy a farkasok tartózkodjanak az ártatlan kinézetű kislányoktól és nagymamájuktól. Egyszóval: egy farkas ne sétáljon egyedül az erdőben.

Lehet, hogy ez az elemzés első hallásra kissé sarkítottnak hangzik – ám egyszerűen, mint bármelyikünket érintő emberi helyzetet elemzi a mesét. *Piroska* egyéni fejlődésén túl a szereplők közötti kölcsönkapcsolatokra is odafigyel.

A történetpszichológiai foglalkozásokon is sok oldalról, több szereplő szemszögéből vizsgáljuk meg egymás történeteit. A folytatás-írás miatt mindenkinek fokozottan sajátjává válik az eredeti történet. Mindenki a saját „*Piroska és a farkas*”-át alkotja meg, melyből – a többi résztvevő segítségével – saját tanulságait szűrheti le.

Kedves olvasó, ha esetleg van kedve előkészülni a cikk folytatására, ezúttal J. D. Salinger *Ficánka bácsi Connecticutban* című novelláját olvassa el, a Kilenc történet című kötetből. Most a legvégéig olvassa el a történetet. Utána gondolkozzon el azon – jegyezze is le érveit –, hogy ön szerint Ramona kire hasonlít a szereplők közül.

Az eseten túl a novella felé

Ha a gyerekünkkel kapcsolatos gonddal pszichológushoz fordulunk, a pszichológus a vizsgálat után közérthetően meg tudja fogalmazni, mi a baj. „Eset”-ként le tudja írni; s ha ezt egy *másik* pszichológus elolvassa, maga is érteni fogja a releváns tényezőket, akár maga is el tud kezdeni gondolkodni a megoldáson, hogyan lehetne segíteni e gyereken. Egy ilyen „eset” tehát a pszichológusok szaknyelvén íródik, és olyan fogalmakkal, olyan szempontok szerint, amelyek pontosan leírják egy szakember számára, mi is a helyzet. A pszichológusok – hogy egymás munkáját segítsék és hogy tanuljanak – szoktak úgynevezett „esetmegbeszélő” csoportfoglalkozásokat tartani. Ilyenkor egyikőjük elmeséli egy esetét – egy olyan páciensét, akivel a jelenlévők közül csak ő találkozott, mégis, mivel minden információt elmond, ami fontos a gyógyítás szempontjából, a többiek együtt tudnak vele gondolkodni a megoldáson.

Most a történetpszichológia további, jobb megismerése érdekében azt fogjuk megnézni, miben különbözik ez a módszer egy esetmegbeszéléstől.

Ficánka bácsi

Példaként vegyünk most is egy elbeszélést: J. D. Salinger *Ficánka bácsi Connecticutban*-ját.

Hogy azok is megérthessék az alábbiakat, akik nem olvasták a novellát, kell róla egy vázlatot adnom. Nagyon szeretném viszont elkerülni, hogy elmondjam, miről is szól ez a történet – sőt, azt szeretném majd bemutatni, hogy nem egyetlen témáról, hanem kimeríthetetlenül sok mindenről szól. Ez itt tehát csak egy nagyon szűkszavú összefoglalás.

Eloise jómódú amerikai háziasszony. Egyetlen (valószínűleg óvodáskorú) kislánya van. Egy téli délután Eloise-t meglátogatja régi barátnője, volt egyetemi szobatársnője:

Mary Jane. Már rég nem találkoztak, s most estébe nyúlóan beszélgetnek whisky és cigaretta mellett, mindenféléről. Megismerjük Eloise világát. Ahogy az barátnők között lenni szokott, szoba kerül Eloise elhunyt nagy szerelme, Walt, ez az idealizált férfi, akinek a halálát Eloise még most is, hogy ittak kissé, megsirátja. Hozzá képest Eloise a férjét szürke, humortalan, és kevésbé szeretni való férfiként állítja be.

Időközben hazajön a kinti játékból Ramona, Eloise kislánya. Különös kislány, aki egy képzeltséggel játszik, sőt él együtt. Oly valóságosan elképzelem magának a kislányt, hogy még az ágyban is mindig a szélére húzódva szokott aludni, hogy meg ne nyomja a mellette fekvő barátját.

Eloise-t láthatóan zavarja Ramona furcsasága, ideges értetlenséggel nézi, nem tudja elfogadni. A két nő sokat iszik, kicsit be is rúgnak talán. Amikor Eloise leteszi aludni Ramonát, erőszakkal húzza vissza az ágy közepére, aztán vigasztalja – ugyanazokkal a szavakkal, amelyekkel annakidején Walt vigasztalta őt, amikor kifecskendezte a bokáját: „szegény Fica bácsi”. A nappaliban visszatérve legvégül sírva kérdezi barátnőjétől: „Ugye, én rendes lány voltam?”

Esetként nézve

Tegyük fel, hogy a novella szereplői létező személyek. Emeljünk ki egyetlen témát, Ramona furcsa játékát, és tegyük fel azt is (csak a példa kedvéért, hiszen egyébként ez egyáltalán nem szükségszerű), hogy ez annyira zavarni kezdi az édesanyját, hogy elviszi Ramonát egy gyerekpszichológushoz.

Hogyan nyúlna egy pszichológus ehhez az „eset”-hez?

A rendelésben valószínűleg először is fölvennék a gyerek adatait: milyen testsúllyal született, milyen betegségei voltak stb. Az a pszichológus, aki személyesen vizsgálhatná Ramonát, közvetlenül meg is figyelhetné a viselkedését, arckifejezését, testnyelvét; hogyan áll, hogyan válaszol, hogyan viszonyul az anyjához. Valószínűleg megállapítaná, hogy Ramona nagyon értelmes gyerek. Megkérdeznék a mamától, Eloise-től: hogyan szoptatta, hogyan foglalkozott vele kiskorában, járatta-e óvodába, kivel játszott stb.

Ha aztán ez a pszichológus például beszámolna egy esetmegbeszélő csoportfoglalkozáson kollégáinak, ők kapásból tudnának említeni hasonló eseteket saját praxisukból, különböző életkorú gyerekeket. Életkortól függően is mást-mást jelent ez a probléma. Ha a gyerek még csak három-négy éves, akkor a határ a valóság és a képzelődés között amúgy is elmosódott. Ha már iskolás, mégis képzeltséggel tart valódi helyett, akkor az annak a jele, hogy a valóság nem érdekli, hisz lehetne valódi fiubarátja. Abban bizonyára megegyezne a véleményük, hogy a feltárás (a panasz megismerése) egybe fog folyni a gyógyítással.

A pszichológus megkérdezné Eloise-t, mit gondol, miért képzelődik a kislánya? És miért baj az anyának, ha Ramona képzelődik? Vajon azért-e, mert nem kislányt, hanem fiútársat képzel magának – vagyis a szexuális vonatkozása miatt? Kibontaná az anya értékrendjét. Eloise-től azt is megkérdeznék, hogy a férje mit gondol – s ebből kiderülne az is, hogy a szülők mennyire kommunikálnak. Talán kiderülne, hogy a gyerek mindig egyedül játszik, gyerektársai nincsenek, és szülei sincsenek igazán mellette, nem társai neki. Lehet, hogy az anyának így könnyebb, ha a kislány magában játszik.

