

## MŰHELY

**SZERETET-SZÖVEVÉNY*****Szexualitás, barátság és tiszta szeretet a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiás csoportban****Toronyai Gábor*

Mindannyiunk – mindenkori vezetők és csoporttagok – alapvető benyomása és sokszorosan megélt közös tapasztalata a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiás csoportban a kapcsolati gyengédség élménye. Ezt – úgy érzem – nyugodtan kijelenthetem, ebben aligha tévedhetek! Persze mindannyiunk tapasztalata sajátosan egyéni és az egyes csoportok affektív-vitális karaktere is egyedi. Mégis meghatározó közös vonása mozgáscsoportbeli tapasztalatainknak, hogy egyszerű vágyteljesülésekből<sup>1</sup>, közösen átélt örömeiből és az önzetlen egymásra figyelés élményeiből gyakran olyan elfogadó és bizalommal teli légkör alakul ki, amely többnyire a már meglévő személyiség, a már kialakult lelki alkat eredeti megnyitására ösztönöz. Azokra az első, homályosan felsejlő érzésekre gondolok elsősorban, amelyekben megszületik kiben-kiben az a megézés, hogy saját személyisége megérintődhet a csoportban és ugyanakkor legalábbis nem zárkózik el egészen attól, hogy ez az érintődés, azaz a csoport kapcsolati világa, alakítsa őt. Leggyakrabban kapcsolati feszültségek, elakadások és hiányok oldására irányuló vágyként kerül felszínre ez az érzés és többnyire már olyan csoportbeli tapasztalatok után, amelyekben a régi módon is és attól így vagy úgy eltérően is megtapasztalta magát valaki. De talán nem túlzás az érzés minden megrögzült struktúráján túlvívó tendenciája, mélyről felható és átfogó jellege miatt az életvág, a létvág spontán felfakadásáról és felerősödéséről beszélni. Ez felszabadító érzés kétszeresen is, mert egyszerre hagy lenni úgy, ahogy lenni tudunk abból fakadóan, amilyenek már mindig is vagyunk és ugyanakkor megnyit a szabad, mert belülről fakadó – de a másikkal/másokkal való kapcsolat általi – megújulásra: saját személyiségünk újraalkotására, kapcsolati viszonyaink

---

<sup>1</sup> Nem primer szexuális kielégülésekre gondolok, hanem közvetlen testi élmények sokaságának megtapasztalására – mint például a saját járásban való figyelmes elmélyedés, az annak közvetlen lekövetése során átélhető testbekerülés (a winnicotti „csak megyek, hogy legyek” élménye), a hatóerő (Stern) átélése, stb.

újrnormalizálására, egész létezésünk újrafelfedezésére ösztönöz. Valamifajta spontán prioritás-megfordulásról van tehát szó, amelyben a pusztán énközpontú – nem feltétlenül egoista – perspektívát egy olyan hozzáállás kezdi felváltani, amelyben valaki az önzetlen másikra figyelés mellett egyúttal jószántából – vágygal, örömmel – kiteszi és valamiként alárendeli magát a mások általi, a többiekkel közös alakításnak.

Nem szeretnék túlzónak tűnő megfogalmazásokkal talán már semmit sem rejtő ködbe veszni. A magam módján azonban mindenképpen szerettem volna itt, az írásom elején, megragadni és „szóvá tenni” a mozgáscsoportban megtapasztalható – tiszta – szeretettel kapcsolatos közös intuíciónkban rejlő legtávolabbi horizontokat, amelyek vonzóak számomra és arra indítottak, hogy megkíséreljek utánajárni a mozgáscsoportbeli szeretet-viszonyoknak. –

A következő tervvel vágok bele a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiás csoportbeli szeretet-viszonyok felderítésének. Az első részben előkészítő lépéseket teszek. Először egy a ’szeretet’ értelmét illető rövid fogalmi tisztázást szeretnék előrebocsátani. Az európai gondolkodástörténetből örökölt eredmények és megfontolások alapján a ’szeretet’ három különböző fogalmáról, formájáról vagy fokozatáról beszélhetünk: *szexualitás (erősz)*, *barátság (phília)*, *tiszta szeretet (agapé)*. Második lépésben az általunk használt, illetve használható személyiség- és személyiségfejlődési képet igyekszem vázolni, hiszen a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia is, mint minden terápia, a személyiség újranevelésére – vagy pontosabban kifejezve: újrafelnevelésére<sup>2</sup> – törekszik. Tehát legalább vázlatosan kifejezetté kell tennünk az általunk szem előtt tartott személyiségfelfogást. Csak a felnőtt és érett személy individuációjának valamilyen felfogásából érthetjük meg valójában a szeretetet, de terápiás munkánk végső célját és mértékét is. Ezek alapján fordulok a szeretet-viszonyok vizsgálatához. Sorra veszem a szeretet három formáját, és mindegyiket megvizsgálom a csoportkeretek, az egyes csoportalkalmak, a csoportfolyamat és végül külön a vezetők szempontjából.

## ***I. A szeretet három arca. Személyiségfejlődési képünk a mozgáscsoportban***

### *1. A szeretet három arca: szexualitás, barátság és tiszta szeretet*

Bár egy határozottabb körvonalú, világosabb érthetőség biztosan mélyebb értelem tisztázó fejtegetést kívánna meg a szeretetről, a következőkben – tekintettel a mozgáscsoportbeli szeretet-viszonyok megvilágítására irányuló célomra – csak

---

<sup>2</sup> Lásd például Bálint 1994, 14.: „a pszichoanalitikus kezelés – azaz felnevelés – ...”. Itt a „felnevelés” nyilvánvalóan újrafelnevelést takar.

arra szorítkozom, hogy jelezzem azokat a vonatkoztatási pontokat és fogalmi háttérrel, amelyet használok:

*Erósz – Phília – Agapé.*<sup>3</sup>

Platón – Arisztotelész – Pál apostol.

„A lakoma”<sup>4</sup> – „Nikomakhoszi etika”<sup>5</sup> – „A korintusiaknak írt első levél”<sup>6</sup>.

A 'szeretetről' gondolkodva itt, Nyugaton, kultúránk fenti megalapozó szövegeihez nyúlunk vissza szinte minden megértésre törekvő gondolati erőfeszítés, a szeretetről folytatott gondolkodást tükröző szövegek mintegy két és fél ezer éves sora. E hosszú történet és a mai diszkurzus fogalmi eredményeit André Comte-Sponville munkájából<sup>7</sup> emelem ki. A francia filozófus összegzése szerint a szeretetről vallott felfogások három átfogó szempont vagy csomópont köré csoportosulnak. Ezek a szexualitás („Erósz”), a barátság („Phília”) és a tiszta vagy „felebaráti” szeretet („Agapé”). Úgy tűnik azonban, hogy nem egyiket vagy másikat kell az igazi szeretetnek kikiáltanunk, kizárva a többi – jóllehet joggal beszélhetünk fokozatokról a szeretetben –, hanem sokkal inkább a három forma vagy fokozat ellentmondásos összeszővődésével tudunk a legteljesebben és a leghívebben

---

<sup>3</sup> Fogalmilag röviden megelőlegezve: *Erósz*: a hiány hajtotta szenvedélyes vágy (szexualitás); *Phília*: (kölsönösen elfogadott és viszonzott) öröm és képesség az örömrre (barátság); *Agapé*: önzetlen és spontán s így (érték)teremtő elv: „felebaráti” szeretet (tiszta szeretet).

<sup>4</sup> Platón, 2005. Erósz fogalma Platónnál messze túllép a pusztá szexualitás határain. Erósz hajtóereje a vágy tárgyának hiánya által meghatározott dinamika. A hiány tartósan ugyanazon tárgyakkal és/vagy ugyanúgy történő kielégülése csömörhöz vagy unalomhoz, a vágy pusztulásához, halálhoz vezet. Természetesen adódó, ámde végül is nem kielégítő megoldás lehetne a nemzés: Test illetve lélek szerinti nemzéssel gyermekeket, illetve műveket létrehozva. Ezzel azonban csak elodázza, de nem oldja meg a problémát, hiszen műveink is elpusztulnak és gyermekeink is meghalnak majd. Platón valódi kiútként az ún. „emelkedő dialektikát” gondolja el. Eszerint Erósz, a szépség utáni vágy – az ugyanazon szinten elérhető tárgyaival történő kielégüléseiben való megcsömörlése előtti – magasabb dimenzióba emelésével, s ezáltal tárgyainak és kielégülési formáinak a végtelenig való kitágításával, menthető meg. Egy szép test utáni vágytól tovább magában a szép testekben rejlő szépséghez – azaz a lélekhez; majd tovább a lelkek szép rendjéhez – a társadalomhoz, a politikához; majd tovább minden létező szép rendjéhez – a világhoz, a tudományhoz; végül pedig túllépve a világon (transzcendencia) a halálba a világ eredetéhez, létrehozójához, ahol a Szépség egybeesik az őseredeti Jóval – magához Istenhez, a valláshoz. Holtan és boldogan így található végül is beteljesedésre a hiány hajtotta szenvedélyes vágy a szépség után.

Erósz fogalmát én a szexualitásra leszűkítve használom. Az emelkedő dialektika magasabb dimenzióiban rejlő bizonyos vonásokat a barátság, illetve a felebaráti szeretet formájában veszem majd figyelembe.

<sup>5</sup> Arisztotelész, 1987, 215-274. (VIII-IX. könyv).

<sup>6</sup> Szent Pál, 1987, „A korintusiaknak írt első levél 13.” („szeretethimnusz”).

<sup>7</sup> Comte-Sponville műve, szerény címe ellenére, komoly munka. Nem pusztán közvetít, hanem maga is önálló gondolattal járul hozzá a szeretetről folyó mai diskurzushoz: felvázolja a simone weili szeretetfelfogás egy freudiánus interpretációját (Comte-Sponville, 1998, 336-342.).

számot adni a szeretet-viszonyokról – a szeretet-szövevényről, amely már mindig is állandóan szövődik, szövevényesedik magától, de amelyet tudatosan is szőhetünk tovább. A terápiás munkánkban is. A mozgás- és táncterápiás csoportban is.

*Erósz* mintaképe voltaképpen egy illúzió, olyan vágykép ez azonban, amely mégis mintha kiirthatatlan lenne. A beteljesült, boldog szerelmi összeolvadás vágyott állapota, amely teljes, végleges, kizárólagos és abszolút. Talán anyánkkal vagy anyánk méhében élhettünk át ilyet! Vagy Bálint Mihály – elfedetten bennünk rejlő – elsődleges szeretetére gondolhatunk, a törésmentes korai két-személyes kapcsolatra. Erósz valósága azonban ennek éppen az ellenkezője: lényegileg a hiány. Ezért már meghatározásánál fogva is tiltva van számára a teljesség. Arra vágyunk, ami hiányzik, ami nem a miénk vagy amennyiben nem a miénk. És szenvedünk a hiánya miatt. A szenvedély dinamikája a hiány dinamikája. Erósz „egy bizonyos tárgy meghatározott vágya, amennyiben *különösen* hiányzik.” (Comte-Sponville, 1998, 278., kiemelés az eredetiben). A másik érzett, átélt – szenvedést keltő – hiánya.

*Phília*. Erósz azonban nem az egyetlen szeretet. Nemcsak nélkülözni vagy álmódogni tudunk. A vágy ugyanis nem pusztán hiány – sőt elsődlegesen nem az. Például a séta vagy az evés öröme, miközben sétálunk vagy eszünk – hol itt a hiány? Vagy ha örülünk az életnek – ehhez élnünk kell. És persze vágyhatunk is közben a sétára, az evésre, az életre. Vagy ha tudunk örülni és vágyani a hosszú párkapcsolatban is a párunkra. Itt nem hiányról van szó. Vagy ha igen, egészen más értelemben. Erósznál a hiány a vágy tárgyának a hiányát jelenti. De ha a vágy tárgya jelen van és nem hiányzik? Az anorexiás nem annyira az ennivalóban szűkölködik. Nem örül, nem *tud* örülni az ételnek. A szeretet e második formája nem a hiányról, hanem a jelenlétről szól, a habitualizált, tehát a tartós együtt-létben fenntartott, jellemvonássá vált, azaz *képességgé* alakított vágyról. Meghatározása: „örülni tudni vagy örülni valaminek” (Comte-Sponville, i.m. 298.). A vágy mint képesség az örömről. Ez sokoldalú erőfeszítést, munkát – a vágy kimunkálását és kulturálását – igényli. Ráutalt a kölcsönösségre, a megosztásra a kapcsolatban. Erósz csak a saját vágyak, a saját hiányok projekció-jaként fogja fel a másikat, a világot pedig a versengő vágyak kielégítésének arénájaként érti. Phíliánál a közösen átélt, megosztott öröm a mérték. Ennyiben *phília* nem önző, vagy helyesebben inkább – a barátokra – kiterjesztett egoizmus. Mindenfajta barátság alapja ez. A szerelmet is ez mentheti meg – átváltoztatva intim barátsággá<sup>8</sup> – a párkapcsolatban. És ez a lényege – kulturális szempontból – a családnak is.

---

<sup>8</sup> Az intim barátsággá változtatott erósz is nevezhetjük „erotikának” immár a pusztá erősszal vagy pusztá szexualitással szembeállítva. A mindennapi nyelvhasználatban az erotikának az ezzel az értelemmel bizonyos fokig rokon „kifinomult, kulturált szex” jelentése is elterjedt.

A család sokféleképpen készít elő a szeretetre, ha jól működik, de a talán legfontosabb dolog éppen itt ragadható meg: az ödipális konfliktus feloldásában, azaz Erósz Phíliává alakításában. Arról van szó, hogy Erósz módján máshol, a családon kívül, kell szeretni. A családon belüli Erósz úgy menthető meg, ha energiáját sikerül a családi együttlét sokoldalúan kimunkált örömévé átalakítani, kulturális formákba becsatornázni. Ezt az örömeire való képességet viheti magával aztán felnőve a gyermek a saját baráti kapcsolataiba, párkapcsolatába és jövődjé családjába. A család ilyen jelentőségét azért hangsúlyoztam ki, mert úgy látom, hogy a mozgáscsoportbeli szeretetviszonyok domináns összjellegüket tekintve „családi” hangsúlyúak.

*Agapé.* Erósz és Phília módján szeretni vágygal és örömmel azonban legfeljebb néhány tíz embert tudunk az életben. De mi lesz a többi jónéhány milliárdal? Akik közömbösek, idegenek, ellenségesek vagy valamilyen tekintetben gyengék, fogyatékosak vágyaink és örömeink élvezete szempontjából. Vagy egy másik irányban is kielezve a kérdést: mi lesz még azokkal is, akikre egyébként vágyunk és akiknek örülünk, ha és amennyiben túl vannak a saját vágyunk projekcióin és a megosztott öröm élményein? Ahol nem vágyunk rájuk, ahol nem örülünk nekik, ahol nem elég jók, ahol gyengék, fogyatékosak, közömbösek, idegenek vagy ellenségesek. Sőt mi lesz önmagunkkal is, önmagunkkal mint másikkal: olyan vonásainkkal, amelyeket gyengének, fogyatékosnak, idegennek, közömbösnek vagy ellenségesnek érzünk magunkban? Látható, hogy ugyanarról a problémáról van szó mindenütt: miként lehetne szeretni azt, akire nem vágyunk és aki nem okoz örömet nekünk, sőt idegen, közömbös, ellenséges vagy gyenge? Miként lehetne a szeretetet minden emberre és a személyiség egészére kiterjeszteni? Miként lehetne tehát a másikat tisztán – a saját vágy és a közös öröm horizontjaként értett saját határainkon túl is – a maga személyéért szeretni? S ebben kritikus pont, hogy akkor is, ha feltárul a másik gyengesége és kiszolgáltatottsága. Hiszen talán csak akkor szeretünk valakit valóban, ha annak feltáruló gyengeségét nem használjuk fel saját fölényünk bizonyítására! És fordítva: ha tisztán, azaz teljesen, a nem-vágyott és nem-örömteli, nem elég jó, közömbös vagy idegen, sőt ellenséges vonásainkkal együtt szeret bennünket valaki, akkor leszünk képesek önmagunkat is a legteltesebben kitenni neki. „Szeress és tégy, amit akarsz!”<sup>9</sup> – mondhatnánk *ekkor* teljes bizalommal.

Ha van ilyen szeretet, akkor az tiszta, mert nem a saját vágy vagy öröm érdeke mozgatja, s ezért ok és feltétel nélküli – „oktalan” – is. Spontán, mert nincs előzménye (egy vágy vagy öröm), hanem egyszer csak belőlünk indul ki. Ebből következően pedig értékteremtő ely, mert ahol előtte nem létezett, ott

---

<sup>9</sup> Szent Ágoston: *Kommentár Szent János első leveléhez*, VII, 8, 328-329.p.

mostantól fogva lett valami, amit szeretnek. (Ez persze az esetleges hála révén elindíthatja a viszonzást, az öröm megosztását, tehát a barátság kialakulását. De ez fogalmilag már más kérdés.) S az is biztos, hogy az ilyen szeretet inkább törekvésként, cselekvést orientáló eszmeként létezhet elsősorban, semmint tapasztalati realitásként. Hiszen a szenteken és bizonyos őrüteken kívül ki is volna képes abszolút módon ilyen önzetlenségre? A haldoklók olykor...<sup>10</sup>

A szeretet e harmadik formája kötődik kultúránkban az *agapé*, a felebaráti szeretet<sup>11</sup> fogalmához, amelyet újszövetségbeli keresztény kontextusán túl is, nem vallásos formában is, értelmezhetünk<sup>12</sup>. Comte-Sponville Freudra hivatkozó interpretációjában a felebaráti szeretet központi formális mozzanata a saját én középpontból való kivetése. Mégpedig azért, hogy a szokásosan inkább másokra irányuló destruktív késztetéseinket a saját én ellen fordítsuk (visszatér a vágy, de mint halálvágy – Thanatosz), miközben libidónkat a saját én felől elfordítva a másik/mások felé szabaddá tesszük.<sup>13</sup> Meghalás önmagunk számára és megszületés mások számára!

Végül is nem arról van szó azonban, hogy magunkat ne szeressük, hanem csak a lényegileg egoista perspektíva feladásáról és arról, hogy csak úgy akarjuk szeretni magunkat is, mint bárki más: részrehajlás nélkül, lemondva arról, hogy a másik/mások fölébe akarjunk helyezkedni, tehát igazságosan. Már amennyire ez egyáltalán emberileg lehetséges. Hiszen nyilvánvaló, hogy akaratumkat megelőzően már mindig is arra vágyunk, akire vágyunk és senki se mondja, hogy ne azzal barátkozzunk, akivel öröm az együttlét!

A szeretet e három formája együtt hívebben adja vissza valóságos szeretetünket, mintha – mondjuk – csak a tiszta szeretetre szűkítenénk.

---

<sup>10</sup> Talán a szentek, de bizonyosan a haldoklók képesek erre a tiszta szeretetre – s ezzel ők tudnak adni valami lényegeset az életben maradóknak –, amikor meg tudják élni azt, hogy elengedik önmagukat, az élethez való ragaszkodásukat és ellenállás nélküli meleg elfogadással nyílnak meg minden és mindenki felé. Ekkor a haldokló valóban szent! Tolsztoj, akitől Freud is – jóllehet nem feltétlenül e tekintetben – sokat tanult, több regényében ad kulcsszerepet egy-egy ilyen halál leírásának.

<sup>11</sup> Már ha megtszítjuk a felebaráti szeretetet (caritas) a története során hozzátapadt toladó, álszent és erőszakos cselekedetek miatti negatív felhangoktól. A görög 'agapé' használata segíthet ebben.

<sup>12</sup> Lásd a 7. lábjegyzetbeli utalást Comte-Sponville értelmezésére. Bővebben Toronyai 2008.

<sup>13</sup> Az alábbi példa nem tökéletes, mivel éppen a saját destruktív késztetés tartalmazása hiányzik belőle, de harag és szeretet spontán permutációját a saját én és a másik között jól visszaadja: sokszor megtapasztalhattuk a személyes kapcsolatokban, hogy mikor valaki kiadta a haragját, hirtelen előnti a másikkal szemben egy gyengédségi hullám, esetleg büntudatot is érez.

*Kitekintés a szeretet pszichés alapjait, illetve a terápiás kapcsolat szeretet-vonásait megvilágító reflexiókra a pszichoanalitikus irodalomban*

Comte-Sponville szeretet-értelmezésében Freudra támaszkodik.<sup>14</sup> A szeretet pszichés alapjának keresése, – s mi több! – magában a terápiás kapcsolatban rejlő szeretet-vonásoknak a felmutatása azonban szerte az egész pszichoanalitikus irodalomban ösztönző indíttatásokra lelhet.

Véleményem szerint a tiszta szeretet pszichés alapja és jelentősége például Melanie Klein felfogása alapján is megvilágítható, mégpedig három egymást erősítő mozzanat összefonódásaként. Teljestárgyként kibírva a másik agresszióját úgy, hogy közben nem szűnik meg a másik számára érezhető szeretetre törekvés – nos a tiszta szeretet ezáltal segíti i.) a paranoid-szkizoid pozícióban a jó tárgy megvédését; ii.) a depresszív pozícióba történő átmenetet: a jó és rossz tárgy integrálódását, a teljestárgy introjekcióját; iii.) a depresszív pozíció átdolgozása révén a szorongás csökkenését, az én további integrációját, megerősödését. Melanie Klein így ír a szeretet szerepéről a paranoid-szkizoid pozícióban az *Irigység és hála* egy helyén: „Hipotézisem ezért a következő: a szeretet képessége ösztönzi mind az integráló tendenciákat, mind a szeretett és gyűlölt tárgy közötti elsődleges hasítás sikeres megvalósítását. Ez ellentmondásosan hangzik. Mivel azonban, mint mondtam, az egységbe rendeződés egy, az én magját képző mélyen gyökerező jó tárgyon alapszik, ennél fogva az integráció szempontjából alapvető fontosságú egy bizonyos mennyiségű hasítás; ez a folyamat ugyanis megőrzi a jó tárgyat, miáltal később lehetővé teszi az énnel, hogy szintetizálja annak két aspektusát.” (Klein, 2000, 26-27.)

A depresszív pozícióba történő átmenetről, illetve annak átdolgozásáról pedig, például az „Észrevételek néhány szkizoid működésről” című tanulmányában, így fogalmaz: „Az integráció fontos lépése az élet második negyedében a teljestárgy-introjekciók fellépte. Ez lényeges változást jelent a tárgykapcsolatokban. Az anya szeretett és gyűlölt aspektusai már nincsenek távol egymástól. Innen ered az elvesztéstől való félelem, a gyász és az erős bűntudat érzése is. Az agresszív készletek a szeretett tárgy ellen irányulnak. Ez a depresszív pozíció. A depresszív érzések az én további integrálódásához vezetnek, mivel ezek következménye a pszichés és külső realitás jobb megértése, és a külső és a belső helyzetek fokozódó szintézise is. A pszichés realitás jobb megértése és a kialakuló szintézis következménye az ebben a szakaszban előtérbe kerülő törekvés a jóvátételre. Emiatt ugyanis a sértettség, a bűntudat, a veszteségtől való félelem sokkal realiztikusabbá válik (ezek a szeretett tárgy

---

<sup>14</sup> Ebben az összefüggésben igyekeztem megvilágítani Freud ellentmondásos felfogását a felebaráti szeretetről „Öngyűlölet és felebaráti szeretet” című írásomban (Toronyai, 2008).

elleni agresszív érzések miatt keletkeztek). A sérült tárgy helyrehozatala, illetve megvédése pedig út a legkielégítőbb tárgykapcsolatok kialakulásához és lehetőség a szublimációra. Fokozódik a szintézis és az éntegráció. Az első életév második felében zajlik a depresszív pozíció átdolgozása. A szkizoid működések tovább élnek, de már nem olyan erőteljesek. A változások során ismételten jelentkezhetnek a korai szorongások. A szorongásos és depresszív pozíció átdolgozásának ideje az első néhány életév. Alapvető a jelentősége az infantilis neurózisok kialakulásában. Az idők során a szorongás veszít erejéből. A tárgy mind kevésbé idealizált és egyre kevésbé látszik rettenetesnek. Az én eközben egyre egységesebbé válik. Minden a realitás jobb percepciójához és a hozzá való jobb alkalmazkodáshoz vezet.” (in: Klein, 1999, 82-83.).

Persze amiről mi beszélünk, az a másik *felőtt* ember tiszta szeretete. Tehát a személyiségrendszer egész építményén átható és – a megnövekvő testi erőkon túl kulturális megformálás révén is – felerősödő és differenciálódó paranoid-szkizoid és depresszív készletekkel kell szembenézni. (Ön)veszélyes és áldozatos „játék” ez, amelynek kiküszöbölhetetlen vonása, hogy nincs bebiztosítva a kedvező kimenetele.

Melanie Klein vázolt értelmezése alapján a szeretetnek személyiségintegráló hatása van. Terápiás munkánkat tehát olyan „bábáskodásként” is felfoghatjuk, amellyel segítjük felszínre jutni a jó belső tárgyat azáltal, hogy segítjük a paranoid-szkizoid állapotokból a depresszív pozíciókba történő átmeneteket, a személyiségrendszer újabb és újabb szintű integrálódásának megszületését.

Pszichoanalitikus terápia és szeretet lényeges kapcsolatát hangsúlyozza Ferenczi Sándor is: „Nem lehet eredményes továbbá egyetlen analízis sem, amelyben nem sikerül a beteget valóban szeretni.” (Ferenczi, 1996, 143.) Vagy lásd ugyancsak a *Klinikai napló* 1932 egy másik, augusztus 13-i bejegyzését (Ferenczi, 1996, 203-205.), ahol Ferenczi talán a leginkább mélyrehatóan küzd a szeretet jellegének megragadásával a pszichoanalízisben. Körvonalazódik nála a szeretet mint „rokonszenv”, mint „szenvedélyes”, egoisztikus ösztönök kielégülésére törő vágy és mint „az örömrzések megosztása”, tehát az általunk használt fogalmisággal a részvét (amely nem annyira szeretet, hanem együttérzés a szenvedésben, a szeretet minimuma – mondhatnánk), erősz, illetve phília. Azzal, hogy Ferenczi felteszi azt a kérdést, hogy „Szerethetünk-e minden embert? Nincsenek-e ennek határai?”, véleményem szerint a maga módján a tiszta szeretet (agapé) megragadása felé is kinyitja a kaput.

Bálint Mihály szándéka szerint közvetlenül azt folytatja, amit mestere, Ferenczi Sándor elkezdett, amikor röviddel annak halála után, 1934-ben, a XIV. Nemzetközi Pszichoanalitikus Kongresszuson az analitikus kezelés végcéljáról szóló előadásában a szóban forgó végcél a „szeretet igazi újrakezdése melletti döntésként” (Bálint, 1999, 47.) láttatja. Ha tehát a páciensek nem „elégsszenek



meg azzal a könnyebbséggel, ami a tudatosulásból ered [tudniillik »biológiai és lelki felépítésüknek« »tudatos és elsődleges történetükkel« való összekapcsolásából (beszúrás tőlem T.G.)], a magatartásuk feletti nagyobb uralommal és az örömök megélésének kiteljesedésével” (idézet és beszúrás: Bálint, 1999, 46.). Továbbá le tudnak mondani „arról az igényükről, hogy a világ újra és újra kárpótolja őket az összes elszenvedett méltatlanságért” (Bálint, 1999, 47.). Ha tehát túl tudnak jutni azon, „hogy csak azt akarják, hogy szeressék őket, de ők nem képesek szeretni” (uo.). Ekkor: „Minden egy döntésen múlik. Azon, hogy képesek-e múltjuk minden szenvedését lezártnak tekinteni, leszámolni velük, és a legtöbbet kihozni azokból a lehetőségekből, amelyek az előttük álló életben még várnak rájuk. ... képesek visszaszerezni azt a képességüket, hogy megpróbáljanak újra szeretni.” (uo.).

Hatvanévnvi kutatás tanulságaként pedig Bálint három célban foglalja össze a pszichoanalitikus terápia céljait (Bálint, 1994, 12-14.). Ezek a következők: a felettes-én megváltoztatása; az én megerősítése; és az ösztön-én megszelídítése. Ezen túlmenően pedig felhívja a figyelmet arra a lényeges körülményre, hogy az analitikus terápiában a történések valójában három szinten vagy lélektérületen mennek végbe (Bálint, 1994, 11-35.): az ödipális vagy felnőttnyelvi, az egyénen kívül még két személyt érintő, konfliktusos szinten; egy primitívebb, lényegileg csak kétszemélyes szinten, amelyet Bálint az „elsődleges szeretet”, illetve az „östörés” fogalmaival ragad meg – e kettő a „pszichoanalitikus munka két szintje” (Bálint, 1994, 17.); e két szinten túlmenően zajlanak azonban történések az „alkotás” területén is, ahol a „személy egyedül van, és azon igyekszik, hogy létrehozzon magából valamit” (Bálint, 1994, 29.<sup>15</sup>). Freud klasszikus megközelítésének érvényessége leginkább csak az ödipális szintre korlátozódik. Csak itt, ahol a páciens képes az értelmezéseket tényleg csak értelmezésként felfogni, lehetséges az, hogy az analitikus, mint „egy szépen kifényesített tükör” (Bálint 1994, 16.), pusztán visszatükrözze szavak segítségével azt, amit páciense felé közvetít.

Bálint, amikor itt a pszichoanalitikus kezelést a fentiekben jelzett értelmű „felnevelésként” (Bálint, 1994, 14.) érti, akkor ugyanarra a végcélra, a „szereteten való újrakezdésre” kell gondolnunk, mint amire korai írásában utalt. Az időközben felhalmozódott tapasztalatok és belátások azonban arra is lehetőséget nyújtanak véleményem szerint, hogy Bálintból kiindulva lépéseket tegyünk a szeretet egy differenciált értelmezése felé. Tapasztalatainkat árnyaltabban

---

<sup>15</sup> Az alkotás lényegi mozzanatát illetően Bálint „á és â elem, illetve á funkció” fogalmaiban rejlő gondolatra utal (Bálint, 1994, 30.) Bion következő műveiben: Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. London: Heinemann, illetve Bion, W. R. (1963). *Elements of Psychoanalysis*. London: Heinemann.

tükröző megkülönböztetésekkel élhetünk a tiszta szeretet lényegével kapcsolatos agresszió és önagresszió különböző formáira vonatkozóan azoknak a tényezőknek a tekintetében, amelyek a „felettes én”, „én”, illetve „ösztön-én” fogalmiban rejlenek. Utak nyílnak továbbá a szeretetre való képesség differenciálására a lélek három területének – az ödipális szintnek, az „elsődleges szeretet” dimenziójának, illetve az „alkotás” területének – eltérő jellege szerint.