Eloise lassan felismerné: Ramona arra vágyik, hogy figyeljen rá. Felkínálja magát az anyának, mintha azt is mondaná: „Nézd, itt vagyok én. Velem is barátnőzhetnél. Hisz olyan vagyok, mint ti: nekem is van fiúm. Vagyok olyan, mint akár a barátnőd, Mary Jane.”

A tanácsadó pszichológus nem szabná meg az anyának, mit tegyen, hanem kérdegetné. Azt ajánlaná az anyának, hogy ne tiltsa Ramonának a képzelődést, hanem fogadja el őt, legyen vele többet ő is, az apa is, és teremtsenek alkalmat, hogy Ramona játszahasson gyerekekkel is.

Valahogy így folyhatna tehát egy pszichológussal Ramona problémájának rendezése.

Ha tehát esetként kezeljük ezt a novellát, akkor egyetlen problémára koncentrálunk, s a gyógyítás a cél. Ebből a szemszögből nézve az irodalmi műnek számos részlete mellékes, fölösleges.

De vajon miben más az, ahogyan ehhez a történethez egy történetpszichológiai foglalkozáson nyúlunk?

Novella: teljes élet

Az eset-leírás az élet teljességéből kihatja a lelki egészség–betegség szempontjából relevánsnak vélt tényezőket, és azokra összpontosít. Ezáltal – még ha hasznos cél érdekében teszi is – sablonosít. „Eset”-té csak akkor lehet egy történet, ha egy pszichológiai probléma köré épül. Az „esetleírás” nyelvíleg sem az egész nyelvet használja, hanem csak egy speciális szaknyelvet, a pszichológia nyelvét.

Ettől alapvetően különbözik a történetpszichológia felfogása, ahol a novellát az élet egy darabjának tekintjük. A novella az élet teljességével van viszonyban, ezért nem csak egyetlen problémát emelhetünk ki belőle.

Egy irodalmi műnek célja sincs olyan értelemben, mint az esetleírásnak a gyógyítás vagy valakinek a boldogabbá tévése.

Ahhoz, hogy egy novella ilyen életteli lehessen – mint például a *Ficánka bácsi* –, olyan nyelvi és irodalmi eszközök fontosak, melyeket itt most nem taglalunk. Művészi megformálás, hangulat, ami a szövegből árad – mindaz, amitől irodalmi az irodalom.

A történetpszichológiában önmagam vagyok a központ, nem a mű. A mű tovább növekszik bennem. Belőle vonok ki ötleteket, témákat, problémákat – s a jó mű folyton figyelmeztet, ahogy az élet finom, hajlékony, tízezer arcú. Ellenáll a sablonoknak, lerázza őket magáról.

*A történetpszichológiában
önmagam vagyok a központ,
nem a mű. A mű tovább
növekszik bennem. Belőle
vonok ki ötleteket, témákat,
problémákat – s a jó mű
folyton figyelmeztet, ahogy
az élet finom, hajlékony, tízezer
arcú. Ellenáll a sablonoknak,
lerázza őket magáról.*

Ha egy csoportban felolvassuk a *Ficánka bácsit*, mindenkit egy kicsit másként érint. A novellában benne rejtőző témáknak mindenki más-más csoportjára rezonál erősebben. S a *Ficánka bácsiból* szinte vég nélkül bonthatók ki témák:

- a diákori barátnő, mint legragyogóbb önmagunk (fénykorunk) tanúja;
- dolgozó (karrierrel rendelkező) nő és az otthonülő feleség;
- férjes és férjezetlen barátnő;
- az alkoholhoz való viszony;
- magányos kisgyerek, aki érzékenyen másolja anyját;
- saját hibáinkat viszontlátni a gyerekünkben;
- egy megszakadt szerelem romboló hatása a házasságra;
- a gyász és a lelki egészség;
- a titok: avagy milyen a házastársunk előtti titok ideális aránya; stb.

Természetesen nemcsak az igaz, hogy egy novella számos témát (motívumot) fölvet, hanem viszont is: egy bizonyos témát számos novella segítségével megközelíthetünk. Például annak a motívumnak a révén, hogy Eloise titkolja a férj előtt a volt szerelmével kapcsolatos igazság egy jelentős részét – ez a történet érintkezik a „tiltott szoba” témakörrel. Ez a világirodalomnak, és minden nép népmesekincsének is hallatlanul gazdag témaköre. (*A Kékszakáll*; *A daru hálája* című japán mese stb.). Mindannyiunk életében annyira fontos, érdekes kérdés, hogy érdemes külön alkalmat, kifejezettebben ezt a témát hívó történetet szánni rá a történetpszichológiai foglalkozások között.

Személyes vallomás

Én magam gimnazista koromban olvastam először ezt a novellát. (A *Kilenc történet* volt az egyik első könyv, amit a saját pénzemen vettem.) Mondják, egy-egy irodalmi mű hősei élő, személyes barátainkká képesek válni, valóságosabbá, mit sok hús-vér ismerősünk. Én azóta is így vagyok a *Ficánka bácsival*. Ez az élmény a történetpszichológiai foglalkozásokon is létrejöhet: például az egyik fiatal lány így kiáltott fel: „Úgy élvezem ezt a két nőt! Legszívesebben beülnék közéjük beszélgetni, harmadiknak.”

Gimnazistaként akaratlanul is leginkább az izgatott, hogyan érezhetnek a lányok, mit tanulhatok a nők gondolkodásáról, és a kis Ramona például viszonylag a háttérben maradt. Sokat hivatkoztunk erre a történetre egy osztálytársnőmmel. Akkoriban, készülve az életre, még csak elképzeltük a férfi–nő viszonyt, elfogadtuk, hogy Lew, a férj unalmas fráter, és Walt maga a csoda.

Most, hogy e cikk írására készültem, levélben megkérdeztem a volt osztálytársnőtől, hogyan látja kedvenc novellánkat ma, huszonöt év után. Őbenne is eleven, gazdagabb, mint valaha – hiszen hozzáadódott az élettapasztalata. Most kiemelte például, amit anakidején még nem érzékelhettünk: hogy talán Eloise-nek magának fájhat legjobban akaratlanul elkövetett bosszúja ártatlan férjén, ártatlan kislányán azért, hogy nem az igazi nagy szerelmével házasodhatott össze, nem attól szülhetett gyereket.

Kire hasonlít Ramona?

Eloise maga így felel a fenti kérdésre: „She looks like Lew. When his mother comes over, the three of them look like triplets.” Anyira nem veszi észre Ramonát, hogy képes így tréfálni: „What I need is a cocker spaniel or something. Somebody that looks like me.” Vagyis nem veszi észre, ami a szeme előtt zajlik: hogy Ramona milyen messzemenően utánozza őt. Lehet, hogy olyasmit utál Ramonában, ami önmagában is meglévő. Van egy meg nem gyászolt nagy szerelme, a férj előtt titkolt története – amit az érzékeny, okos kislány lemásolt.

Walt, Eloise elhunyt szerelme idealizált férfi: szellemes, bájos, nonkonform – ahogy Ramona is (a saját életkorának megfelelően) ideális barátot képzel magának, ideális tarozékokkal: fegyverrel, csizmában.