Otto Kernberg hangsúlyozza (Kernberg, 1993, 34-36.) a terapeuta viszontátteleteit tárgyalva, hogy milyen fontos annak kiépítése a terápiás kapcsolatban, amit Erikson „ösbizalom”-nak vagy Melanie Klein a „jó belső tárgy” biztosításának nevez. Ezen túlmenően saját felfogása a „gondoskodás”-ról mint a terapeuta „fő jellemvonásáról” (uo.) nyilvánvalóan szintén a szeretet vonásait viseli magán.<sup>16</sup>

Donald Winnicott tárgykapcsolattól megkülönböztetett, annak továbbfejlesztéseként értett, „tárgyhasználat” fogalmában (Winnicott, 1999, 86-94.) lényegileg fonódik össze destrukció és szeretet. „Ezzel a tárgykapcsolat-elmélet egy új vonással bővül. Eddig az alany azt mondta a tárgynak: »Elpusztítottalak« – és a tárgy ott van, hogy fogadja a közlést. Mostantól az alany azt mondja: »Helló, tárgy! Elpusztítottalak. Szeretlek. Értékes vagy nekem, mert túléled rád irányuló destruktivitásomat. Miközben szeretlek, a (tudattalan) *fantáziámban* folyton elpusztítalak.« Ezen a ponton lép be a fantázia az egyén életébe. Az alany most *használhatja* a túlélő tárgyat.” (Winnicott, 1999, 90., kiemelés az eredetiben.) Winnicott ezt az összefüggést nyomban a terápiás kapcsolatra is vonatkoztatja: „Rendszerint az analitikus túléli az áttétel változásainak ezen szakaszait, és minden egyes szakasz után jön a szeretet jutalma, amelyet a tudattalan destrukció háttérjelensége megerősít.” (Winnicott, 1999, 92.)

Daniel Stern új szintézist teremtő írásaiban – melyek elsődleges jelentőségűek a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia számára is – a szeretet problémájának paradox, „mindenhol-és-sehol-sem” módján való jelenlétével szembesülhetünk: az anya-csecsemő/kisgyermek kapcsolat szubjektív és interszjektív élményeinek középpontba állítása révén átfogóan és részleteiben is áthatja témáját a szeretet, ámde nem tematizálódik külön ez a probléma. Valamifajta természetességgel van jelen – ahogy az anyák is szeretik gyermeküket. Stern megközelítésmódjának paradox jellegét erősíti az is, hogy művei első, elméleti részeinek tudományos-szemlélődő attitűdjét mintha megőrizné – némileg zavar-

---

<sup>16</sup> Otto Kernberg külön könyvet is szentelt a szeretet-viszonyokkal kapcsolatos normalitás és patológia elemzésének *Love Relations* címmel. Az analitikus terápiás kapcsolat áttételi és viszontátvételi szeretet-jelenségeit tárgyaló fejezet – „8. Love in the Analytic Setting”, (Kernberg, 1995, 112-126.) – különösen tanulságos. Köszönettel tartozom Bókay Antalnak azért, hogy felhívta figyelmemet erre a műre.

ba ejtő módon – akkor is, amikor művei második részében elméleti belátásainak klinikai, terápiás tanulságait fogalmazza meg.

Mégis utalhatunk egy olyan kitüntetett jelentőségű pontra, amelyben a leginkább lokalizálhatnánk a szeretet sterni elméletben való jelenlétének értelmezését, s egyben a terápiás kapcsolatbeli jelentőségének felmutatását is: a „találkozás-pillanat” fogalma<sup>17</sup>. Véleményem szerint a következő megfogalmazás adhatja egy átfogó értelmezés kedvező kiindulópontját: „A legteljesebb kapcsolathoz két ember között a kötődés és a személyköziség is szükséges – és kell még hozzá a megfelelő érzem. Klinikai helyzetben a személyköziség a leglényegesebb, a kötődés és a szerelem kevésbé. Ettől függetlenül általában e három keverékről beszélhetünk, és az arányok nagyon széles skálán szórnak.” (Stern, 2010, 85.)

A szeretet-probléma alapvető és átfogó jelentősége miatt nem nagy merészség arra utalni, hogy keresztül-kasul a pszichoanalitikus irodalomban természetesen kutathatnánk egyfelől a szeretet pszichés alapjai, másfelől pedig a terápiás kapcsolat szeretet-vonásai után.

Terapeutaként a szeretet három formája közül a tiszta szeretet – mivel véleményem szerint a *terapeuta absztinenciájának értelmét világítja meg* – lényegileg kitüntetett jelentőséggel bír mindannyiunk számára. Az ugyanis minden terápiára nézve alapszabály, hogy a terapeuta ne a saját, hanem a hozzá segítségért forduló személynek az igényeit előtérbe helyezve legyen jelen a terápiás kapcsolatban. A terapeuta nem túlnyomórészt csak verbális, hanem a verbális terápiás kapcsolat mellett, azon túlmenően döntően nemverbális, testi-mozgásos kitétsége, hozzáférhetősége és hatása miatt azonban különösen érzékeny és nehéz – mert a terapeuta személyiségének egészét, saját tudattalanját és viszontátteleihez való viszonyát is kiélezetten próbára tevő – kérdés ez a mozgáscsoportban. Ez – a mozgáscsoportban különösen kiélezetten jelentkező – általános terápiás kérdés, véleményem szerint, nem pusztán szakmai-technikai probléma, nem pusztán szakmai éthosz kérdése, hanem lényegét tekintve ez a szakmai éthosz is a szeretet középponti vonásából nyeri el értelmét és jelentőségét. Arra gondolok, hogy a terapeuta absztinenciájának (vagy az általam jobban kedvelt ’epokhé’, azaz „érvényesítésében való felfüggesztés”, az „érvényesítéstől való tartózkodás”) igazolását a terápiában elsősorban nem tudományos-elméleti belátásból és beállítottságból eredő semlegességként kell felfognunk, hanem a tiszta – mert önzetlen, azaz nem a saját vágy és öröm elérése által vezérelt – szeretet lényegéből fakadó vonásként érdemes gyakorol-

---

<sup>17</sup> A „jelen-pillanat”, „most-pillanat”, illetve „találkozás-pillanat” Stern és a Boston Change Process Study Group munkatársai által kidolgozott fogalmaihoz lásd Stern, 2010., Fonagy-Target, 2005., 324-329., Sujtó, 2008.

nunk! Ebből a perspektívából pedig – egyetértve Ferenczivel, aki hangsúlyozza, hogy a páciens, a beteg szeretete nélkül végül is nem lehet jól csinálni a terápiát, az analízist<sup>18</sup> – feltárul az is, hogy a saját én háttérbe vonása, nem az én kapcsolatból történő kivonását és a pácienssel szembeni teoretikus-szemlélődő, szakmai fölélemelkedését jelenti. A szeretet felől közelítve az absztinenciát sokkal inkább a saját én középpontból való kiszorításaként érthetjük meg. Egyúttal azonban az is láthatóvá válik, hogy ennek nem kell a kapcsolatból történő kilépést és érzelmi közömbösséget jelentenie! Döntően inkább egy belső differenciálódásról, határ- és prioritásképzésről beszélhetünk: az önző és destruktív késztetések megfékezéséről, befelé fordításáról, megdolgozásáról, tartalmazásáról – vagy egészen tágan a saját horizont tudatosító-tartalmazó körülhatárolásáról – az egyik oldalon (absztinencia vagy epokhé) és az így adódó saját én és a saját libidó másik/mások rendelkezésére bocsájtásáról a másikon.

A szakmai-tudományos, illetve az erkölcsi szempont fenti exponálása továbbbutal bennünket a terápia egy belső problémájához: milyen státuszt tulajdonítsunk előzetes elméleti tudásunknak, amikor éppen ezzel és ezzel az emberrel (vagy csoporttal), itt és most terápiás kapcsolatban vagyunk? Vajon alapvetően előzetes elméleti tudásunk szemüvegén keresztül nézve, ezt a tudásunkat alkalmazva lássuk-e a szemben álló másikat valamilyen gyógyító vagy pedagógiai cél elérésére törekedve? Azt gondolom, hogy az előzetesen adott tudás és szabályok követésétől a szabályok követésének értelméhez – azaz a szeretethez – s így a pusztá szabálykövetésen túl az értelméből történő mindenkorin itt-és-mostban történő spontán szabályalkotáshoz történő továbblépés feloldhatóvá teheti a nehézséget. Minden pszichoterápia valamiként a személyiség újraalakítására, újranvelésére irányul. Nem szabad azonban, azt gondolom, elméleti céllal és elméleti-tudományos beállítottsággal viszonyulni a terápiás kapcsolathoz, amikor éppen műveljük a terápiát, mivel ez megszünteti az aktuális terápiás – és egyáltalán az emberi – *kapcsolatot*. A tudományos-elméleti beállítottságban rejlő – absztinens – vonást inkább egy gyakorlati viszonyban, a tiszta szeretet – előző bekezdésben jelzett – vonásaként őrizhetjük meg. S ezen a kapun keresztül engedhetjük beáramolni elméleti tudásunkat a terápiás-emberi kapcsolatba! Mindez persze hallatlanul nehéz, személyes kiválóságot és szilárd, elmélyült előzetes elméleti tudást igényel. Különben nincs min túllépni és vak önkényeskedéssé fajulhat a legjobb szándék is! A szeretet tudás nélkül vak – szakmai tudásunk viszont szeretet nélkül embertelen.

---

<sup>18</sup> Lásd a *Kitekintés*-t.

2. Személyiségfejlődési képünk  
a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában

A pszichodinamikus mozgás- és táncterápia is, mint minden terápia, a személyiség újranevelésére – helyesebben szólva újrafelnevelésére – törekszik. Módszertani szempontból azt kell mondanunk, véleményem szerint, hogy terapeutaként magunknak is másként és másként kell viszonyulnunk a terápiában résztvevő személyekhez, amint azoknál az újrafelnövés egyre magasabb szintjei kerülnek előtérbe – egészen a perspektívák szabaddá válásáig a felnőtt kölcsönösségben. Egy ilyen felfogás megköveteli, hogy legalább vázlatosan kifejezetté tegyük az általunk szem előtt tartott személyiségfejlődési felfogást. Másrészt pedig csak a felnőtt és érett személy individuációjának valamilyen felfogásából érthetjük meg valójában a szeretetet, de terápiás munkánk végső célját és mértékét is. Hiszen a tiszta szeretetre és az autonóm életvitelre is az képes igazán, aki megdolgozottan távolságot tud teremteni saját vágyaival és örömeivel szemben, rálát önmagára és képes tartalmazni önmagát, miközben egyúttal képessé válik arra is, hogy tisztán adjon teret a másoknak, mások szempontjainak, vágyainak és örömeinek.

A személyiségfejlődés problémájával kapcsolatban a mozgás- és táncterápiában először is arra a vonásra utalok, hogy a mozgáscsoportok gyakorlatában a fő hangsúly a preverbális fejlődésre esik – és persze óhatatlanul az ödipális konfliktusok is előtérben vannak. Az analitikus háttér mellett a módszer sajátossága is indokolja ezt a hangsúlyt, hiszen a mozgás révén hozzá tudunk férni a verbálisan meg nem közelíthető korai tudattalan tartalmakhoz is. Ezeken túlmenően azonban szerintem más okok is közrejátszanak. Ilyen tényező például az, hogy általában annyi munka adódik ezeken a korai szinteken, hogy még a két és fél éves csoportfolyamatok is csak ritkán jutnak el az érett felnőtté válás állapotába. A vezetőikkel szembeni valamifajta egyenrangú felnőtté válás lehetősége pedig inkább csak a képző csoportban kezd megnyílni – vagy még inkább csak akkor, amikor magunk is már vezettünk egy ideje csoportot<sup>19</sup>. Valahogy úgy mint a családnál: a gyermekek csak a saját önálló életük, saját külön családjuk, szülővé válásuk révén válhatnak (ha egyáltalán) valóban egyenrangú partnerévé szüleiknek – önmagukban is.

A felnőtté válás és az érett szeretet hangsúlyozása azt a problémát veti fel véleményem szerint, hogy kiegészítő pszichológiai elgondolásokat találjunk a terápiás munkánk számára. Olyan elképzeléseket, amelyek az ödipális időszakon (és kamaszkori módosult „isméltődésén”) túl a felnőtté válás és a felnőtté válásban a

---

<sup>19</sup> Talán a nyári műhelycsoportok válhatnak e „felnőtté válás” helyszíneivé, esetleg a *Magyar Mozgás- és Táncterápiás Egyesület*ben történő együttműködés ölthet ilyen jellegűt.

halálig való fejlődést próbálják megragadni.<sup>20</sup> Ebben a perspektívában azonban a pszichológia óhatatlanul összefonódik nemcsak azzal, hogy – mi terapeuták és páciensek – milyenek tapasztaljuk, hanem azzal is, hogy mivé akarjuk tenni az érett embert és a társadalmi-közösségi viszonyokat. Ekkor pedig azt is meg kell értenünk, hogy milyen értelem- és jelentés-összefüggésben, azaz milyen kulturális világban, fogjuk fel mindenkori önmagunkat és társas kapcsolatainkat – következőképpen a terápiás kapcsolat e dimenziójába beáramlanak a magaskultúra (állam, vallás, történelem, tudomány, filozófia, stb.) tartalmai – de legalábbis megjelennek a szellemi formák formális-strukturális vonásai. A magaskultúrában – annak minden formájában bennerejlő – végső célok felmerülésekor pedig a szeretettel való számvetés és valamilyen állásfoglalás aligha kerülhető el.

Fontosnak látom legalább felvetni a *kultúráképződés* problémáját a *mozgás-csoportban*. Hiszen megtapasztalhattuk a csoportjainkban, hogy a folyamat előrehaladtával (a konkrét térrel összefonódó csoportemlékezet, csoportnormák, csoportnarratíva, csoportidentitás formálódásával) egy-egy kis világ (azaz jelentés- és értelemösszefüggés, tehát valamifajta kultúra) születésének lehetünk tanúi és részesei. A csoportkultúra-képződés pedig felveti a tágabb kulturális világgal való összefüggés problémáját. Ez az összefüggés az egyes csoportfolyamatokban általában nem tematizálódik erőteljesen. Egyesületünk – a Magyar Mozgás- és Táncterápiás Egyesület – tartós fennállását és intézményesülését a honi szakmai, illetve tágabb társadalomban azonban már közelebbről érintik a kulturális problémák. Vagy egy másik irányból közelítve: történeti-elméleti forrásaink (a XX. századi modern tánc és színház, illetve pszicho-

---

<sup>20</sup> Peter Fonagy és Mary Target is utal bizonyos kiegészítések fontosságára a pszichoanalitikus elméletek jövőbeli fejlődési irányait illetően: „Ahhoz, hogy a pszichoanalízis valóság-hű fejlődésemlétté váljék, több olyan elgondolást kell kidolgoznia, amely a későbbi gyermekkorra, a serdülőkorra és a felnőttkori fejlődésre vonatkozik.” (Fonagy és Target, 2005, 373.)

<sup>21</sup> Vermes Katalin (2008) írása korunk társadalmi- kulturális horizontjával való ezen összefüggés egyik fontos vonásával próbál számot vetni: „Az általam rajzolt vázlat keresi a mozgás- és táncterápia jelentését egy olyan kultúrában, melynek történetét máig meghatározzák bizonyos dualizmusok. Olyan dualizmusok, amelyekben test és lélek, test és tudat, test és szellem tapasztalata szembekerül egymással. Amellett szeretnék érvelni, hogy korunk még mindig magán viseli eme dualizmusok hatását, s a személyes életkebe is begyűrűzik e hasítással való küzdelem.” (Vermes, 2008, 115.)