Eloise magányosságában nagyra, tökéletesre növesztette Walt-ot: könnyű Walt-nak, ő már nem él. És ha nem hal meg Walt? Mennyire lett volna könnyű Eloise-nek együtt élni ezzel a férfivel? Mennyire lehetett Walt az igazi, teljes, nagy szerelem? Vagy mennyit szépihíthetett Eloise emlékein Walt végleges elérhetetlensége?... Természetesen a történetpszichológiai foglalkozáson nem lehet és nem is szükséges eldöntenünk ezeket a kérdéseket: elég csak fölvetnünk őket és elgondolkodni rajtuk.

Fantom-társ

Talán sokunk mellett él ilyen fantom-társ, félbeszakadt szerelem, idealizált partner. Egy-egy kellően föl nem dolgozott viszony, ami megakadályoz abban, hogy teljesen beleadjuk magunkat mostani kapcsolatunkba. Ahogy Ramona mellett, sokunk mellett fekszik fantom-személy az ágyban.

Lehet, hogy Lew valahogy így beszélne a házasságukról: „...Egy időben Eloise sokat kínzott könyvekkel: olvastam-e ezt vagy azt a művet. Mintha vizsgáztatott volna, hogy megfelelek-e egy bizonyos mércének, hogy elfogadhasson. Sohasem tudtam meg, milyennek is kellene lennem, mit is vár tőlem pontosan. Hiszek benne, hogy egyre közelebb kerülünk egymáshoz: hogy Eloise fölenged, meg fog nyílni nekem. Bár néha még mindig érzem úgy, mintha nem is lenne jelen, hanem valahol a romantikus álmaiban. Mintha kettőnk között még ott fekédné valaki. Valaki, amilyennek nekem kellene lennem: egy fantom-társ, egy Eloise által képzelt férfi.”

A továbbiakban *Kafka: A híd* című egyoldalas kis írását fogjuk példaként fölhasználni. Akinek van kedve előkészülni, olvassa el az utolsó előtt mondatig: „...És megfordultam, hogy láthassam. Megfordul a híd!”, aztán csukja be a könyvet, anélkül, hogy újra bepillantana, és próbálja meg befejezni a történetet kedve szerint.

Éber álom: A híd

Amikor egy félbeszakított történet meghallása után azonnal hozzá kell fogni folytatni, és szinte gondolkodási idő nélkül, pár perc alatt megírni a befejezést – ez hasonlít a napali ábrándozásra. Amikor ábrándozunk, egy-egy apró élményből messzire elkalandozunk gondolatban, minden kötöttség nélkül, szabadon és felelőtlenül.

Érdekes módon szinte soha nem szokott gond lenni azzal, hogy mindenki kitaláljon *valamiféle* folytatást. Az, hogy egy izgalmas ponton félbeszakad a történet, olyan kényszerítő erővel hat ránk, hogy pár pillanat gondolkodás után mindenki a papírja fölé hajol és róni kezdi a sorokat. Előfordul persze, hogy valaki aznap éppen fáradt, és nagyon egyszerűen összecsapja a befejezést. Előfordul az is, hogy valaki elakad, elágazódik a története, és képtelen dönteni, hogy melyik vonalat válassza, vagy képtelen végkifejletre jutni, de többnyire hamarosan újra írni kezd.

Bizonyos novellák esetében magára az álom-szövére is hasonlít ez a befejezési folyamat.

Most olyan novellát választunk példának, amelyen jól szemléltethető a novella-folytatásnak ez az álomszerű volta. *Kafka A híd* című rövid, egyoldalas kis történetét eredetileg nem is én magam találtam, hanem az egyik csoportom tagja. Velük akkoriban megbeszéltük, hogy minden alkalommal más-más hozza a nyersanyagot. Ez a zenetanárnő *A híd*-at választotta, és hozzáfűzte, hogy ez a kis szöveg igazi gyöngyszem, s úgy kimagaslik az akkoriban felolvasott novellák közül, mint egy *Bach*-fuga szanzon dalok közül.

Híd és álom

„Merev voltam és hideg, híd voltam, szakadék fölött.”

Így kezdődik a novella, ilyen álom-szerű hangulatban. Hiszen valaki egyszerre híd és beszélő lény. Az álomra jellemző, hogy összeférnek benne a való életben összeférhetetlen állapotok is. Nincs feltétlenül súlyunk, nagyságunk, életkorunk vagy emberi formánk. Almunkban akár még híddá is válhatunk.

Ez a híd úttalan, távoli tájon feszül, pizstrángos patak fut alatta a mélyben. Nem is tudja, mióta van itt, s csak vár, hogy valaki jöjjön és átkeljen rajta. Végre-valahára lépteket hall. Az első ember, aki át fog kelni rajta. A híd ujjongva készül, hogy szépen továbbítsa a túlpartra. Ám az ember valahogy fájdalma s dobant a híd testének közepén. Ki lehet az? A híd ekkor ösztönös mozdulatot tesz: „És megfordultam, hogy láthassam. Megfordul a híd!”

Ezt a történetet is olyan ponton szakítom meg, amikor valami drámai történik. Mi lesz azután a híddal? És az átkelő emberrel? Sikerül-e átjutnia, vagy netán lezuhan? A történet nagyon sokféleképpen folytatható.

Akiknek összeomlik a hídjuk, azok is igyekeznek legalább az embert megmenteni. Átröptetni a túlpartra, vagy úgy dobni le, hogy jól megkapaszkodhasson a hídban, fönnakadjon egy ágon, vagy szerencsésen a vízbe esve kiúszhasson. Van, aki egy madarat küld a zuhanó ember segítségére, ahogy a mesékben szokták.

Ám ennél a történetnél nem csak a folytatások az érdekesek, hanem már magukat a történet szereplőit (a hidat, az ember stb.) is sokféleképpen lehet fölfogni. Hagyományos, „rendes” történetekben a híd – valódi híd, az ember – valódi ember szokott lenni. Itt viszont a híd érző és gondolkodó valaki; s hogy ki is lehet a hídra lépő ember, miért jött, azt is nyitva hagyja a történet.

A híd szimbolikája

A történetpszichológiai foglalkozásokon eredetileg nem szoktuk felolvasni a novel-
la címét, hanem amikor valaki elkészült már a saját folytatásával, címet is ad neki.
Mindenki a maga alkotta változatnak ad címet – s ezzel jelezni tudja, nagyjából mi-
lyen irányba vitte a sztorit. Az egyik csoportban például a következő címek születtek:
A hasznos híd; Az önző híd; A híd érzései; Hegyi remete híd; Boldog lett a híd; A tán-
coló híd; Az esküvő; Egy híd szerelme; A víz sodra; A pajkos híd, aki mindenkit meg-
néz; A másik híd stb.

E történetnek tehát a híd a főszereplője. A felfogás-változatok kapcsolatosak a híd
szimbolikájával: mit jelent számokra ez a híd?

A híd mint szimbólum hallatlanul gazdag, az egyik legelterjedtebb. Gyakran használ-
juk annak jelölésére, amikor valaki vagy valami összeköt két különálló dolgot, megköny-
nyíti köztük az átjárást. A köznyelvben is sokszor használjuk metaforikus értelemben: át-
hidalkunk – vagyis megoldunk – egy nehézséget; hidat képezhetünk két ország között,
vagy két tudományterület között; valaki hidat képez két ember között, akiket ő mutat be
egymásnak stb.

Vagyis: a híd két, addig elválasztott valamit kapcsol össze, illetve olyan dolgokat ké-
pes érintkezésbe hozni, amik önélküle nem tudnának érintkezni.

Gondoskodó hivatások

Elvont értelemben tehát: híd vagyok, ha valami rajtam keresztül jön létre. Ha én segí-
tem az összeköttetést két dolog között. Ha átviszek egy embert – valahonnan valahová.
Ha tanár vagyok: a tudatlanságból a tudásba vezetem a gyerekeket. Ha szülő vagyok: a
felnevelésben kísérem a gyerekeimet.

Milyen legyen a jó híd? Szilárd, erős, rugalmas. Fogja föl a rázkódásokat is, biztonsá-
gosan vezesse át az embert a túlpartra. Ne forduljon föl, ne nézegesse, ki is megy át raj-
ta, bírja ki azt is, ha dobbantanak a hátán. Ne legyenek kétségei önmagával kapcsolatban,
mert akkor elveszíti az erejét. Legyen közömbös: azaz vigye át megkülönböztetés nélkül
mindazokat, akik rálépnek. Esőben is, napsütésben is, mindig.

Ez a történet erősen indukálja az azzal kapcsolatos fantáziáinkat, hogy hogyan bánunk
azzal, aki a gondjainkra van bízva. Abban tehát, ahogyan ezt a történetet felfogjuk (és
folytatjuk) akaratlanul is megnyilvánul, hogyan viszonyulunk a segítő hivatásunkhoz.
Szeretjük-e, teher-e nekünk, félünk-e tőle stb.

Szülők, vagy akik valamilyen segítő foglalkozást üznek – tanárok, óvónők, nővérek,
orvosok, pszichológusok – e történeten keresztül megbeszélhetik, hogyan viszonyulnak
a munkájukhoz. Teherbírásunkat, a ránk bízottak iránti felelősségérzetünket próbálhatjuk
ki benne – fantáziában.

Mindezekon kívül még számos vonatkozás kibontható ebből a történetből. A híd, híd-
verés nemcsak a lelki és fizikai teherbírás szimbóluma lehet, hanem az elvégzett mun-
káé, a kompetenciáé, a kommunikációs képességé.

E világ és túlvilág

A híd az élet szimbóluma is lehet. Ahogy egy híres mondás kifejezi: „Az élet: híd.
Menj át rajta, de ne építs rá házat magadnak.”

Van, akinek képzeletében – e történet hallgatása közben – élénken megjelenik a
két part, vagy legalább valamelyik. Ilyenkor a két partot egészen más minőségűnek
szokták érzékelni. Van, aki azt a partot, *ahonnan* a hídra lépő ember érkezik, söté-
tebbnek képzeletben, míg a szemköztit derűsnek, világosnak. Van, aki fordítva: a túlpar-
tot látja sötétnek, felhősnek.

Ebben a felfogásban a híd esetleg az életből kifelé vezető útszakaszt jelentheti. Az in-
nenső part az e világ, a másik: a túlvilág, az ismeretlen – amit sokféleképpen lehet elkép-

zelní. Van, akinél a túloldal hangsúlyozottan rideg, nem emberi világ, sivatag. Van viszont, aki szinte hallja a túlpárti erdő hangjait, látja a sok megnyugtató zöldet, csöndesen ballag át a túlpartra, hogy belesimuljon a természetbe.

A görög mitológiában a Styx választja el az élők világát a túlvilágtól. Ezen a folyón egy csónakos, Kháron szállítja lelkeket a túlvilágra. Van, aki erre asszociál, és a hidat, mint „Kháron hídját” képzelettel el. Van, aki úgy szövi tovább a történetet, hogy a hídból szikla lesz, s az átkelő emberből alakul ki majd az új híd.

Befelé az életbe – szülés

De kifejezheti ez a novella az ellentétes irányú mozgást is: befelé az életbe. Egy terhes nő érzéseit, aki gyereket fog a világra hozni. Ebben az esetben a híd: az anya, aki régóta várta már ezt a gyereket. A magzat már ott van a méhében, már rugdalja belülről, „dobban a hídon”. Milyen lesz ez a kisbaba? A híd, az anya még nem láthatja, és nagyon kíváncsi rá. Most minden erejével arra figyel, hogy szépen, biztonságosan átsegítse e világra.

Ha egy pillanatra megbillen is az egyensúlya, úgy igyekszik fordulni, vigyázni, hogy ne hogy bántódása essen a magzatának. A lenti folyó is, a környező hegyek, fák is mind oltalmazzák őket tekintetükkel.

A hídon való átkelés tehát szimbolizálhatja a születést. A történetben lévő feszültség megfelelelhet az anya aggodalmának: képes vagyok-e szépen, egészségesen kihordani a babámat, megszülni erre a partra, ebbe a világba.

Éberálm

Bizonyos történetek esetében – ilyen *A híd* is – a történetpszichológia rokonságban van az úgynevezett „éberálm” pszichoterápiás módszerrel.

Ebben a terapeuta segítségével végrehajtott ellazulási gyakorlat során először is olyan kényelmes és laza állapotba juttatjuk a testünket, hogy hosszabb mozdulatlan ülést is jól elbírn. Erre azért van szükség, hogy ne vonja el semmilyen testi feszültség vagy kényelmetlenség a figyelmünket, teljesen csak a fantáziánkra, a képzeleti képekre legyünk képesek koncentrálni. Ez a testhelyzet és ellazultság hasonló lehet akár a zen meditáció állapotához is.

Ekkor a terapeuta például arra kér bennünket, hogy képzeljünk el egy füves rétet magunk körül, és képzeljük el, hogy ezen a réten sétálunk. Engedjük szabadjára fantáziánkat, és hagyjuk, hogy szabadon hasson ránk, amit így látunk, érzünk. Rövidesen esetleg azt mondja: „Most egy házat pillantasz meg”, vagy „egy ligethez/patakhoz értél. Mi történik?” Pár perc múlva fölnyitítja a szemünket, és el kell mondanunk, mit láttunk, mit éreztünk.

Néhány perc alatt is igen gazdag élményekben lehet részünk. A képzeleti képeknek a terapeutával való megbeszélése, elemzése, lelki feldolgozása képezi ilyenkor a pszichoterápiát. Ennek a terápiás módszernek számos egyéni és csoportos változata létezik.

*A híd mint szimbólum
hallatlanul gazdag,
az egyik legelterjedtebb.
Gyakran használjuk annak
jelölésére, amikor valaki
vagy valami összeköt két
különálló dolgot, megkönnyíti
köztük az átjárást. A köz-
nyelvben is sokszor használjuk
metaforikus értelemben:
áthidalunk – vagyis megoldunk
– egy nehézséget; hidat
képezhetünk két ország között,
vagy két tudomány-
terület között; valaki hidat
képez két ember között,
akiket ő mutat be
egymásnak stb.*

Az egyik érdekes imaginációs gyakorlat éppen a hídépítés. A feladat: ellazult testhelyzetben, lehunyt szemmel, képzeletben egy hidat építeni – olyan anyagból, olyan típusút és olyan környezetben, ami nekünk tetszik.