<sup>22</sup> Különösen fontos még R.L. Selman (1980, *The Growth of Interpersonal Understanding*, New York) perspektívaátvétel-konceptiója, amelyben a résztvevő- és a megfigyelő-perspektívák integrációja révén történik a fejlődés. 1. szint: A differenciált és szubjektív perspektíva átvétele (kb. 5-től 9 éves korig); 2. szint: Az önszemléletű (2. személyű és viszonos) perspektíva kialakulása (kb. 7-től 12 éves korig); 3. szint: A 3. személyű és kölcsönös nézőpont kialakulása (kb. 10-15 éves korig). (De Piaget tanulás-konceptiója is szerepet játszik Habermasnál.)

analízis, valamint a csecsemőfejlődési, idegéletteni és memóriával kapcsolatos tudományos kutatások, stb.) is közvetítenek valamilyen kultúrát, amit mi óhatatlanul továbbközvetítünk, érvényesítünk a csoportjainkban – miközben alighanem nem vagyunk mindig teljesen tudatában annak, hogy mit is érvényesítünk ebben a tekintetben.<sup>21</sup>

A felnőttiségre orientálódó kiegészítést tekintve magam a legátfogóbban integráló és egyúttal legközvetlenebb hozzáférést kínáló elgondolást Jürgen Habermas írásaiban találtam (Habermas, 2001, különösen: 80-105., ill. 169-217.) Habermas elsősorban<sup>22</sup> Lawrence Kohlberg pszichológiai elgondolásaira támaszkodva<sup>23</sup> vázolja fel az erkölcsi fokok fejlődéslogikai sémáját<sup>24</sup>. Habermas az interakciós fokok, a szociális perspektívák és az erkölcsi fokok kapcsolatát tárgyalva a cselekvéstípusok átalakulásának a kognitív struktúrák fejlődésével való összefüggését ábrázolja. John Stuart Mill ismert sémájával leegyszerűsítve Habermas mondanivalóját úgy is fogalmazhatunk, hogy az „engedelmeskedés-munka-önkormányzás” beállítottságok magatartásbeli fokozatain keresztül az ember eljuthat onnan, ahol törekvéseinek fő tartalma az, hogy elkerülje a büntetést és ne okozzon fizikai kárt, s ahol az a helyes, ha a szabályoknak és a tekintélynek betű szerint engedelmeskedik, oda, ahol már jó cselekedetének indokává az válik, hogy emberként, azaz ésszerű lényként, belátta az alapelvek érvényességét és elkötelezte magát mellettük. Habermas elgondolását itt most nem részletezem bővebben.

A személyiségfejlődésnek a személyközi kapcsolatok szempontjából – a felnőttiségig tartó kiegészítéssel vett és sterni értelemben felfogott – formatív szakaszainak<sup>25</sup> egymásutánja szerint nagy vonalakban a következő sor is követhető: I-II-III.: premorális pszichoszociális fejlődés , IV.: morális pszichoszociális fejlődés.

- I. Stern (0-2. év): a bontakozó-szelfmag-szubjektív-verbális önérzékelések kibontakozása a preverbális szinten;
- II. Mahler<sup>26</sup> (3-4. év): (a korábbi 3. alfázis is: az újraközeledés) 4. alfázis: az individualitás konszolidációja és az emocionális tárgykonstancia kezdetei;
- III. Freud (4-6. év): az ödipális konfliktus kibontakozása és „megoldódása”;

---

<sup>23</sup> Kohlberg, 1981. Kohlberg pedig a maga részéről John Rawls filozófiai igazságosság-elméletére támaszkodik.

<sup>24</sup> Habermas, 2001, különösen 174-175.o.: „1. tábla: Az erkölcsi fokok Kohlbergnél”, illetve 201.o.: „7. tábla: „Interakciós fokok, szociális perspektívák és erkölcsi fokok”.

<sup>25</sup> Vö. Stern, 2003, 20-22., 269-270., 286-287.

<sup>26</sup> Margaret Mahler gondolatait Kulcsár Zsuzsa értelmezésében ismerem: „Margaret Mahler: Az embergyerek pszichológiai születése. Mikor jelenik meg a pszichológiai én?” (Kulcsár, 1996, 35-57.).

IV. Habermas (Kohlberg) (5-? év): prekonvencionális-konvencionális-posztkonvencionális szint az erkölcsi fejlődésben (Mill: engedelmesség-munka-önkorlátozás; Comte-Sponville: szokás-erkölcs-szeretet).

A továbbiakban az így felvázolt személyiségfejlődési képre próbálok támaszkodni a mozgáscsoportbeli szeretetviszonyok felfejtésénél.

## ***II. Szexualitás, barátság és tiszta szeretet a mozgáscsoportban***

Merényi Márta, a módszer létrehozója, nevezte egyik műhelyelőadásában „kifejezetten gyengéd” terápiának a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiát. Talán éppen Bálint Mihály – a korai anya-gyermek kapcsolat, az „elsődleges szeretet” – kapcsán, de egyúttal a vezetők testi elérhetőségére és a mozgásterápia preverbális időszakbeli hangsúlyára is utalva. E tekintetben Bálint mellett persze Ferenczit is meg kell említenünk legfontosabb referenciáink között<sup>27</sup>, és természetesen Sternt, fő tájékozódási pontunkat – ez külön indoklás nélkül is nyilvánvaló. Merényi Márta a „gyengéd” jelzővel ugyanakkor a mozgáscsoport jellemzően két-két és fél éves hosszúságára is utalt. Tehát hogy nem az olyan értelmű hatékonyság áll itt az előtérben, mint ami a rövid pszichoterápiák elterjedését forszírozza, hanem jobban meg tudjuk adni az időt arra és inkább ki tudjuk várni az értelmezéssel az idejét annak, hogy magában a csoporttagban érjen meg és tudatosuljon önmaga változtatásának az igénye és értelme, miközben a testi-mozgásos munkában vezetőként már – esetleg igen hosszú ideje – az értelmezésünknek megfelelően bocsájtjuk felületként és tartalmazóként rendelkezésre magunkat. Ez az önvisszafogás, türelem és testi rendelkezésre bocsájtás a terápiában szintén egyfajta szeretet-megnyilvánulásnak fogható fel.

Szintén Merényi Márta hívta fel a figyelmünket az erotikát illető paradoxonra. Annak ellenére ugyanis, hogy a mozgáscsoportban nagyon sok az érintés, a testi érintkezés, mégis a csoport légköre nem igazán szexualizált. Ugyanakkor, ha nem tartják kézben a vezetők a folyamatot, például ha nem sikerül átdolgozni testi és verbális úton a folyamatban megjelenő szexuális érzeteket, és az erős szexualizált hárításokat, akkor el lehet csúszni szexualizált irányba. Akkor ugyanis, ha nem sikerül eljutni a lényegi témákhoz, illetve ha az érzelmi telítettséget az alkotás szublimációs hatása nem transzformálja.

Szili Katalin „specifikusan a mozgásterápiás csoport dinamikai vonásaiként” „a vezetőkre irányuló különösen erős primer anyai” áttétet, „majd később

---

<sup>27</sup> Bálinthoz és Ferenczihez a mozgáscsoport szempontjából lásd Simon Judit mozgáscsoportvezetői dolgozatának őket érintő részeit is. (Simon, 2008.)



ödipális áttétet”, illetve „a férfi-női viszonyok hangsúlyos megjelenését” emeli ki (Szili 2008, 91.)<sup>28</sup>. Mindhárom dinamikai vonás közvetlenül szeretet-viszonyokat jelent és együttesen (különösen nyilvánvalóan az első kettő) ráirányítják a figyelmet a mozgáscsoport alapvetően „családi” jellegére. A későbbiekben fogom ezt bővebben kifejteni.

„Érintés és erotika viszonyát” érintve a modern pszichoanalízisnek a pszichodinamikusan mozgás- és táncterápia testtudati munkájához való hozzájárulását tárgyaló doktori értekezésében Szili Katalin hangsúlyozza, hogy a „testi érintkezést csak mint szexuálisat kezelni, egy hatalmas élményspektrum leszűkítése egy részterületre”. Jóllehet a „test megélése mint az erotikus élmények és érzések tartalmazója fontos terápiás élmény is lehet a terápiás folyamatban”. Kiemeli azt a tapasztalatot, hogy a „csoporttagok, ha valaki csupán szexuális élményre vágyva keres érintésekkel dolgozó csoportot, elfordulnak ettől a csoporttagtól, aki ilyenkor általában el is hagyja a csoportot” (idézetek: Szili 2009, 99.).

A következőkben a mozgáscsoportbeli szeretet-viszonyoknak a szexualitás, a barátság, illetve a tiszta szeretet korábbiakban vázolt felfogásából kiinduló rendszeres megközelítésére teszek kísérletet. Sorra veszem a szeretet három formáját és mindegyiket megvizsgálom a csoportkeretek, az egyes csoportalkalmak, a csoportfolyamat és végül külön a vezetők szempontjából. Az egyes csoportalkalmak vizsgálatát tovább tagolom a mozgásterápiás munka négy összetevője – testtudati munka, kapcsolati munka, kiemelt térbeli alkotó megjelenítés, élet-történeti és csoporttörténeti narratíva alakítása – szerint, s az egyes alkalmak összefolyamatát regresszív extázison áthaladó kommunikatív renormalizációs útnak tekintem. A csoportfolyamat időbeli dinamikájára használt értelmezési séma: orientációs szakasz, kezdeti és mélyülő munkafázis, lezárás. E csoportdinamikai folyamat is felfogható – mutatis mutandis – regresszív extázison áthaladó kommunikatív renormalizációs útként.

### 1. Szexualitás

Ha Erósnak, a szenvedélyes szeretetnek, lényege a hiány, akkor meg kell találunk azokat a lényeges hiányokat a személyiségben, amelyekben a vágy egy másik személy vagy mások felé általában kivetül.

Az, hogy mire vágyunk, nem morális kérdés, mert nem akarat kérdése. A vágy erkölcsstelen, vagy méginkább premorális. De hogy mit kezdünk a már feltámadt vágygal, az már rajtunk múlik. Éppen ezért itt az erkölcs kezdeténél tartunk. A

---

<sup>28</sup> Szili Katalin maga Merényi Márta „Speciális csoportdinamika a pszichodinamikusan Mozgás- és Táncterápiában” című írására hivatkozik (MMTE módszerspecifikus képzésének belső anyaga. Kézirat.).

morális fejlődés (IV.) pszichológiai szempontból akkor veszi kezdetét, amikor már megszilárdultak bizonyos fokig az énhatárok és megtörtént egy felettes én interiorizációja. Ezért a vágyal kapcsolatban a fő kérdés itt éppen ez: megtanulni az engedelmisséget a tekintélynek, a szokásnak, a józan észnek, a normáknak. Alapvetően a fegyelem leckéje: a mindenkori itt és mostban az ént feloldani törekvő vágy alárendelése egyáltalán a szabálykövetésnek – időben, térben, módban, személyekben stb. való eltolása, elodázása a vágykielégítésnek –, amiben implicite benne rejlenek a múlt és a jövő, illetve egyáltalán mások szempontjai. Ez az attitűddé váló magatartás – a pillanat alárendelése a hosszabb távnak, illetve másoknak –, a prioritásoknak ez a megrögzítése teszi lehetővé, hogy kiemelkedjen valamiféle értelmes életvezetés lehetősége a vágyak, a természetes és tudattalan késztetések káoszából.

A mozgáscsoportban is csak akkor lehet egyáltalán dolgozni, ha a csoporttag vágykielégüléseit, impulzusainak kontrollját tekintve képes valamelyest, legalább külsőleg, igazodni a csoportkeretekhez, a gyakorlatokhoz, az instrukciókhoz, stb.

Erósz igazi ösztönzője a premorális fejlődés (I-II-III). A korai anya-gyermek kapcsolatban kifejlődő önérzékelések távlataiban jelenlevő, az egzisztenciális szelfben szabályozó másik; az újraközeledési krízisben különállóként megszülető, s idővel jót és rosszat magában egységbe integráló anya; illetve az ödipális konfliktusban interiorizálódó anya és apa. Az ödipális viszonyokban belsővé tett szeretetkonfliktus miatti vágyfrusztráció állandóan a felszínen tartja a törekvést a vágyteljesülésre. A felszínen az ödipális késztetések, mélyebben az énhatárokkal és az elemi önérzékelésekkel kapcsolatos szintek a maguk konkrét sokszínűségében – tudattalanul villódzó, ellentmondásosan egymásba játszó, sokértékű és sokrétegű vágykésztetések! A 'szexualitás' fogalmát tehát ilyen tág értelemben használom, amelyben nem pusztán a nemi szervek vagy tágabban az erogén zónák játszanak szerepet, hanem a premorális pszichoszociális fejlődés által motivált testi közeledés és közelség megélése a maga egészében. A pusztán természeti ösztönkésztetések, a nemi vágyak is, csak ezen a már mindig is kulturális formákban végbemenő fejlődésen keresztül jutnak érvényre. Az ember „állatként” viselkedni is csak kulturális formákban tud.

A mozgáscsoportban megjelenő szexualitás felderítéséhez, megértéséhez a fenti elképzelésekkel közelítek. Megpróbálok viszonylag rendszeresen haladni és sorra röviden számot vetni először a csoportkeretek hatásával, majd az egyes csoportalkalmakon a különböző munkamódok (nyitó és záró verbális megbeszélő és élménymegosztó körök, testtudati, kapcsolati munka, kiemelt tér) szexualitással való kapcsolatával, aztán a csoportfolyamat időbeli dinamikai kibontakozásának jelenségeivel, végül pedig külön a csoportvezetők szempontjával.

i.) *A keretek jelentősége.* A direkt szex tilalma számúzi erőszat a mozgáscsoportból. Mint a család esetében – máshol, a csoporton kívül, kell szeretni. Ez az alap. Másodszorra rátekintve a dologra azonban már árnyaltabb a kép. Inkább csak az ödipális és felnőtt szint direkt szexualitása szorul ki és elsősorban a mozgásból, mindez pedig – meglátásom szerint – erősebben érinti a férfiakat, mint a nőket. Erőszat ösztönzői közül ugyanis megmaradnak az ödipálisnál korábbi szintek (I-II.) és tápot kapnak a sok érintésben. Módszerünk is a korai fejlődésre fókuszál. A direkt szex tiltása pedig az ödipális szintet nem annyira a csoporton kívülre szorítja ki, hanem inkább csak a mozgásból a verbális körökbe – azt is mondhatjuk, hogy a „helyére”, a verbális terápiába teszi. De a mozgásból sem szorul ki teljesen, hanem inkább formát vált – a phíliává válás dinamikájába vonódik bele. Ekként viszont nagyon is hangsúlyos szerepet játszik. A sok hármas, kapcsolati hangsúlyú gyakorlat például ennek is ad mozgásteret. A direkt szex – és a durva erőszak – tilalma erősebben érinti a férfiakat, hiszen a férfiak szexualitása általában direktbben koncentráldódik a nemi szervekre, míg a nőké jobban kiterjed az egész testre. A férfiak ottmaradnak kissé tanácstalanul kisfiúként, játszópajtásként a mozgásban (legalábbis a csoportfolyamat elején).

Erőszat száműzetése nemcsak a genitális szexet érinti, hanem az anális és orális szexualitásra is kiterjed. Úgy látom azonban, hogy ez általában közvetett, nem direkt módon kimondott, hanem mintegy magától értetődően elsősorban maguk a csoporttagok érvényesítik. Ez a helyzet ugyanakkor ebben a belső magátólértetődőségében és külső reflektálatlanságában éppenséggel inkább azt eredményezi, hogy a szexualitás ezen rétegeiben ható vágyak inkább közel tudnak maradni és bizonyos, már az egyes személyekben belülről domesztikált formákban valamilyen tényleges kielégülésekhez is juthatnak. Például ilyen dimenziói is vannak a csoportban előbb-utóbb megjelenő pusziadásnak és öleléseknek a megérkezéskori találkozásoknál, a közös eszegetéseknek a szünetekben vagy a mozgásban adódó olyan helyzeteknek, amikor valaki a másik ölébe kerül.

Erőszat száműzését megerősíti a külső kapcsolattartás és a csoporttagok közötti párképződés ellenzése is. Pusztán ebből az aspektusból nézve, ha a csoport jól működik, akkor felerősíti a realitásbeli kapcsolatokban az erotikus késztetést, hiszen bár felébreszti a vágyat, az mégis csak ott, kívül található direkt kielégülést. A mozgáscsoportban márcsak azért is felébred a vágy, mert szokásosan nagyon kevés a testi érintkezés a mindennapi életben, az a kevés viszont nagyobb részben a szexuális érintkezésben történik. A mozgáscsoportban viszont nagyon sok a figyelmes, gyengéd érintés, a testi érintkezés, s ez óhatatlanul felidéli a szexuális érintkezést. De felidéli azt a gyermeki időszakot is, amikor még volt több testi érintkezés a szülőkkel, a testvérekkel és más gyerekekkel.