Az ember azt hinné, mi sem könnyebb, mint elképzelni, hogy ripsz-ropsz már kész is a híd – holott ez nem mindig egyszerű. Akinek nem sikerül magától, annak a terapeuta néhány kérdéssel, ötlettel segít, és rávezeti, hogyan építheti fel – a *saját* hidját. A páciens végül azt az elégedettséget érezheti ilyenkor, amit történetpszichológiai foglalkozásokon is: hogy nincs egyedül, segítenek neki, és így most sikerült elvégeznie egy szép munkát.

Farkába harap a kígyó

Minden teljesítmény, minden alkotás is hídverés. S itt farkába harap a kígyó: a történet-befejezés maga is egy hídverés az ismert történet-darab és egy ismeretlen végkifejlet között. A történetpszichológiai foglalkozásokon hidat építünk mindennapi önmagunktól egy rejtettebb, bensőbb önmagunkhoz.

Kedves olvasó, ön milyen hidat képzelt el? Hogyan folytatta a történetet?

Más-kultúra és történetpszichológia

Évek óta Tokióban élek, másfajta kultúrában, mint amibe beleszülettem. Történetpszichológiai foglalkozásom résztvevők mind japánok, s magát a módszert is kissé a helyi milióhöz alkalmaztam. Így szereztem tapasztalatokat arról, hogyan tükröződik a *másfajta* kultúrákhoz való viszonyunk a történet-folytatásokban. Ezúttal – kis kerülővel közelelve – erről, a kulturális másságról szeretnék szólni.

Egy este a parkban

Őszi estéken különösen szeretek kiülni a lakásom közelében lévő Wadabori parkba. A Zenpukudzsi folyócska mentén hosszan fut játszótérrel, sportpályákkal, sok fás, füves ligettel. Mintha a saját kertem lenne, kellemes estéken még a vendégeimmel is kiülök a színes lombok alá. Az egyik este Magyarországról idelátogatott zeneszerző barátommal, Szemző Tiborral beszélgettünk az őszi fák alatt.

Másodszor járt Japánban, de csak látogatóként, és talán ekkoriban döbönt rá igazán, mennyire más ez az ország, mint otthonról hitte.

– Azt akarom kérdezni – fordult felém –, hogy van-e átjárás a két kultúra között?

– A japán meg az európai között?

– Igen. Igazándiből van-e átjárás? Olyan átjárás – és a kis hídra mutatott mellettünk a Zenpukudzsi patakon –, mint ott a hídon: hogy ide-oda mész a két kultúra között...

– Persze, hogy van. De mielőtt erre válaszolnék, elmondom neked, hogy nekem világegyetemben az volt a problémám, ha csak Nyugat-Európába is utaztam, hogy miután eltöltöttem ott egy hónapot, otthon nem tudtam mást tenni, mint hogy elfelejtssem ezt, érted? Nekem nem volt átjárás.

– Szerintem sincs. Ugyanis azért kérdeztem.

– Hát szerintem van.

– Amikor én először idelátogattam – folytatta a barátom –, akkor egész más prekoncepcióval jöttem ide, mint amit aztán itt tapasztaltam. És én úgy éreztem, hogy nincs átjárás. Én nem is tudtam átjönni. Rajtam elhatalmasodott az érzés, hogy abszolút nincs; legalábbis személy szerint nekem akkor nem volt átjárás. Ez egy idegen világ.

– Na most, nekem érdekem fűződik ahhoz, bevallom, hogy azt mondjam, hogy igenis van átjárás. Én itt élek, lassan tíz éve. Tehát ez nekem húsomba vág, érted?

– (Jót nevet.) Hát, igen!! Bizony!

Igen, de egyébként éppen pár napja, azon a bizonyos reggelen, mikor kijöttem ide a parkba, és itt muzsikáltak az öregek, és gitározott a srác (...), akkor utána én magam is mondtam neked, hogy azért ezt lehet szeretni. Nekem ez volt az első olyan mozzanat – pedig itt voltam a múltkor hat héttig –, amikor éreztem azt, hogy valami megvan.

– Ez a „lehet szeretni” kijelentés, egyáltalán az érzés, hogy itt szeretsz valamit – próbáltam őt a szaván fogni –, az már egy „ittenlét”, nem? Egy átjövétel. Hogy az érzéseidet már itt tudod használni.

– Nem. Nem hiszem. Csupán annyi, hogy egy valamit ismer az ember... egy picikét legalább valami familiáris, érted?

Egy fejbe összehozni a két világot

– Én tehát azt láttam – folytattam a korábban megkezdett gondolatot –, hogy mások beépítik az életükbe Nyugat-Európát, ha jártak ott. Vagy Amerikát. Nekem egyik se ment. Például nem bírtam tartani a kapcsolatot azokkal, akikkel annakidején jóba lettem Amerikában vagy Nyugat-Európában. Nagyon nehezen. Na most Japán még egy sokkal nehezebb ügy. És ahogy teltek itt az évek, azt kezdtem észrevenni, hogy nekem két agyam lesz: az egyik a Japán-beli, a másik a Magyarországbeli, és én átkapcsolok, hogyha otthon vagyok Magyarországon, tudod?

De nekem ez a célkitűzésem, ambícióm, hogy én egy agyvelőbe össze akarom hozni a kettőt, tudod? Én hiszek abban, hogy háromszáz év múlva könnyű lesz az átjárás Magyarország és Japán között. És abban hiszek, hogy egy-két embernek az agyában ez már ma is létrejöhet.

– De gondolj arra, hogy vannak bizonyos fák, amiket nem lehet átültetni egy másik helyre... Tehát az kérdezném, hogy a mindennapi élet meg a megélhetőség szempontjából van-e egy ilyen átjárás? És aztán majd beszéljünk arról a háromszáz év múlva bekövetkező dologról, mai eleve nem tudom, hogy lesz-e, s ha igen, jó lesz-e az nekünk.

– Én sem tudom, hogy kívánatos-e ez, hogy az egész világ egybemosódjon.

– De szerintem nem is azért akarod összehozni a kettőt, mert abban hiszel, hogy ez háromszáz év múlva így lesz, hanem a te személyes életedben nincs más lehetőséged, mint hogy ezt megpróbáld összehozni.

– Dehogyan nincs más.

– Vagy idegenként élsz itt, megfigyelői státuszban.

Cseregyerek

– Igen – bólintottam. – Szóval, nekem ez ugyanaz a probléma, mint hogy van-e átjárás két ember között; vagy hogy van-e átjárás két család között. Közted, meg a barátod családja között.

Régóta úgy gondolom, hogy az egyik kultúrából a másikba átlépni, ez olyasmis, mint amit egy cseregyerek érez. Mint hogyha gyerekkorodban cseréltél volna a barátoddal, hogy három napig náluk laksz. Más eszel, máshol alszol, mások a családon belüli erőviszonyok, erkölcsök.

– Voltam cseregyerek.

– Akkor te erről többet tudsz – nevettem –, mert én nem.