A kettős vezetés felerősíti, mert differenciáltabban megélhetővé teszi, a szülői, ödipális áttételeket a vezetőkre. A csoportvezetők kitüntetett helyzete a csoportban, együtt a rájuk koncentrálódó szülői áttételekkel szintén erős száműzése irányában hat azáltal, hogy aktualizálja a csoporttagok gyermeki érzéseit és ezzel együtt a testvérek közötti szexre vonatkozó tiltást.

A csoportokbeli szexualitás női és anyai jellegét több tényező is erősíti. A módszer preverbális hangsúlya a korai, kétszemélyes (Bálint), anya-gyermek kapcsolati dimenziókat emeli ki. Egy másik tényező az, hogy többnyire jelentősen több nő van az egyes csoportokban. Mégpedig jellemzően számos harmincas éveit körül járó nő, akinek vagy van már kisgyermek, vagy éppen aktuális, hogy legyen és egy-egy terhesség a csoportban, illetve egy-egy „csoportbaba” születése igen erőteljesen hangolja a csoportot az anyaságra és a női szexualitásra.

A mozgáscsoport keretei aszexuális vagy inkább „kisgyerekes” jellegű szexualitást preferálnak, mivel a szexualitás mélyebb, korai eredetű rétegeinek (I-II) előtérbe kerülését segítik elő egy inkább anyai jellegű közegben.

ii.) *Erotika*<sup>29</sup> az egyes csoportalkalmakon belüli folyamatot a mindennapi normalitás szempontjából a következő megfogalmazással tudnám a legpontosabban meghatározni: *regresszív extázison áthaladó kommunikatív renormalizációs út*. A ’nyitó verbális kör-mozgás (testtudati, kapcsolati munka, kiemelt tér)-záró verbális kör’ struktúrát fogalmazom ezzel át. A nyitó körben a kinti normalitásból érkeznek meg, zsilipelnek át a csoporttagok, a záró körben pedig újra késszé válnak oda, immár bizonyos fokig megváltozottan, visszatérni. Közben lejátszódik egy olyan folyamat, amelyben fellazul, felfüggesztődik ez a külső normalitás és eltávolodunk tőle: ezt értem ’extázis’ – azaz a megszokott, normális állapotból való kimozdulás – alatt. A testtudati munka fontos funkciója a testbekerülés elősegítése és ebben a kiérzékenyült, regresszív állapotban az észlelési és asszociációs kapacitás növekedésének az elősegítése. A módosult tudatállapot<sup>30</sup> „itt-és-most”-jában, jobb agyféltekei dominancia mellett fellazulnak, lebegővé válnak a normalitás tudatos, akaratlagos projekciói. A másokra, illetve a saját magára – beleértve a tudatos emlékeket is – irányuló projekciók fellazulása, perifériára kerülése a másik oldalon lehetővé teszi a nem tudatos, illetve tudattalan önérzékelések és projekciók aktualizálódását, felszínre kerülését a mozgásban. A módosult tudatállapot kiérzékenyült észlelésében – az ismétlődésekben felhalmozva, összesűrűsödve – lehetőség nyí-

---

<sup>29</sup> Az erotika szó használatával itt a szexualitásnak a direkt szex kizárásán túli jelenlétét szeretném hangsúlyozni.

<sup>30</sup> A „kontrollált módosult tudatállapot” fogalmához lásd: Merényi, 2007; Merényi, 2010.

lik a differenciált önérzékelésre, új vonások megjelenésére és a normálisként rögzült korábbi érzések módosulására (a renormalizáció 0. foka). Az ebben a kiérzékenyült állapotban létrejövő találkozások, különösen a korrektív „találkozás-pillanatok” (lásd erről Sujtó, 2008.) – a legszélesebb értelemben vett kommunikáció: a „testek közlekedése” (Merényi, 2004.) – pedig lehetővé teszik a kapcsolati érzések, beállítódások, projekciók észlelését és új módon való észlelését, s az ismétlődésekben történő lassú átépülését (a renormalizáció 1. szintje). A kapcsolati munka azonban e tág értelemben vett kommunikatív renormalizációs folyamatnak csak az első lépcsője. A kapcsolati helyzetek után egyéni integrációra adott lehetőségek, illetve a kiemelt térben való megjelenítés egy lépéssel továbbmennek abban az irányban, hogy a csoporttag tudatosabban-tartósabban építse be megváltozott önérzékelését és kapcsolati érzéseit egész személyiségébe (a renormalizáció 2. szintje). A renormalizációs folyamat a záró verbális körben pedig még tovább halad, amennyiben a mozgásban történtek „szóvá-tétele”, a visszajelzések, az élménymegosztás a beszéd nyilvános világába emeli az élményeket (a renormalizáció 3. szintje). Ez pedig már közvetlenül előkészíti a kinti normalitásba való visszatérést. Nem változtatlanul, hanem – csúnyán kifejezve – *újranormalizáltan*.<sup>31</sup>

A verbális körökben a csoporttagok elhelyezkedése a vezetőkhöz és egymáshoz képest – különösen, amikor kialakul ebben valamilyen állandóság – a csoporttagok biztonságigénye, presztízsküzdelmek stb. mellett a szexuális vonzódásokat (és taszítódásokat) is visszatükrözi. A nyitó körben az egymás érzékeléséből aktuálisan megszülető érdeklődések, vonzódások pedig olykor akarva, de tudattalanul szinte mindig, átmennek a mozgásba: befolyásolják a térbeli elhelyezkedéseket és társválasztásokat a gyakorlatoknál. S fordítva is: a mozgásban létrejött közelség, vonzódás gyakran kihat a záró körben való elhelyezkedésre. Egymás szemlélése és a verbális kapcsolatba kerülés inkább a felnőtt és ödipális szintű szexualitást mozgósítja. A vezetőkre mint „szülőpárra” irányuló figyelem is az ödipális érzéseket mozgósítja a verbális körökben.

A testtudati munkamódban döntően a szelfmag-érzetek (hatóerő, fizikai egység, önaffektivitás, a „most”-ban való folytonosság) szintjén a magviszonyulásban érvényesülő elemi hiányokból fakadó, még énszerűen kevésbé központosított és nem határozott tárgyra centrált vágyként foghatnánk fel a szexuális vonzódásokat. Különösen érvényesülhet e hiány és vágy az olyan testtudati mun-

---

<sup>31</sup> A személyiség újrafelnevelési folyamata a mozgáscsoportban mint regresszív extázison áthaladó kommunikatív renormalizációs folyamat: 0. fok: testtudati munka. 1. fok: kapcsolati munka. 2. fok: alkotás kiemelt térben. 3. fok: élménymegosztás a záró verbális körben. 4. fok: élettörténeti narratíva alakítása. 5...fokok: a normalizálás magasabb, társadalmi és szellemi-kulturális, szintjei.

kában, amikor nem egyedülállóan dolgozunk, hanem a csoporttársak jelenlétét, érintését használjuk a testtudati fókusz kialakításához. Ekkor a magviszonyulásban rejlő *szelfet szabályozó másik* mint *felidézett társ* funkciójában szabályozható és adhat válaszreakciókat a csoporttárs. Az aktuális hatás és a felidézett társ közötti különbségek és hasonlóságok játéka a szelfmag-érzetek szintjén való erotikus vágyak (a biztonság, a kötődés, az érzelmek és fiziológiai állapotok szabályozása, a hatóerő átélése az aktivizálódásban, stb.) játéka is.

A kapcsolati munka súlypontját, a sterni megközelítést használva, a szubjektív viszonyulás szintjén a figyelmi fókuszok, a szándékok, illetve az affektív állapotok nem tudatos kölcsönös hangolódás és illeszkedés által létrejövő megosztásban – a kommunikatív normalizáció elemi foka! – láthatjuk. Az én és nem-én artikulálódó elhatárolódási és illeszkedési viszonyai lokalizáltabbá, centráltabbá teszik a vonzódásokat és taszítódásokat is. Úgy látom, hogy Mahlernek a jó és rossz tárgy hasítására és integrálására, az énhatárok, az individualitás konszolidációjára és az emocionális tárgykonstancia 3-4. életévben történő kialakulására vonatkozó elgondolását is jó bevonnunk második réteggént a kapcsolati hiányok és belőlük fakadó vágyak megragadásához. Végül pedig, harmadik – a felszínen domináns – réteggént a belsővé tett ödipális énkonfliktusokból fakadó erotikus hiányok és vágyak szintjét. Az alsó két szint inkább kétszemélyes, anya-gyermek kapcsolat, a harmadik háromszemélyes világ.

Az affektív hangolódás, a jó és rossz tárgy integrációja, s az ödipális vágyfrusztráció konfliktusának „megoldása” mégha elég jó is, mégha nem is terhelt különösebb zavarokkal, akkor is ezernyi kapcsolati hiányt rejt, tartogat és tart meg, magában. E hiányok pedig kielégülésre törekvő vágyakat gerjesztenek a másik iránt. A kapcsolati munkában egy érintés mindezeket a hiányokat és vágyakat is „érinti”. Az alsó két szinten voltaképpen tág tere nyílik a vágykielégítésnek a mozgáscsoportban, míg az ödipális szint belső tilalmát a direkt szex csoportbeli kimondott tilalma teszi kifejezetté.

A kiemelt térben, felidézett társak, sokféleképpen jelentőssé vált „másikak” tekintetében mozogni és érinteni másokat, a vágyakat nyilvánosan megjeleníteni vagy elfedni és felvállalni vagy nem felvállalni a törekvést a kiemelt tér színpadán történő találkozásokban – nos itt, úgy tűnik, hogy a fókusz a magasabb fejlődési szintekre, az ödipális szintre és a felnőtt integrációra kerül. Talán az itt a döntő, hogy a *látott* szexualitást – a szülők közötti valamikori erotikus érintkezés, az „ősjelenet”, elfedett emlékét, illetve a saját aktuális nyilvános jelenlét vágyaktól áthatottan – ki-ki tartalmazni tudja: tehát hogy képessé váljon arra, hogy valamilyen, a többiekkel közösen osztott és így nyilvánosan elismert szempontból adódó keretekben megjelenítse és elismertesse a saját vágyát. Ez tehát készség arra, hogy a belsővé tett kultúra – a közösen, nyilvánosan elismert keretek – által formáltan, vagyis belülről normalizálva érvényesítse vágyát. Itt

ezért már nem közvetlenül, hanem csak a mások általi elismerésre irányuló vágynak alárendelten, működik hajtóerőként a szexuális vágy! A záró körben ezek után mindez már könnyebben szóvá tehető és mintegy az explicit elismerés pecsétje kerülhet rá.

*iii.) Erotika a csoportfolyamat dinamikai kibontakozásában.* A csoportfolyamat előrehaladtával a csoporttagok létrehozzák, leképezik a csoporton belül is a külső világbeli szociális világuk alapvető kapcsolati mintáit – fontos szeretet-viszonyaikat is. Kirajzolódnak és stabilizálódnak a csoporttársakra és a vezetőkre irányuló áttételek – mindez lehetőséget nyit a személyiséggel való elmélyültebb munkára, amit segít a mozgás és a verbális körök közötti átjárhatóság fejlődése, a személyes élettörténet és a csoportbeli történések közötti kapcsolatok fokozódó tudatosulása, illetve egyáltalán a csoporttag külső világa és a csoportbeli világa közötti összefüggések felszínre kerülése (élettörténeti narratíva alakítása mint a személyiség kommunikatív renormalizációjának 4., legfelső szintje). A csoporttag fontos családi (anya, apa, testvér, stb.) és párkapcsolati (barát-barátnő, férj-feleség, gyerek, stb.) szeretet-viszonyainak leképeződése a csoportban kialakított áttételi kapcsolatokban felszínre hozza a csoporttag tartós vágykész-teéseinek mintázatát is.

A hosszabb távon kibontakozó szexuális jelenségek közül a párképződésekre irányuló tendenciát és a rivalizálás – különösen a férfirivalizálás – erőteljesebb felszínre kerülését emelem ki. A csoport belső világának fokozódó elrendeződése és stabilizálódása magában foglalja a szexuális vonzódások és taszítódások manifesztálódását is. Ezek erősödő tudatosulása pedig felveti a párképződés kérdését. Döntő tényező az, hogy a párképződési történések a csoportkeretek között, a csoport terében és nyilvánosságában mennek-e végbe s így megoldozhatóak maradnak – erről philia összefüggésében szeretnék beszélni –, vagy pedig külső kapcsolatokként, acting out-ként realizálódnak. Ez utóbbi esetben, különösen, ha sokáig nem kerül be a külső kapcsolat titka a csoportba, a terápiás folyamat komoly elakadásával kell számolnunk. A direkt vágykielégítés feloldja a feszültséget az érintettekben és ezzel le is blokkolja a feszültséggel való belső, pszichés munkát. Külső-reális problémát, feszültséget generál helyette. A titokképződés, a párképződés miatt mások explicit kizárása a velük való érintkezésből magát a párt is elszigeteli a csoporttól. Másrészt pedig ez a helyzet a csoportban is felerősít mindenféle zárvány- és titokképződést – egészében a dezintegrálódás irányába hat. A pár tagjai olyat tesznek, áthágva a tilalmat, a kereteket, amit a többiek nem, bár bennük is lehet vágy erre – önmagában ez a szituáció a fölény, s talán a bátorság érzését is kölcsönzi nekik. Ez kihívás a csoport egésze számára velük szemben. Felerősíti a férfi és női rivalizálást is, másrészt azonban a biztonságérzet megrendülését, a fenyegetettség érzésének megerősödését is felkeltheti a csoportkeretek áthágásával. A külsővé-reálissá tett

feszültség nem oldható meg pusztán belsőleg-pszichésen. A külső kapcsolattartás a direkt szexuális kapcsolat feladása nélkül aligha tud a pár megmaradni a csoportban. A direkt szexuális viszony feladása viszont még nem zárja ki, hogy barátságként – phíliaként – fennmaradjon a kapcsolat a csoport keretein belül. Bár ehhez mind a pár, mind pedig a csoport részéről kivételesen sok okosságra, türelemre és ragaszkodásra van szükség. Az esetleges szakítás után pedig a pár tagjai számára válik különösen nehézé együtt megmaradni a csoportban – jó eséllyel legalább egyikük kimarad. E konfliktus, ha teljesen törésmentesen nem is oldható meg, mégis a csoportkeretek jelentőségével saját tapasztalatként történő szembesülés akár meg is segítheti a csoportfolyamat előrehaladását.

A párképződési tendenciában rejlő rivalizálási potenciálon túl is elmondhatjuk, hogy a csoportfolyamat előrehaladtával, a belső viszonyok stabilizálódásával és a biztonságos, a személyes megmutatkozást ösztönző csoportlétkör megerősödésével párhuzamosan általában mindenfajta rivalizálás is jobban felszínre kerülhet. Ha megnő a bizalom az iránt, hogy a hevesebb összeütközések sem fenyegetnek katasztrófával, akkor a férfiak közötti, erősebb fizikai konfliktusok is jobban megjelenhetnek.

Felvállaltan meleg vagy lesbikus csoporttagokról ezidáig nincs tapasztalat. Úgy gondolom azonban, hogy a direkt szex tilalma és a sokrétű testi érintkezés „promiszkuitása”, együtt a kora gyermekkori fókusszal, minden csoporttag számára felszabadítja a mozgáscsoport terét a saját nemi identitásának és orientációjának, sokrétű vonzódásainak fenyegető reális következményektől „tehermentesített” megtapasztalására.