– Én voltam cseregyerek az NDK-ban, Hallétól nem messze. Ebben a kelet-német családban bizonyos erkölcsi és minden egyéb normák szerint egyszerűen élték az ő életüket, és én bekerültem... Nem mondhatnám, hogy én oda beilleszkedtem, abba a családba – most, ahogy visszaemlékszem, nagyon kevés emlékem van róla –, de legalábbis nem szenvedtem tőle.

Ez a cseregyerek-hasonlat persze nem egészen fedi a valóságot, mert a cseregyerek az egyrészt: csere, de másrészt: gyerek. Felnőttként csak annak sikerülhet, aki ezt a gyermeki attitűdöt fel bírja venni. Tehát kifejezetten nem kritikái, hanem nyitott. A legtöbb emberrel, az úgynevezett „készek emberekként” szemben, akik az ő kész világnézetük alapjáról, platformjáról foglalnak állást.

– Az, aki „platformon áll” – feleltem erre –, nem tud bejönni, mert az a platform ott van bebetonozva az illető hazájában. Akkor azt már megette a fene, aki hoz platformot. Szerintem az átjárásnál épp ez a lényeg, ez a nagyon nehéz dolog, hogy hogyan tudja az ember feloldani azt a szilárd platformját lágyvá, rugalmassá. Hogy valami újat, egészen másat is képes legyen átélni...

Cseregyerek-pszichológia

A parkbeli beszélgetés Szemző Tiborral hosszúra nyúlt, amely sokfelé el is ágazott közben. Itt most csak a „cseregyerek”-hasonlatot szeretném ezután továbbvinni belőle: azt szeretném megmutatni, hogy egy történetpszichológiai foglalkozáson két órára mindig cseregyerekké válunk.

Valami olyasmi esik meg velünk, mint a cseregyerekkel: bele kell helyezkednünk egy számunkra szokatlan „családba”, egy szokatlan világba, és átmenetileg annak a szabályai, normái szerint kell gondolkodnunk.

A cseregyereknek átmenetileg bele kell élnie magát a vendéglátó család világába. Meg kell értenie, hogy ott hogyan szokás viselkedni – mi az étkezés rendje, ki hol alszik, mik az alá- és fölérendeltségi viszonyok, kivel mit lehet játszani stb. Meg kell értenie a vendéglátó család értékrendjét, és legalább arra a pár napra alkalmazkodnia kell hozzá. Ehhez átmenetileg föl kell függesztenie saját értékrendjének egy részét.

A történetpszichológiai foglalkozásokon éppen ilyesmi történik. Képzletben olyan emberi problémákba, olyan helyzetekbe kell beleélnünk magunkat, amilyenekbe egyébként talán soha sem kerülnénk.

A *Piroska és a farkas* esetében például? Nem csak azt kell végiggondolnunk, hogyan érdemes viselkednie egy anyának, akinek hamarosan önálló lesz a lánya – hanem azt is, hogy vajon hogyan érez és mit tegyen egy farkas. Legutóbb azt kellett elképzelnünk, hogy mit érezhet egy híd, milyen egy jó híd, milyen szempontok vezérlik. A *Ficánka bácsi* esetében amerikai asszonyok bőrbe kellett belebújnunk, olyan nőkébe, akik talán nem is szimpatikusak nekünk. Az, ha így játékosan számunkra ellenszenves figurákba kell beleképzelnünk magunkat, szintén jó tanulságokkal jár.

Illem és kultúra

A történetpszichológia tehát beleélési gyakorlat, képzletben végrehajtott szerepgyakorlat. S mivel különféle országokból származó történeteket használunk, ezért idegenkultúra-tanulás is egyben.

Ha kultúrán mindazt értjük, hogy hogyan kell viselkednünk egymással, hogyan és mit szokás enni, milyenek az erőviszonyok stb. – akkor ilyen értelemben már a szomszédban lakó család is „más kultúra” a saját családunkéhoz képest.

Gondoljunk vissza a legelső cikkben említett francia novellára, a *Sült liba jegelt karotával*-ra. Ott, ugye, Párizsban két néger vendégmunkás talál egy száz évvel azelőtti, arisztokratáknak írott szakácskönyvet, és játszani kezdenek vele.

Az a novella háromféle értelemben is másfajta kultúrára utaló számunkra:

1. Párizsban játszódik, vagyis számunkra idegen országban;
2. szereplői afrikaiak, tehát maguk is idegenek abban a kultúrában;
3. a szakácskönyv, amiből tanulnak, több generációval azelőtti társadalmi- és élethelyzetben lévőeknek íródott, vagyis a mai franciához képest is egy más kultúrában.

A novella-befejezések (és természetesen a foglalkozások harmadik fázisa, a megbeszélés is) finoman tükrözik a csoporttagok – a japán felnőttek vagy a magyar diákok stb. – nézeteit, a mai normákat, mi számít „józan észnek”, mi számít elfogadott viselkedésnek. Hogy például mi számít tapintatnak és mi hidegségnek, hogyan nyilvánítjuk ki, ha szeretünk valakit, hogyan segítünk a másikon stb. Mindez az időben is sokat változik. Egy mai japánnak például már a japán népmesék vagy akár a század eleji japán novellák is kissé egzotikus világot mutatnak.

Tegyük fel például, hogy a történetpszichológiai foglalkozáson egy olyan novellát dolgozunk fel, amelyben egy házasság végképp megromlott. Természetesen, mint már utaltunk is rá, számos tényezőtől függ, hogy valaki aznap éppen milyen folytatást gondol ki egy történethez. Ám eléggé valószínű, hogy egy olyan országban, ahol a válás elfogadott és elterjedt dolog – többen fogják „elválasztani” ezt a párt, mint egy olyan kultúrában,

ahol a való életben nem szoktak elválni a házastársak. De még ebben az utóbbi országban is sokat változhatott a váláshoz való viszony az utóbbi száz évben, s ez finoman tükröződik a történetpszichológiai foglalkozásokon is.

Séta kultúrák között

A történetpszichológia tehát arra is alkalmas, hogy képzeletben sétákat tegyünk különböző kultúrák között. Egymás kultúrájának megértése hosszú, és vissza-visszatérő hullámvölgyekkel járó folyamat. Előfordul, hogy úgy érezzük, már jól értjük a másik kultúrát, amikor egyszer csak újra csalódnunk kell. Erről az élményről szól például Akutagawa *Zsebkendő* című novellája. Ebben egy japán professzor, akinek amerikai a felsége, egyre jobban örül, hogy most már megértette e nyugati kultúrát. Például kigondolja, hogy a keresztény erkölcsiség lényegében a bushidóval (szamuráj erkölcs) egyezik meg. Egy apró jelenet ezt fölborítja benne, előről kell kezdenie a töprengést. Újra figyelnie kell, gyűjteni a tapasztalatokat.

A kultúrák különbözősége egyébként maguknak a novelláknak a kiválasztását is befolyásolja: Magyarországon azzal a pszichiáter kolléganőmmel, *Juhász Ágnessel*, akivel a történetpszichológiai módszert alkalmazni kezdtük, félig tréfásan *Maupassant-csoportnak* neveztük a módszerünket. Annyira jól beváltak ugyanis a foglalkozásainkon a Maupassant-novellák, hogy szinte elég volt válogatni csak azokból. Japánban csak egy részük bizonyult alkalmasnak, nagyon hamar másfajta történeteket is kellett keresnem – olyanokat, amelyek az életnek kicsit más kérdéseiről, más szemszögből szólnak.

Az általam Tokióban vezetett csoportok egyik sajátossága, hogy külföldi létemre csupa japán csoporttaggal beszélgetek. (A hiányos japán tudásomért most is elnézést kérek tőlük.) Az viszont segít nekik átélni a történeteket, hogy az emberi problémák – a különböző kultúrákban is – alapvetően azonosak. Másrészt a jelenlétem révén akaratlanul is mindig kicsit az én szememmel is látják a történeteket, azaz kultúra-közi perspektívában.

A cikk befejező részében *Kosztolányi Dezső Óvoda* című elbeszélését vesszük segítségül. Akinek van ideje, olvassa végig, és jegyezze le röviden, hogy szerinte milyen felnőtt lesz a főhős kisfiúból?

A kreativitás kora

Megtapasztalni saját kreatitásunkat

Bizonyára sokan látjuk úgy, hogy minden jel szerint a jövő a kreativitásé. Mondják azt is, hogy a kreativitás évszázada következik. Egyre több alkotó szellemű emberre lesz szükség, és egyre többünknek lesz valóban lehetősége, hogy eredeti és személyes, vagyis kreatív módon éljen. Az alkotóképességet nem egy kiváltságos réteg fogja kisajátítani, hanem szinte minden ember tulajdonsága lesz. A kreativitást általában le szokták szűkíteni az élet egy-egy szejetére, például a művészetre, tudományra, a munkánkkal kapcsolatos dolgokra. A jövő és saját emberi kiteljesedésünk viszont azt kívánja tőlünk, hogy ne csak egy-egy területen – festés, írás, főzés, lakberendezés stb. – legyünk kreatívak, hanem egész életünkhöz ilyen módon viszonyuljunk. Ha lehet, az egész életünkkel legyünk alkotó viszonyban. Érezzük alakíthatónak: hogy szabadon és eredeti módon formálható olyanná, ahogyan élni szeretnénk.

A történetpszichológiai foglalkozáson mindenki tapasztalatot szerezhet arról, hogy öbenne is rejlik kreativitás. Vagyis képes személyes, belső erőit mozgósítani egy-egy feladat megoldására. Megmutatjuk a módját is, hogy hogyan. Nem egy konkrét tudásanyagra tanítjuk meg a résztvevőket, hanem segítünk nekik kibontani önmagukból saját alko-

tóképességüket. Azáltal, hogy képzeletben sokféle helyzetbe beleélik magukat, s ott rugalmasan, legjobb tudásuk szerint próbálnak megoldásokat keresni.

A jövőben valószínűleg egyre növekedni fog az a terület, ahol sablon-megoldások nem segítenek, ahol nem lesznek bevett válaszok, hanem nekünk magunknak kell kigondolnunk azokat. A történetpszichológiai tréning segít mögé látni az úgynevezett hétköznapi józan észnek, szokásnak, illemnek – érzeteti azok törékeny, változékony voltát, azt, hogy mennyire nem szent törvény, hanem az emberi viszonyok alakítják ki.

Nem recept, nem gyorsétel

Néhány évvel ezelőtt bestsellerré vált egy *Chicken-soup for the soul* (kb.: „Lelki erőleves”) című könyv, és több folytatása is. Rövid történetek szerepeltek bennük valamilyen lelki tanulsággal, amit magunkkal vihetünk és elmélkedhetünk róla. Kész történetek tehát, sugallt tanulsággal.

A mi módszerünk, mint már az olvasó számára kiderülhetett, alapvetően különbözik ettől. Nálunk nincsen kész tanulság, mindenki maga állítja elő önmagából, önmagának. Nem „fast food”, hirtelen bekapott és jól-rosszul emésztett gyorsregély, hanem csoportos helyzetben, egyéni ízlés szerint, egyénileg elkészített étel. Alapvetően épít a résztvevő egyének személyiségére, alkotóképességére. Hiszen olyan történeteket használunk fel, amelyeknek önmagukban, a közös feldolgozás nélkül talán nem is volna semmilyen különösebb tanulságuk.

A történet kristályosodása

A folytatás-írás és a beszélgetés során elevenen átéljük, ahogy egy irodalmi alkotás bennünk magunkban is alakul, változik, oly elevenen, mint az élet.

A színvonalas mű gazdagabb, mint az írójának a szándéka. Ezért is van, hogy nem elégedhetünk meg a szinopsziséval, s hogy a közepes, vagy divatos irodalom nem igazán alkalmas a történetpszichológiai foglalkozás céljaira. A divatos irodalom ugyanis, mint mondani szokás, „a jelennek udvarol”, a mindenkori társadalom kegyeit keresi. Olyan színben mutatja, amilyennek szereti látni magát. Általánosan elfogadott sablonokkal él, ezért sablonok felé terel bennünket.

Nem volna jó az sem, ha a mi munkánk károsan hatna vissza irodalom-felfogásunkra. Semmiképp nem volt szándékom a cikkeket illusztráló novellákkal példátartat adni, pláne megmondani receptkönyvszerűen, hogy ezt vagy azt az említett novellát így vagy úgy kell látni. Azzal épp az ellenkezőjét érném el annak, ami a célom. Semmiképp nem szeretném, ha a művek, melyeket így fölhasználunk, megsérülnének, szegényednének, elveszítenék a varázsukat egyesek szemében – mintha csak erre lehetne használni őket ezentúl. A történetpszichológia csak az irodalom egy felhasználása, de az irodalomnak eredetileg nincsen semmilyen célja. Még annyi sem, hogy élni segítsen.

Sőt, azt remélem, hogy gazdagodnak ezáltal a művek, s ez a módszer segít a sajátunkévá tenni egy-egy irodalmi alkotást. A csoportos beszélgetés segíti az élmények és aszszociációk ráakódását, az úgynevezett kristályosodást. A közömbös megbeszélés miatt egy-egy műhöz számos emlékkép fog kapcsolódni a fejünkben – a többi csoporttag meglepő megoldásai, kérdései, reakciói a mi megoldásunkra. Nem ritka, hogy egy történet valakinek a foglalkozás után egy héttel, vagy hetekkel később is a fejében jár.

Élet és irodalom

A történetpszichológiai foglalkozás nem irodalom óra, nem is íróképző. De sok olyan résztvevő van, akit ez a módszer közelebb hoz az irodalomhoz, és nagyobb élvezettel, figyelmesebben fog olvasni. Esetleg maga is el-eljátszik olvasás közben azzal, hogy megpróbálja elképzelni, hogyan is folytatódik ezután a regény. Felismeri, hogy a művész nem

külön emberfajta, hanem bárki, aki szabadságra, tisztaságra tör, és a konvenciókon túl alkotó viszonyban van az életével.

A történetpszichológia nem terápia, azaz nem célja súlyos pszichés problémák orvoslása. Ám közel áll a pszichoterápiához: segít megfogalmazni érzéseinket, ezáltal tudatosítja őket; könnyebben kezelhetőek és változtathatóak lesznek.