*iv.) A vezetők és az erotika.* A vezetőkre – mind egymás, mind pedig a csoporttagok tekintetében – nemcsak a direkt szex tilalma érvényes, de mindenféle vágykielégítésnek mint vágykielégítésnek a tilalma is.<sup>32</sup> Az absztinencia kapcsán már volt erről szó. Azonban senki, a terapeuta sem látja át és uralja totálisan önmagát, saját erotikus vágyait sem. Az áttételi és viszontáttételi viszonyokkal – mind a csoporttagok, mind pedig a vezetőtárs tekintetében – történő munka és a csoport közbeni önmonitorozás állandó készenlétet igényel, miközben egyidejűleg az oldott jelenlét és érzékelés a csoport és a csoporttagok felé szintén döntő fontosságú. A vezetők testileg is elérhetők a mozgásban. Ezért különös jelentőséggel bír, hogy a terapeuta az ebben a felületként és tartalmazóként ren-

---

<sup>32</sup> Egy kivétellel talán – mint minden pszichoterápiában –: bizonyos fokiig a pénzre, a fizetésre lehet vágni, áttolva erre a kielégülést az egyéb vágyfrusztrációkról. „Fontos, hogy a terápia mindig a kliensről szóljon és ne a terapeuta fel nem ismert, ki nem mondott vágyait elégítse ki! Ez nyilvánvalónak tűnik, mégis gyakran látjuk, hogy nem ez történik. Meggyőződésem, hogy egy terápia csak akkor jó, ha ez a *realitás*ban mindkét fél számára megéri. Szerencsés, ha ez a terapeuta számára anyagi természetű.” – mondja például Vad Gyöngyi. (Vad, 2008, 93., kiemelés tőle.)



delkezésre bocsátott testben keletkező benyomásokat – vágyakat is – észlelje, értelmezze és fel tudja használni a terápiában. A korai gondozói (anyai), illetve ödipális áttételekkel – az ezekben ható szexuális vágyakkal – való munka kerül itt előtérbe, beleértve a csoport, a csoporttagok felől a vezetők közötti kapcsolatra irányuló vágyakat is.

## 2. Barátság

Véleményem szerint a mozgáscsoport a csoporttagok, a csoport élménye felől nézve philia súlypontú! Tehát a szeretet három mozzanata közül az együttlétben kölcsönösen elfogadott és megosztott öröm áll a középpontban. Az öröm pedig nem hiány, hanem telítettség, jelenlét. A gyógyító hatást is elsősorban az elég jó kapcsolati élményektől, a kifelé irányuló projekciók fellazulása révén előtérbe kerülő jelenlét „itt-és-most”-jában létrejövő kapcsolódásokban megtörténő korrektív találkozás-pillanatoktól várjuk. Az 'elég jó' pedig döntően, bár nem mindig, az öröm különböző dimenzióit jelenti: a – lehetőleg kölcsönösen – kielégítő szabályozást a magviszonyulás szintjén; a megfelelő affektív összehangolódást a szubjektív viszonyulásban; az élménymegosztás elemi síkján pedig a jelentésátvétel révén a pusztán privát megélés kiszabadul az elzártaságból és közös élménynyé, azaz közös jelenlétté válik; az elég jó kapcsolati élményben a szeparáció és individuáció játéka megerősíti az énhatárokat azáltal, hogy melengető közelséget enged meg, de felszabadító távolságot is; oldja az ödipális feszültségeket, mivel enyhíti a felettes én szigorát, (de a jó kapcsolat erősíti az ént és szelidíti az ösztön-ént is<sup>33</sup>). A verbális élménymegosztás nemcsak a verbális szelf szintjén hat, hanem a morális öntudat szintjén is, egészen a felnőtt viszonyig. A „szóvá tett” privát élmény a kölcsönösen átvett, megértett jelentésben közös jelenlétre tesz szert. A közös jelenlét a beszéd, a nyelv nyilvánossága – és ezzel egyúttal potenciálisan az egész kultúráé is! A közös jelentések terében jelenlétre szert tett privát élmény egyúttal szociális elismerést is nyert. Az elismerésért folyó küzdelem a szociális létezésért – egzisztenciáért és státuszért – folyó presztizsharc (a kommunikatív normalizáció magasabb szintjei). E küzdelemnek, s általában véve a másikköz/másokhoz való kívánatos viszonyainknak a szabályai az egyén felől nézve: az erkölcs normái. Ha e kapcsolatokat általában véve barátságként szeretnénk kialakítani, akkor a kölcsönösen elfogadott és megosztott örömmön, a közös boldoguláson alapuló együttlét és együttműködés módjait kell megtalálnunk. Elemi feltétel egymás létének kölcsönös elismerése – elemi egyenlőség, elemi igazságosság. Amikor például a gyakorlatokban és a verbális körök-

---

<sup>33</sup> Vö. Bálint, 1994, 12-14.

ben mindenkinek megadjuk a maga idejét, akkor a társadalmi létezés elemi igazságosságát<sup>34</sup> érvényesítjük.

Phília öröme nem erős gyönyöre! A hangsúly átkerül a frusztrációmentes vágykielégítésről a magán a vágyon mint képességen való munkára. Ezzel a kapcsolatok tere nem a hiányok gerjesztette, kielégítésre törekvő vágyak arénája többé, hanem inkább az elmélyülő intimitás játszótere, műhelye, otthona.... A kulcsmozzanat az, hogy a saját vágy kielégítése alárendelődik a közös – kölcsönösen elfogadott és megosztott – öröm elérésének. Ennek érdekében pedig közös keretek és célok elismerése és akarása. E beállítódás létrejötté egyben a moralitás megszületése is. Prioritás megrögzítéséről van tehát szó: a közös öröm, boldogulás (a morális fejlődés IV.) felől kiindulva adunk teret a saját vágy kielégítésének (premorális fejlődés: I-II-III.).

Ennek a beállítódásnak a sokféle viszonyban történő kimunkálása és elmélyítése véget nem érő folyamat. Ugyanis megalapozó gesztusa a pillanatnyi, spontán motiváló vágykésztetéssel való szembefordulás, majd pedig a közös öröm szempontja által szabályozott formák elismert keretei között történő kielégítése. De ez a kielégítés már nem ugyanaz a kielégülés – gyönyör helyett öröm. Primér vágykielégítés helyett kulturált élvezet. (Ahelyett, hogy most rögtön, akár nyersen felfalnánk valamit, este kellemes társaságban elmegyünk vacsorázni a Gundelbe!) Ez a szublimálás azonban feltételezi a pillanatnyi vágykésztetés gátlását, s ezzel egy állandó belső feszültséget rejt magában, ami pedig állandósítja a küzdelmet. Döntő tényező, hogy a személyiségben mennyire szilárdulnak meg ennek a szublimálásnak a formái: mennyire sikerül valóban a prioritásmegfordítás. Mennyire tud valóban örülni valaki, vagy pedig mennyire marad foglya a primér vágyfrusztrációnak.<sup>35</sup>

Az ödipális konfliktus „megoldása” ennyiben az erkölcs és a kultúra születése is. A család pedig éppen ezért – mint már utaltam rá – a döntő előkészítés az erkölcsiségre, a kultúrára. De nem a külsődleges életvezetési vagy erkölcsi szabályok miatt, hanem annak révén, hogy az ödipális vágyfrusztrációt a családi együttlét örömevé tudja átalakítani. Úgy látom, hogy a mozgáscsoport „családi”

---

<sup>34</sup> A társadalmi igazságosság formális lényege az önkényes megkülönböztetés tilalma, azaz a hasonló bánásmód elve kiegészítve a lényeges különbségek figyelembe vételével. Ennek alapján akkor történt igazságtalanság, „ha minden lényeges vonatkozásban hasonló egyéneket különböző módon kezeltek, vagy ha valamilyen lényeges vonatkozásban különböző egyéneket egyformán kezeltek.” (Feinberg, 1999, 147.).

<sup>35</sup> Ezért beszélhetünk haladásról, fejlődésről az erkölcsben: a pusztá udvariasságtól, azaz a jó szokások külsődleges követésétől – amely még nem erény – a szeretetig, azaz a belülről fakadó, spontán jó cselekedetig, amely pedig már nem erény. A kettő között zajlik a morális fejlődés, amelynek hajtóereje a hiányzó szeretet által keltett vágy és törekvés a szeretetre.

jellegű és éppen ebben a lényeges értelemben is az! A továbbiakban számos ponton igyekszem ezt megmutatni.

*i.) A keretek és a barátság.* Láttuk, hogy közös kereteket elfogadva törekedni a vágykielégítésre, ez maga a kultúra és az erkölcs lényegéhez tartozik. A csoportkereteinknek tehát valóban olyanoknak kell lenniük, amelyek segítik és kifejezik ezt a prioritást. Ekkor a keretek áthágása átlátható módon a pszichomorális fejlődés frusztrációjaként lenne megragadható.<sup>36</sup>

A tizenöt fő körüli csoportlétszám csoportpszichológiai szempontból nézve olyan szám, amelynél még mindenkivel lehet egyenként kapcsolat, de már nem lehet mindenkit egyszerre szemmel tartani. Az egyes csoporttag számára már inkább közegszerűen, perifériális látással érzékelhető az egész csoport. Azonban ez olyan közeg is ugyanakkor, amelynek minden része, minden személye még személyesen hozzáférhető – barátságos-ismerős közeg lehet minden részében, s nem idegen-ismeretlen. A kreatív csoportlétszám és a nagycsoport között helyezkedik el ez a méret. Tehát nemcsak klikkek, kiscsoportok révén lehet hozzátartozni az egész csoporthoz, hanem még közvetlenül is – közvetítés nélkül, a mindenkori „most”-ban átélhető az együttes jelenlét<sup>37</sup>: az érzések, a figyelmi fókusz, a szándékok, a jelentések megosztása. Ugyanakkor nagyobb, szabadabb távolságot lehet tartani az egyes tagoktól, mint a kis csoportokban. Egy köztes tér ez, amelynek már van az egyes tagok hatásával, jelenlétével vagy kiválásával szembeni bizonyos fokú stabilitása, önmozgása, de még nem közömbös-független az egyénnel szemben. Fontos, hogy zárt. Ez teszi lehetővé az ismerős-barátságos közeg fenntartását és az elmélyülő intimitást. Ez a csoportlétszám egy hagyományos, sokgyermekes nagycsalád méretéhez hasonló.

A kétvezetős rendszer – ahogy már említettük – erősíti a családi jelleget. Most hozzátenném, hogy a vezetők jó kapcsolata, erős szolidaritása, a közös célra való együttes törekvés, közös erőfeszítés stb pedig a baráti kapcsolat fontos mintáját is nyújtja a csoport számára. Éppenséggel ezt helyezi előtérbe – inkább philiát, a barátságot és a munkát, mint Erószt, a vágyat. Miként a családokban is ez van előtérben s nem a szülők szexuális kapcsolata.

A direkt szex és durva erőszak tilalmának lényeges szerepéről a baráti jelleg előtérbe kerülésében már volt szó. A csoport zárt jellege, a titoktartás és a külső kapcsolattartás tilalma is erősíti a baráti kapcsolathoz szükséges bizalom kifejlődését. Az otthonosságot erősíti a csoporttér állandósága. Ugyanezek a vonások

---

<sup>36</sup> A csoportkeretek végigbeszélése és explicit elfogadása minden egyes csoporttag részéről – a „szerződés” – ezért is rendkívül fontos.

<sup>37</sup> Például a csoportösszehangolós gyakorlatokban, a „kupacolódásokban”, a verbális körökbeli élménymegosztásokban.

a családi jelleget is erősítik. Hozzájárul ehhez a vezetők gondoskodása is a csoporttérrel: ők szerzik meg a helyet, ők védik az idegen behatolásoktól, takarítanak, matracokat biztosítanak stb. A vezetők érkezéskor várják, illetve befejezéskor elbocsájtják a csoporttagokat, mint a szülők a gyerekeket nap mint nap – „Vendég a háznál!”. A vezetők már együtt voltak a csoport létrejötte előtt is és együtt maradnak utána is. Az ötórás hossz az egyes alkalmaknál, az egy vagy többéves időtartam a csoportfolyamat esetében pedig biztosítja a baráti kapcsolatok kialakulásához szükséges elég hosszú együttlétet.

ii.) *Az egyes csoportalkalmak és phília.* Az együttlétben kölcsönösen elfogadott és megosztott öröm fő mozgáscsoportbeli tényezőire már utaltam e philiával foglalkozó rész elején: az elég jó kapcsolati élmények, különösen a kifelé irányuló projekciók fellazulása révén előtérbe kerülő jelenlét „itt-és-most”-jában létrejövő kapcsolódásokban megtörténő korrekatív találkozás-pillanatok. I-II-III. dimenziójában: a kölcsönösen kielégítő szabályozás a magviszonyulás szintjén; az affektív összehangolódás a szubjektív viszonyulásban; a verbális élménymegosztás elemi síkján pedig a saját megélés közös élménnyé alakulása a jelentésátvétel révén; az énhatárok megerősödése a szeparáció és individuáció játékaiban; az ödipális feszültségek oldása a nyitó és záró verbális körbeli interakciókban (és persze a vezetőkkel való mozgásos találkozásokban, illetve gyakran a hármas, illetve páros gyakorlatokban). A verbális élménymegosztás pedig a morális öntudat szintjén is hat: a saját élmények közössé tétele egyben mindig arról is szól, hogy mi is az a közös világ, kultúra és normák, amelyek között a saját élmények elismert és rajtunk túlmutató létezésre tehetnek szert.

Az egyes csoportalkalmak folyamata mint regresszív extázison áthaladó kommunikatív renormalizációs út a személyiség minden szintjén történő jelenlétre és együttlétre nyújt artikulált lehetőségeket. Ezáltal pedig a kölcsönös elfogadás és megosztás öröme a személyiség teljes keresztmetszetén átáramolhat. A barátság lényegéhez tartozik önmagunk és dolgaink önkéntes megosztása a barátokkal – a mozgáscsoport önmagunk szabadon kölcsönös közössé tételére kivételesen kedvező hely!

Az egyes alkalmak egész folyamatának az „itt-és-most”-ban folyó munka – a testbe kerülés, a jelenlét (a saját magunkkal való együttlét) és a másokkal, a csoporttal való együttes jelenlét felerősítése – a fő hangsúlya. Szemben tehát a hiányokat felerősítő tényezőkkel: az eltávolító projekciókkal, testi jelenlétünk háttérbe szorulásával, a világ dolgaiba, a tennivalókba történő belevezéssel, ami a másokkal való együttlétet is eldologiasítja, elszemélyteleníti. Ez az élményszerűvé vált jelen az öröm átélésének lényeges formai mozzanatait hordozza. Befejezett egészként lehet megélni az élményeket, amikor is már nem hiányoznak fontos dolgok nekünk ahhoz, hogy valami egész legyen bennünk

és nem hajt tovább semmi, mert célunknál vagyunk. Továbbá a külső projekciók világától, a dolgok áramlásától elválasztó szakadék, egyfajta érzelmi-hangulati „időnkívüliség” keletkezik. A testbe kerülésre, a jobb agyféltekei dominanciára, a korai eredetű – sterni – létdimenzióinkba történő belemerülésre utalhatunk a mi nyelvezetünkön.

iii.) *Philia a csoportfolyamatban.* Terjeszkedő öröm. A megérkezés a legtöbb csoporttag számára már eleve öröm, hiszen szeretnek a csoportba járni. A csoport részévé válik az életüknek – és fordítva: kinti világuk, fontos viszonyaik megjelenítődnek a csoport világában. A csoport a folyamat előrehaladtával a maga sajátos módján megteremti és belakja, otthonossá-ismerőssé teszi világát: a sokféle felidézhető élménnyel telített teret és az egyes alkalmak rituálisan ismétlődő lefolyását (nyitó kör – mozgás – záró kör), a mozgásban a testbe kerülés, a kapcsolódási lehetőségek és a kiemelt teres szituációk ismétlődő mozzanatait. Az egyszeri élmények az ismétlődés-alakulás-ismerőssé válás-énhez/mihez kötődés folyamatában képességgé válnak, habituális jelenlétre tesznek szert.

A csoportvilág létrejöttének folyamata egyúttal a csoportnormák, csoportidentitás képződését is jelenti összefüggésben és kontrasztban a külső világ normalitásával. A csoportvilág, mint értelem- és jelentés-összefüggés, mindig alakulásban van a verbális körökben, és különösen a záró körben, lényegét tekintve pedig egy barátságosabb világ, mint a külső realitás. A csoport ugyanis mintegy „burokban”, a legkorábbi érzésekből kiindulva átélheti a világ, a kultúra, a közösségi identitás teremtését, amely a külső világban annak mérhetetlenül túlnyomó<sup>38</sup> és bonyolult, korunkban ráadásul végső kereteiben átfogóan rendezetlen volta miatt nemigen élhető át.

A közös saját, otthonos világ létrehozásán és fenntartásán, s a benne való együttléten keresztüli összetartozás egy új szintet épít az egyéni vágytörekvések fölé, amivel a csoportba érkeztek a tagok: a barátságot. A kialakult barátság törekszik a megmaradásra, az együttlét örömének fenntartására a csoporton kívül is: például közös évések és beszélgetések a szűkebben vett csoporttérén kívül a szünetekben és gyakran hosszú ideig, akár évekig tartó vagy teljesen soha meg nem szűnő baráti összejövetelek a csoport befejeződése után.

Még egy témát szeretnék ezen a ponton ismét szóba hozni: erósz philiává alakulásának problémáját. A száműzött erósz ezen a közvetett módon, azaz philiává alakulva, nem pedig direkt érvényesülésében menthető meg, tartható meg a csoportban. A nyilvános társas – s különösen a testi – érintkezés belső kultúrájának újraelsajátítása történhet meg, amelyben oldódhatnak régi feszültségek, elakadások. Például a fiúk, a férfiak gátlásai a táncban. Lényegileg pedig

---

<sup>38</sup> Itt utalnék ismét a csoportméret – már korábban is hangsúlyozott – jelentőségére.

oldhatók az ödipális konfliktus valamikori „megoldásának” feszültségei azáltal, hogy a vágyfrusztrációk dominanciájától az együttlét örömére tolódik át a hangsúly. A csoport családi jellege, a kialakuló áttételi viszonyok, különösen a vezetőkkel kapcsolatos szülői áttételek, előtérbe állítják az ödipális viszonyok átdolgozásának ügyét. Az átdolgozás általános iránya pedig éppen a libidó kulturálása lehet a hangsúly áttolásával az együttlét – a „családi együttlét” – örömére, élvezetére.

Erősz száműzetése miatti hiányával állandóan jelen van és kiköveteli, hogy kezdjünk vele valamit, hogy phíliává alakítsuk. Az élménymegosztás mindig ösztönzi és hozzászoktatja a csoporttagokat ahhoz, hogy mozgásbeli saját élményeiket, a személyes vonzódásokat is, a csoport nyilvánosságában megjelenítsék és a csoportkeretek, csoportnormák elsőbbségének függvényében értékeljék. A csoport nyilvánosságának „tekintetében” történő sokszori és sokakkal történő – promiszkuus – mozgásos-testi együttlét és ezek verbális megosztása a csoportfolyamat előrehaladtával kialakuló habitualizáció, azaz a személyiségrendszerbe való beépülés révén, igen erős kulturáló tényezőként hat. A megjelenő, ám céljában gátolt, erotikus vágy, a libidó ugyanis a csoport nyilvánossága által – amely mintegy átvéve szerepét tehermentesíti a belső felettes ént! – teremtett (játék)térben és az általa elismert formák között válik (többnyire örömtelen) megélhetővé és átdolgozhatóvá. A csoportban a csoporttag mondhatni állandóan az erotikus vágyfrusztrációtól az együttlét örömébe való átmenet munkájában van. Ha ez az átmenet sikeres, akkor phília elmélyülő intimitásának öröme magába tudja integrálni erősz energiáját.

*iv.) A vezetők és phília.* Az eddigiekből következően azt mondhatjuk, hogy a vezetők közötti barátság kvázi szülőpárként történő jelenlétük, a csoportbeli kitüntetett szerepük és mintaadó jellegük miatt különösen jelentős tényező a csoport működésében és fejlődésében. Tehát kiemelkedő fontossággal bír, hogy ők maguk a saját személyiségükben, illetve vezetői kapcsolatukban mennyire szilárdították meg phília örömet és elsőbbségét a vágyfrusztrációkban való elakadás helyett. A vezetők saját, reális vágyfrusztrációs elakadásainak nem szabad hatóerővé válniuk a csoportban. Hiszen sem egymással való viszonyuk, sem pedig a csoporttagokkal való kapcsolataik nem szólhatnak primér vágykielégülésekről. Ám sokkal inkább szólhatnak phília örömről! Ez pedig akkor könnyebb és sikeresebb, ha nem egyszerűen felfüggeszteni kell a saját, reális vágyak érvényesülését, hanem ha már megszilárdult a vezetők személyiségében és egész jelenlétében phília prioritása. Nehéz kihívás, amelyben megkerülhetetlen problémává válik a vezetők személyiségének érettsége! Itt önmagában nem nyújtanak ugyanis elég segítséget a pszichoszakmai szabályok és készségek. A szakmai epokhé és absztinencia, az önmonitorozás, szupervízió stb. ugyanis főként csak a problémás vágyérvényesítés kiküszöbölését teszik lehetővé. Ezzel persze meg

is nyitják a teret az előtt, hogy valami más érvényesüljön, azonban ezt a más nem teremti meg. A vezető személyiségében magában kell meglennie a kiművelt philíanak. A vezetők ilyen értelmű jelenléte és együttműködésük ilyen jellege alapvető csoportkarakter-képző erővel bír!

A „szülőpár-vezetők” közvetíten-áttételesen a „csoportgyerek” – jól funkcionáló közös munkájuk eredményeképpen – örömtelen kibontakozó felnövekedésén keresztül juthatnak vágyteljesüléshez. Azonban ezzel az áttételes vággyal is óvatosan, a háttérbe vonva, kell bánniuk: nem vágyhatnak a „csoportgyerek” helyett a felnövekedésre. Nemcsak a saját vágy, de még a legáttételesebb formájú öröm sem lehet a vezetők végső horizontja! Végső fokon a vezetők lényegi visszahúzóására van szükség a csoport javára és a csoport, s a csoporttagok minden saját vágyon és örömon túli elfogadására – azaz még önzetlenebb, s ezért tisztább szeretetére.

### 3. Agapé

A tiszta szeretet központi formatív mozzanatai az én középpontból való kivetése és ebben a helyzetében történő tartalmazása, illetőleg a másik/mások tiszta fogadása. Az egyik oldalon ez önmegvonást, visszahúzódot jelent: a saját vágy és a saját öröm projekcióinak háttérbe szorítását (absztinencia vagy epokhé) az önmagunk ellen fordított destruktív készletések révén. A másik oldalon viszont ennek éppen az ellenkezőjét: kinyílast és önátadást, kitettséget a másik/mások vágyának és agressziójának és a saját libidónak, a konstruktív testi, lelki és szellemi erőknél a másik/mások rendelkezésére bocsájtását. Ez a „másik” lehet saját magunk is mint másik, önmagunk idegen, ismeretlen, ellenséges vagy gyenge részei. De bármely másvalaki is, a maga idegenségével, de mások általában is – sok ember vagy a társadalom – a fenyegető erőfölnnyel és fölmérhetetlen idegenséggel. Hol találhatóak meg ezek a mozzanatok a mozgáscsoportban?

Már tudjuk, hogy a vezetők legalapvetőbb beállítottságát és vezetői éthoszáat az így felfogott tiszta szeretet adhatja. A csoporttal, a csoporttagokkal azonban, véleményem szerint, más a helyzet. Igyekeztem megmutatni, hogy a csoport philia hangsúlyú: a megosztott, terjeszkedő öröm áll a középpontban. Most hozzatenném az eddigiekhez, hogy még a saját vágyak és örömök mérséklését és a másokban rejlő nehéz vonások elfogadását is döntően a közös, senkit sem kizáró és mindenkiel osztozó, öröm perspektívája szabályozza. Többnyire messze-menő toleranciával. A csoport élete nemigen haladja meg a terjeszkedő és elmélyülő barátság horizontját. A csoport fennállása alatt philia van előtérben, agapé elfedett marad; a csoport lezárása után pedig jellemzően ismét csak philia dominál hálás emlékezet vagy tényleges baráti kapcsolatok formájában.

A határképző helyzetekben és tapasztalatokban kell tehát keresnünk azokat a szituációkat és élményeket, amelyek alkalmat nyújthatnak az önvisszavonás/-

átadás sajátos kettőiségében megnyilvánuló agapé megjelenésére! A csoport főbb ilyen határképző tényezői maguk a vezetők, a csoportkeretek és a csoportban kialakuló normalitás, illetve a csoport kezdeti, orientációs szakasza és a lezárási fázisa (sajátos esetként beleértve csoporttagok időközbeni kiválását, esetleg új csoporttag érkezését) is. Mindegyik esetben a határképzés elfogadása vagy elutasítása a saját határokat illető kihívásként jelenik meg. Azt teszik próbára, hogy az egyes csoporttag, a csoport vagy a vezető képessé válik-e valami olyasminak az elfogadására, ami átlépi saját várakozásainak, vágyainak és örömeinek határát, ám éppen az átlépés révén szembesít is vele. Mindig kinyílik a kérdés, hogy vajon meg tudja-e alkotni a határátlépő késztetések és tapasztalatok olyan tartalmazását, amelyben önmagát visszavonja saját feltáruló határai mögé – feldolgozva az e frusztráció miatt feltámadó destruktív késztetéseket –, miközben konstruktív erőit elérhetővé teszi saját (vágyait és örömeit illető) határain túl is a többiek számára.

*i.) A csoportkeretek és a tiszta szeretet.* A csoportkeretek hozzák létre és határolják el térben, időben, a személyeket és a sajátos személyközi viszonyokat tekintve a mozgáscsoport saját, otthonosan ismerős világát a külső, s a csoporthoz képest más, idegen világtól. A keretek döntő tényezői a vezetők maguk. Némi túlzással a vezetők maguk a keretek! Ők hozzák létre és zárják le a csoportot. Ők döntenek el, hogy kit fogadnak a csoportba és kit nem. Ők gondoskodnak a térről és szabályozzák az időkereteket. Ők képviselik a módszert. Ők vezetnek be és érvényesítik a keretszabályokat. Keretek csak annyiban és akként vannak, amennyiben és amiként a vezetők érvényesítik azokat.<sup>39</sup> A csoport minden egyéb határátlépést átvészelve identitásának viszonylagos épen maradásával. Lehet termet cserélni, időpontokat tologatni, lehetnek párképződések, megeshetnek verekedések... Azonban a vezető személyének változása (rövidebb-hosszabb hiányzása, megbetegedése, jelentős fizikai vagy jellembeli megváltozása, netán kiválása!, *horribile dictu* kicserélődése másik személyre) vagy ha maga lépi át az általa adott kereteket (például külső kapcsolatot tart valamelyik csoporttaggal), de a két vezető közötti viszony lényeges megváltozása is (mondjuk tartóssá váló szembekerülésük a csoport egyes tagjaival vagy fontos ügyeivel kapcsolatban) a lehető legalapvetőbben érinti a csoport határait.

A csoport határainak változása mindig valami idegenséggel történő szembesülést jelent. Ez a kihívás pedig – talán mindig – a tiszta szeretet próbája lehet! Nyitottan szokatlanul intim és intenzív testi közelségbe kerülni még idegenekkel a csoport kezdetén. Elfogadni jó szívvel valakinek a kiválását, majd

---

<sup>39</sup> Persze a keretek valóságos létezését a csoport maga is alakítja, ámde csak a vezetők adta keretekhez képest.



magának a csoportnak a végét. Egy párképződést, netán valakinek a felszínre kerülő homoszexualitását vagy nyilvánvalóvá váló pszichés patológiáját, örületét, de akár csak életvezetési vagy élettörténeti furcsaságait vagy testi, lelki, szellemi gyengeségeit, fogyatékoságait is. Irritáló viselkedését a csoportban vagy acting outjait. Számos helyzetet lehetne számba venni, amelyben olyan határképző szituációba kerülünk, amikor is lényeges útválasztóvá válik az, hogy saját jóérzésünk határain túl kiszolgáltatjuk-e konstruktív erőnket az idegennek, ellenségesnek vagy pedig elzárkózunk tőle. Nemigen lehet itt általában dönten, hanem mindig egyedi, személyes és szabad szabályalkotásra van szükség! És persze senki sem mondja azt, hogy örülni kell neki vagy vágyani kell a közömböstre, az idegenre, az ellenségesre. Éppenséggel nem! Ámde lehetséges olykor úgy döntenünk és törekednünk arra, hogy visszavonjuk saját vágyunkat, örömeinket és haragunkat úgy, hogy közben jó erőnket tisztán az idegen vágyának, örömeinek vagy haragjának a szolgálatába állítjuk.

ii.) *A csoportalkalmak és a tiszta szeretet.* A nyitó kör mindig egy kicsit az egész csoport újrakezdése is! Mindig újra kell a bátorság, hogy a csoporttag ismét belekezdjen a csoportba: hogy testileg-lelkileg kitegye magát a többieknek, akik a saját, külső normalitásbeli világa számára idegenek. Le kell győznie magában a sokféle ellenállást és ellenérzést, feltámadó félelmeket, szorongásokat, menekülésvágyat, esetleg lustaságot is, hogy eljőjön és kitegye magát a többiekkel való találkozásnak. A megérkezés mindig egy külső-belső folyamat, amely gyakran a nyitó körben jut csak át egy belső határon – de tudjuk, hogy még az is előfordul, hogy valakinek a záró kör végére sem sikerül megérkeznie. A nyitó kör gyakori jelensége az, amikor érzékelhetően átfordul a csoport idegenkedő hangulata és megteremtődik munkakészsége. Elsősorban a vezetők feladata a csoport ilyen idegenkedését, ellenállását kibírni, szeretettel tartalmazni és munkakészségbe átfordítani – ha lehet. De minden csoporttag számára is nehéz feladat a saját és a többiek idegenkedéseit kibírni, túljutni rajtuk és megnyílni a csoport felé.

A testtudati munka kiérzékenyült „most”-ja – extázisa – a mozgáscsoport kulcsfontosságú mozzanata. Elemi önérzéseivel szembesülhet benne a csoporttag. A mozgásos önérzékelésekben közelebb kerülnek a korai élmények, elemi szelférzetek. Ezek világa azonban egyúttal az egyébként talán biztonságosan uralt elemi önérzékelésbeli idegenségek, hiányok és torzulások világát is közelebb hozza. Az önmagában észlelhető idegenségek, nehéz állapotok kibírásával, tartalmazásával újra létrehozni saját énhatárait – és testhatárait –, és elfogadni énjét, jelen lenni benne – s talán még szeretni is a megtapasztalt idegenségeivel együtt –, nos, ez a testtudati tapasztalások lényeges kihívása. És igazi fordulatot alapozhat meg a megváltozott önérzékelés megszilárdulása, s az észlelési és asszociációs kapacitás növekedése a magasabb személyiségszinteken is.

A kapcsolati munka is szembesíthet idegenségekkel, amelyek túl vannak vágyaink és örömeink határain. Az én és a nem-én (a másik én) közötti énhatárok extrém helyzete lehet a határ eltűnésének érzése; vagy eltolódása úgy, hogy a másik én kiszorít, megsemmisít, eláraszt, függővé tesz (vagy fordítva: én szorítom ki a másik ént); de válhat olyan keménnyé is ez a határ, hogy megszűnik a kapcsolat és egy ingtag alá/fölrendeltségben elszigetelődve zárulnak sérülékeny magányba az ének.