Miért éppen történetek segítségével dolgozom? Nem mindig szokták egy pszichológiai módszer ismertetésénél elmondani, hogy milyen személyes okokból kötött ki az alkalmazója éppen ennél? Holott ez szerves része az illető módszerének. Hosszú éveken át dolgoztam Magyarországon terapeutaként és tanácsadó pszichológusként, számos pszichoterápiai módszert alkalmazva. Az érdeklődésem, szenvedélyem viszont egyre inkább az irodalom felé terelt. Egyre inkább úgy kezdtem érezni, hogy – mint arra e cikk harmadik részében is utaltam – az úgynevezett „eset” nem elég gazdag, nem képes megragadni egy emberi probléma teljességét. Az irodalom viszont a megfogalmazás művészete, vagy ahogy egy író mondja: „A világ tényei nem az irodalom tényei. De a világ igazságai az irodalom igazságai.”

A vezető szerepe

A történetpszichológiai foglalkozás jóval több, mint játék. Vezetéséhez szakember szükséges, alapos pszichológiai ismeretekkel. Egyébként megmaradna a kellemes időtöltés szintjén, vagy esetleg komoly lelki sérülést is okozhatna.

A csoport vezetőjének, a képzett terapeutának igen fontos szerepe van a beszélgetés lebonyolításában, irányításában. Ő az, akinek nemcsak az egész történetre pontosan kell emlékeznie, hanem

a csoport minden tagjára egyszerre kell figyelnie. Nem tanítja, mi a tanulság egy történetben, még csak azt sem hivatott megmondani, mi a legfontosabb téma vagy szál benne. Kérdésekkel, utalásokkal, és egyéb módszerekkel kell segítenie, hogy az értelmezés nyitott maradjon, s a csoport közhangulata ne préselhesse bele egy sémába. A sémákat megkérdőjelezi, a homályos megfogalmazásokra határozottan rákérdez – viszont nem ítélkezik, nem tanít, s hagyja, hogy a résztvevők természetes módon, önmaguk ismerjék meg önmagukat.

Másnak lenni – jó is lehet

Mit élnek át a történetpszichológiai foglalkozás résztvevői? Először mintát várnak – a vezetőtől és egymástól. Hogyan szokás egy ilyen foglalkozáson viselkedni? Hogyan szokás a történetben fölmerült problémát megoldani? Mit tegyek ilyen és ilyen helyzetben?

Ezt az irányítást nem kapják meg. Fokozatosan rá kell jönniük, hogy nincs követendő minta. Itt szabad, egyéni megoldások születnek, azok kialakítása, megvizsgálása, a lehetőségek tágítása folyik. Nincs egyetlen megoldás, nincs előre eldöntött, megszabott „normális” (illendő) válasz. A résztvevők egyik alapvető élménye szokott lenni, hogy mindenki mennyire másképp tudja látni ugyanazt a kérdést. Ám a többiek folytatásaiban is, mindenkiében van valami érdekes, tanulságos.

*A színvonalas mű
gazdagabb, mint az írójának
a szándéka. Ezért is van,
hogy nem elégedhetünk meg
a szinopsziséval, s hogy
a közepes, vagy divatos
irodalom nem igazán alkalmas
a történetpszichológiai
foglalkozás céljaira. A divatos
irodalom ugyanis, mint
mondani szokás, „a jelennek
udvarol”, a mindenkori
társadalom kegyeit keresi.
Olyan színben mutatja,
amilyennek szereti látni magát.
Általánosan elfogadott
sablonokkal él, ezért sablonok
felé terel bennünket.*

A történetpszichológiai foglalkozásokon nincsen értékelés, diagnózis, pontozás, osztályozás – s ez az érzés felszabadítóan hat az önkifejezésre. A résztvevők fokozatosan bízni kezdenek egymásan és a vezetőben, rájönnek, hogy kockázat nélkül mondhatnak bármilyen furcsa véleményt, megoldást. Tapasztalják, hogy ezekért nem ítélik el és nem közzösítik ki, elfogadják őket úgy, ahogy vannak.

Valaki így fogalmazott: „Fokozatosan fölfedeztem, hogy másnak lenni, mint a többiek – az akár jó és érdekes is lehet. Itt elfogadnak olyannak, amilyen vagyok, nem kell feltétlenül hasonlítanom a többiekre. Így magam is jobban elfogadok másokat, megértőbb leszek, hisz többek megértek belőlük, jobban látom az okait is, miért gondolkodik valaki úgy, ahogy gondolkodik. Ha úgy fogadnak el, ahogy vagyok, ettől viszont inkább képes leszek változni is.”

A történetpszichológiai foglalkozások résztvevői – reményeink szerint – kicsit megértőbb, szeretőbb emberré tudnak válni. Növekszik kifejezőképességük, kreatívabban tudnak a saját életükhöz viszonyulni.

Milyen felnőtt lesz?

Végezetül ejtsünk pár szót Kosztolányi *Óvoda* című novellájáról. Ez a történet egy kisfiú első napját írja le az óvodában. Úgy érzi, mintha a Paradicsomból tépte volna ki a nagyanyja, aki akarata ellenére elcipelte ide. Otthon csodálatos játékokat eszelt ki magának, szabadon, határtalan fantáziával. Itt sivár, sablonos, mások által megszabott játékokat kell játszani, utasításra. Nem érti, hogyan törődhet bele ebbe a megaláztatásba a többi gyerek, s nemcsak maga miatt sír, toporzékol, hanem őket is lázadásra szeretné biztatni.

Történetpszichológiai foglalkozásokon azt szoktam kérni: „Képzeljék el, milyen felnőtt lesz ebből a kisfiúból.” A megbeszélés természetesen sokféle irányt vehet. A novellát képletesen is lehet érteni: hogy itt nem is gyerekekről, hanem az egyéni szabadság és a társadalmi kötöttségek ellentétéről van szó. Van, aki azt gondolja, egy ennyire békétlen, alkalmazkodni képtelen gyerek szükségképpen csak megtörhet, föl kell adnia gyermeki önmagát, egyéniségét. Van, aki nem is tudja elképzelni, hogy ne váljon ez a gyerek magányossá. Szerintük kínozni fogják, elszigetelődik, megtörik, netán lelkileg is megbetegszik, üldöztetési mániája lesz stb.

Valóban, erre is van esély; nem lesz sima útja ennek a gyerekeknek. Ám mivel a történet egyes szám első személyben meséli el a szerző, Kosztolányi, tegyük fel, hogy valóban ő róla szól, az ő első napjáról az óvodában. Kosztolányi a valóságban végig kitűnő diák volt, de kirúgták a gimnáziumból (ahol az apja volt az igazgató), mert összeszóllalkozott az irodalomtanárával egy vers megítélése kapcsán. Magántanulóként érettségizett. Felnőttként derűs, okos és szabad ember lett belőle, az egyik legjobb magyar író és költő. Neki, úgy látszik, sikerült megőriznie gyermekkori önmagát.

Játsszunk el a gondolattal: Milyen felnőtt lesz a többi ilyen gyerekből?

Milyen felnőtt lesz a *mi* gyerekeinkből? Lehet-e belőlük egészséges, harmonikus, boldog felnőtt? Ez a mi képzelőerőnkön is múlik: azon, hogy először is *képesek legyünk elképzelni*, hogy egészségesek, harmonikusak, boldogok lesznek majd.