Az extrém, túlterhelő, a kapcsolatot felszámoló helyzeteken túlmenően azonban a kapcsolati munkában – az interszubjektivitásban egyáltalán – az idegenség lényegi megtapasztalásának lehetősége rejlik. A másik én nem ugyanúgy szab határt nekem, mint a(z én-nélküli) dolgok. A másik én a saját élményeinek olyan forrása, amilyen én sohasem lehetek a számára (ahogy ő sem nekem). Az én számára átléphetetlen idegenség képez határt. Ez azonban egyúttal az énen túlra való kijutás lehetőségét is megteremti. Olyasmivel, olyan énnel, lehet kapcsolatba lépni és tapasztalatot szerezni róla (szabályozni, összehangolódni, közeledni-távolodni, stb), ami nem én vagyok, hanem egy másik-én. Tükör és kontraszt egyszerre. Az ugyanaz és a még tolerálható eltérések játéka, az én és nem-én között megnyíló átmeneti tér „belakása” teszi lehetővé az én és a másik-én kapcsolatát. Az önmagán való túljutás eredeti tapasztalata a másik énnel való kapcsolatban táruul fel.

Következésképpen a tiszta szeretet lehetősége is itt nyílik meg akkor, ha az én és a másik-én közötti átmeneti térben a legszélesebb értelemben vett kommunikációban (a testek „közlekedésében” is) az ugyanaz és a még tolerálható eltérések lehetőségeinek végigjártszása révén olyan határt húzunk, amely valóban és teljesen elhatárolja saját énünket, ám ezáltal egyúttal tisztán teret ad a másik-énnek is. A saját projekcióinkon túl feltáruuló másik, immár a maga pőreségében, választás elé állít, hogy megnyílván adjuk-e önmagunkat és amink van neki és tisztán őrá való tekintettel avagy elzárkózunk, elfordulunk, netán fölényünk bizonyítására vagy esetleg függőségünk demonstrálására próbáljuk felhasználni a helyzetet.

Azt akartam az előzőekkel hangsúlyozni, hogy a kapcsolati munkában nem a már ismerős idegenségekkel való találkozás az eredeti idegenség-tapasztalat helye, hanem a már értelmezhető, megszokott ismerős-idegenen túli, *radikálisan új* és ezért e kezdetben meglepő, érthetetlen, és kezelhetetlen idegenséggel való szembekerülés az, amely mélyrehatóbban szembesít saját határainkkal – és a tiszta szeretetbeni túllépés lehetőségével.

---

<sup>40</sup> Bár – mint korábban már volt róla szó – a mozgáscsoport létszáma még nem egy nagycsoporté. Még mindenkivel lehet egyenként kapcsolat, bár már csak perifériás látással lehet csak érzékelnit az egész csoportot. Még egy-egy csoporttag személyes súlya tudja befolyásolni az egész csoportot, de már van bármely egyes tagján túllmutató önmozgása.

A kiemelt térbe helyezve ugyanezt a kapcsolati történést az immár nemcsak én és a másik viszonya, hanem mások (a néző csoporttagok és vezetők, egy „harmadik”) tekintete, normalizáló jelenléte által szabályozott világ. A másik felé történő szereteteli megnyílás egyúttal a másoknak való kitettségé is válik. Ez új helyzetet teremt, mivel a mások – a maguk énsokaságában<sup>40</sup> – mindig fölényben vannak. A feljük való megnyílás és egyoldalú önátadás tendenciájában végtelenül túlterhelő, a saját ént egyre messzebb szorítja a periféria felé a középpontból. Ez azonban – a mások igényeinek történő megfelelésben-önátadásban való önelvesztésen túl – lehetőséget teremt arra is, hogy az önzés visszatérése nélkül fordulhasson saját énje felé a „szerető”. Önmagához mint bárki máséhoz, saját énjéhez mint bármely másik énhöz. Ekkor tud tisztán a nézők helyébe helyezkedni és önmagát onnan is látni a színpadon – és így megadni önmagának is, csakúgy mint bárki másnak, ami jár.

A záró körbeli élménymegosztás továbbmehet egy lépéssel a kiemelt térbeli történésnél, amennyiben mások explicit módon megadhatják azt az elismerést, ami neki (aki magát színre vitte) jár. És mindenki másnak is. Immár nem pusztán a saját vágyak és élmények, illetve a közös öröm, vagy a csoport kibontakozásának szempontjából, hanem tisztán a másik személyére tekintettel – mégha az idegen és ellenséges is.

*iii.) A csoportfolyamat és agapé.* A legjelentősebb határképző helyzetekként a csoport kialakulási szakaszát, a csoportban határozottabban kialakuló normalitást és identitásképződést, végül pedig a csoport lezárási szakaszát emelem ki.

Az egyes csoportalkalmakról beszélve már szóba került a csoportba történő megérkezés, a kezdés nehézsége. Az egész csoportot tekintve ez a nehézség különösen a csoport kialakulási szakaszában erős és a későbbiekben általában enyhül, ahogy a csoport otthonos helyé válik, ahová többnyire örömmel jönnek a tagok, mégha időnként nehéz is jönni. A legelején azonban még hiányzik az otthonosság, viszont sok kezdeti idegenség jelentkezik. A sok intim és intenzív testi közelség még idegen emberekkel egyszerre vonzó, de hirtelen szorongásokat is kelthet. A viszonylag jelentős fluktuáció elidegeníthet. Akivel az előző alkalommal fontos találkozása volt, most hirtelen nem jön már. Vagy új személyek jelennek meg és teljesen átalakul az, ahogyan és ahol érezte magát előzőleg a csoportban. Még bizonytalan, ismeretlen, hogy mi is történik itt voltaképpen. Valóban ez kell neki? Létrejön-e egyáltalán a csoport? Stb, stb.

A tiszta szeretet szempontjából közelítve a csoportkezdet a vezetők számára kihívás, a csoportba jelentkezők saját előzetes várakozásai és vágyaik szerint vannak jelen. A vezetőknek kell oly módon tartalmazni a kezdet hektikus feszültségeit, hogy közben szeretettel tudják megtölteni a még csak az ő várakozásaikban létező s éppen kialakuló csoport terét.

A csoportfolyamat tartós előrehaladásával és elmélyülésével előrehalad a csoportnormák és a csoportidentitás képződése is. A csoport otthonos kis világgént kezd működni. Ezzel egyúttal az idegenség új lehetősége is képződik. A csoportnormákhoz, a csoportidentitáshoz viszonyított „másságé”. A csoportfolyamat előrehaladásával kirajzolódnak a jellemek, kibontakoznak az élet-történetek, megjelennek a tagok külső kapcsolatai, egész világuk. Mindez konfrontálódik a csoportban kialakuló normalitással és identitással. A testi, lelki, szellemi, életmódbeli, szexuális, stb. vonások bekerülnek a csoportban az elismerésért folyó küzdelembe. A kívülről hozott anyag, ha befogadták a jelentkezőt a csoportba, a vezetők szempontjából minden és bármi lehet, pusztán az illetővel való csoportbeli munka tényezőjeként jön számításba. Ugyanezek a „hozott anyagok” azonban határképző idegenségekként léphetnek fel a csoporttagok között. Mondjuk az egyik csoporttag felszínre kerülő életmódbeli furcsasága vagy nyilvánvalóvá váló pszichés patológiája. Az ilyen elidegenítő határképzésekből eredő feszültségeket, dinamikákat a vezetőknek mindkét felet tartalmazva, „szeretve”, a csoportfolyamat szempontjából kell szabályozni, s a csoportbeli történésekre és az intrapszichés élményekre koncentrálni.

A csoportfolyamatban keletkező súlyos normasértések (külső kapcsolattartás, párképződés, acting out, erőszak, alkoholos vagy drogos állapot, stb.) törésvonalakat hoznak létre és provokálják a csoport identitását: szembesítik azzal a mássággal, idegenséggel, amit szokásosan kizár, mert ekkor megjelenik magában a csoportban. Az identitás vagy deformálódik vagy megújul a benne magában megjelenő idegennel történő szembesülésben. A megújulás alapja voltaképpen nem lehet sem Erősz, sem Phília, ha élményszerűen feltárul a „tiltott” vágykielégülések és a közösséget megszüntető örömök destruktivitása a csoport identitására – vagy pusztá létére – nézve. A tiszta szeretet kreativitására és kitartó erejére van szükség, hogy tartalmazni tudja a keletkező agressziót, destruktivitást és ugyanakkor ne szűnjön meg továbbra is libidóval feltölteni a csoportteret és újraalkotni határait. A traumát nem érdemes elkenődni, elfojtani, mert az még súlyosbítja a bajt, de közösen megélhetővé és talán idővel begyógyíthatóvá lehet tenni ily módon.

A csoport lezárási folyamata maga is traumával való munka. Mint a gyász-munka: a „milyen szörnyű, hogy vége” állapotól a „milyen jó, hogy volt” állapotáig vezethet, ha sikerül végigvinni (és ha valóban jó volt). Ez a lezárási szakasz az, ahol leginkább szükség van Agapéra. A csoport kohéziója meggyengül. Ki-ki a saját útját kezdi keresni: van, aki képződni akar, van, aki abbahagyja a sajátélmény-szakasz után. Törésvonalak keletkeznek és erősödnék fel. A veszteség érzése félelmet, szorongást kelt. Az elmagányosodás érzése kísért. Harag és idegenkedés a többiekkel szemben. Bizalmatlanság és harag a vezetőkkel szemben is, mert elküldik őket, mert mégsem szeretik őket. Felerősödik a

szembesülés a reális életükben elszenvedett veszteségekkel. A zárás sok mindent előhoz és felgyorsít még lezáratlan, elakadt folyamatokat. Instabilitás, hektikus hullámzások jellemezhetik a csoport légkörét. Van, aki igyekszik magába fojtani a szorongásait, mások hevesen kiadják. Lehet olyan is, aki ilyenkor akarja gyorsan abbahagyni.

A szorongások, haragok, neheztelések – és persze elemi, kétségbeesett kapaszkodások – közegében nagy szükség van a tiszta szeretetre. Döntően a vezetők részéről, hogy tartalmazni tudják a csoporttagok egymással szembeni, illetve a vezetőkkel szemben feltámadó idegenség-érzéseit és enyhítsék libidójukkal a lezárás feszültségeit.

*iv.) A vezetők és a tiszta szeretet.* A vezetők absztinenciája vagy epokhéja – ahogy korábban már szó volt róla – a tiszta szeretet összefüggésében értelmezhető. Az alaphelyzet: a vezetők énje, testi és pszichés jelenléte, különösen kitett a hatásoknak, miközben nem saját igényeik és örömeik mentén kell rendelkezésre bocsájtaniuk magukat. Most ez a situáció a csoport létét alkotó keretek és határok szempontjával bővítve világítható meg. A vezetők mintegy önmagukban elhatárolva, saját magukat megosztva hozzák létre a saját várakozásaiktól, vágyaiktól és örömeiktől megtisztított teret, tiszta felületet a csoport számára. Egyúttal rendelkezésre bocsájtják testi, lelki és szellemi, szakmai erőiket ebben a térben, hogy a csoport és a csoporttagok a saját várakozásaik, vágyaik és örömeik szerint használva lakják azt be.

Az epokhé habituális-beállítottságszerű kialakítása soha véget nem érő és nem mechanizálható folyamat. Ugyanis voltaképpen mindig az ismeretlen-idegennel való olyan szembesülések situációjából áll, amelyekben a már megszokottan ismerős-idegennel szembeni határainkon túli új határaink képződnek. Ha a mozgáscsoportban vezetőként nyitottak tudunk maradni és saját személyiségünk határain járva képesek vagyunk azokat – a tiszta szeretet révén – továbbalakítani, akkor a csoport ezen a közvetett, de mégis megélhető módon önmagunk individuációjának lezárhatatlan folyamatába integrálódik.

## IRODALOM

- ARISZTOTELÉSZ (1987): *Nikomakhoszi etika*. Ford.: Szabó Miklós. Európa, Bp.
- BÁLINT MIHÁLY (1994): *Az őstörés. A regresszió terápias vonatkozásai*. Akadémiai Kiadó, Bp.
- BÁLINT MIHÁLY (1999): Az anlitikus kezelés végcéljai. In: *Elsődleges szeretet és pszichoanalitikus technika*. II. kötet, 38-49. Animula, Bp.
- COMTE-SPONVILLE, ANDRÉ (1998): *Kis könyv a nagy erényekről*. Osiris, Bp. 265-347.
- FERENCZI SÁNDOR (1996): *Klinikai napló 1932* (Bálint Mihály bevezetőjével). Akadémiai Kiadó, Bp.

- FONAGY, PETER – TARGET, MARY (2005): *Pszichoanalitikus elméletek a fejlődési pszichopatológia tükrében*. Gondolat, Bp.
- FEINBERG, JOEL (1999): *Társadalomfilozófia*. Osiris, Bp.
- HABERMAS, JÜRGEN (2001): *A kommunikatív etika. A demokratikus vitákban kiérlelődő konszenzus és társadalmi integráció politikai-filozófiai elmélete*. Új Mandátum, Bp.
- KERNBERG, OTTO F. (1993): *Borderline személyiség szerveződés és patológiás nárcizmus*. Párbeszéd Könyvek és Autizmus Alapítvány, Bp.
- KERNBERG, OTTO F. (1995): *Love Relations. Normality and Pathology*. Yale Univ. Press, New Haven.
- KLEIN, MELANIE (1999): *A szó előtti tartomány*. Akadémiai Kiadó, Bp.
- KLEIN, MELANIE (2000): *Irigység és hála*. Animula, Bp.
- KOHLBERG, LAWRENCE (1981): *Essays on Moral Development, vol. I*. San Francisco.
- KULCSÁR ZSUZSA (1996): *Korai személyiségfejlődés és énfunkciók. Pszichoanalitikus elméletek biopszichológiai elemzésben*. Akadémiai Kiadó, Bp.
- MERÉNYI MÁRTA (2004): Mozgás- és táncterápia. *Pszichoterápia*, (13), 1:4-15.
- MERÉNYI MÁRTA (2007): Tudatállapotok jelentősége a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában. *Pszichoterápia* (16), 4:235-239.
- MERÉNYI MÁRTA (2010): Az instrukciók születése a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában. *Pszichoterápia* (19), 2:84-92.
- PLATÓN (2005): *A lakoma*. Ford.: Horváth J., Steiger K., Telegdi Zs. Atlantisz, Bp.
- SIMON JUDIT (2008): *Módszerspecifikus mozgáscsoportvezetői vizsgadolgozat* (kézirat).
- STERN, DANIEL N. (2003): *A csecsemő személyközi világa a pszichoanalízis és a fejlődés-lélektan tükrében*. Animula, Bp.
- STERN, DANIEL N. (2010): *A jelen pillanat a pszichoterápiában és a mindennapokban. Mikroanalízis a pszichoterápiában*. Animula, Bp.
- SUJTÓ KATALIN (2008): *A 'találkozás-pillanat' megjelenése a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában*. (Módszerspecifikus mozgáscsoportvezetői vizsgadolgozat, kézirat.)
- SZENT PÁL (1987): A korintusiaknak írt első levél 13. In: *Biblia. Őszösvetségi és újszövetségi szentírás*. Ford.: Dr. Gál Ferenc. Szent István Társulat, Bp. 1317.
- SZILI KATALIN (2008): Csoportdinamika a Pszichodinamikus Mozgás- és Táncterápiában. *Pszichodráma újság*, 2008 tavasz: 86-92.
- SZILI KATALIN (2009): *Az érzet sorsa. A modern pszichoanalízis hozzájárulása a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia testtudati munkájához*. (Doktori disszertáció. Pécsi Tudományegyetem)
- TORONYAI GÁBOR (2008): Öngyűlölet és felebaráti szeretet. In: Laczkó S., Dékány A. (szerk.): *Lábjegyzetek Platónhoz (6.): A gyűlölet*. Pro Philosophia Szegediensis Alapítvány, Magyar Filozófiai Társaság, Szeged, 134-143.
- VAD GYÖNGYI (2008): Együtt-érzés: táncterápiás lehetőségek az áttételi jelenségek kezelésében. *Pszichodráma újság*, 2008 tavasz: 93-98.
- VERMES KATALIN (2008): A test – saját és idegen határán. *Pszichodráma Újság*, 2008 tavasz: 115-123.
- WINNICOTT, DONALD W. (1999): *Játszás és valóság*. Animula, Bp.