



## Az utópisztikus gondolkodás lélektani megközelítése – útkeresés

**BAKK-MIKLÓSI Kinga PhD**

University of Arts Târgu-Mureș

miklosiking@yahoo.com

**Abstract:** The Hypothetical Psychological Foundations of Utopian Thinking

*Utopian thinking does not mean thoughts exclusively, but it also refers to an attitude and the multitude of emotions involved, and also memories, imagination, etc. I shall regard this phenomenon as a natural human need (sometimes cognitive, but also aesthetic, and even as a need of self-realization), its roots can be traced back to early childhood, to the stage where the development of symbolic thinking emerges. According to Piaget, symbolic thinking is at the foundation for intellectual development, which, with its utopian nature, serves the development of creativity and spontaneity. Our personal concerns and interests with our own utopian thinking manifest itself in our interest dealing with dreams. In dreams different levels of symbolisms interact in complex ways. In many cases these symbolic events are put on stage, and the decoding process of these events can take a utopian or dystopian character. A direct connection between dreams and „reality” seems to be out of reach. The dream that we dream reaches our consciousness through many filters: the dreamers memory, his/her descriptive verbal skills, narrative ability, also the dream’s details are moderated by the persons intrinsic moral stands and decisions – these on one hand. On the other hand, there is selectively receiving and interpreting mechanism of the individual who makes the dream interpretation. Dreams can be considered as a complex, multi-dimensional commentary about and on „reality”, often with a utopian aspect. Talking about dreams can take place on several different levels, all of which might be far away or close to „reality”, and so the messages of the dreams, the commentary of reality can be very divers – yet we do not regard this procedure futile, since we value it and we need it. The utopian thinking style and attitude devolves over time, during the process of maturing/growing up. With its colors – in the good cases – it reemerges during adulthood on the stage (in the process of character building, is the process of creation, and also in the relation of decoding and receiving). The utopian thinking in this sense assumes a participative and collaborative attitude of the artist and viewer/receives – this, beyond its idealistic aspect, enhances the creative process. All in all, the creative act is not completed exclusively by the artist. The viewer makes the connections between the piece and the outer world., and he/she does this by decoding and interpreting its (the piece’s) inner content. So this is how he/she contributes to the creative act (Duchamp 1957). I will regard and deal with the utopian thinking and attitude as individual need. This need manifests itself down from daily „trivial” manifestations up to its form in setting the stage (character building). In clarifying these phenomena, I will clarify the psychological concepts, mental processes and inner functions involved, from the perspective of theory and practice, with all its ambiguities.*

**Keywords:** symbolic thinking, participative attitude, dream, character building, creativity.



## 1. Bevezetés

Az utópia (ógörög szó, „a nem hely” vagy „sehol hely”-ből származik) eredetileg egy fikatív, a jelenlegi történelmi-kulturális keretfeltételektől független társadalmi létforma – általában a kivitelezhetetlen elképzelését, koncepcióját jelenti.

Ernst Bloch (1979) *Prinzip Hoffnung* című művében összefoglalja az utópia filozófiájának történetét. Saját utópia-fogalma K. Marxra vezethető vissza, aki szerint a világban már régen jelenvaló egy (valamely) álom, amelyet csak tudatosítani (a tudatba hívni) kell ahhoz, hogy valóban sajátunkká váljon.

A közhiedelemmel ellentétben az utópisztikus gondolkodás a legősibb megnyilvánulások egyike, nem a modern kor „szerzeménye”. Legrégibb koroktól kezdve ott lebeg valahol a boldogság távlatokat nyitó ködébe burkoltan egy ország, amelyből eltűnt az emberiség boldogságát lehetetlenné tévő ok: legyen ez a bűn, a magántulajdon, az egyéni érdek vagy bármi más. Egyesek ezt Paradicsomnak, mások Mennyszágnak, Örök-létnek stb. nevezik, minden esetben az egyén azon naiv vágya körvonalazódik, amely egy tökéletesnek képzelt állapot elérésére irányul, s amely egy alapvető szükségletünk-ből táplálkozik – ez valamennyiükben érvényesülni próbál.

Erdély Platón *Államát*, Morus *Utópiáját* alapul véve fogalmazta meg egyik alaptézisét:

„Nem a társadalmat kell felszabadítani, illetve forradalmasítani, hanem az emberi tudatot, ... az ember önmagáról alkotott képének kell megváltoznia ahhoz, hogy az életmódja globálisan és gyökeresen megváltozzon”. (Erdély 1991, 131)

E megállapítást alapul véve megegyezhetünk annyiban, hogy még a legmerészebb utópiák is foglyai saját koruknak és társadalmi valóságuknak, ezek „pszichológiájának”. A kortörténeti aktualitás nemcsak kiindulópontjaik (anyagi és szellemi premisszáik) tekintetében, de céljaik és lehetőségeik horizontjában is korlátozott, elképzeléseink mérészségének nemcsak világképünk, hanem nyelvünk is korlátokat szabott. Erdély megfogalmazásában a tényállás a következő:

„A nyelv, amikor képes arra, hogy leírja azt a valóságot, amellyel együtt alakult, képtelen megragadni azt a más minőségű valóságot, ami mint lehetőség nyugszik a meg nem valósultság tengerében. Azt is túlzás állítani, hogy a valóságot képes leírni. A valóságnak a nyelv pusztán azt az értelmezését nyújtja, amelyre képes. Így a nyelv végül is önmagát meséli. Ha utópiát szerkeszt, akkor is” (Erdély, 1991, 131).

Az egyénnek tehát nincs elegendő szabadsága, hogy egy „tisztes utópiát” szerkesszen, teremtsen magának. Az emberi szabadság (a felszabadulás és az önmegváltás) csupán illúzió. A szabadság (Hegel és Marcuse alapján) nem más, mint a „felismert szükségyszerűség” a nyelv és az ideológia börtönében. A tudományos-technikai fejlődés



nemhogy a nyelv forradalmasítását nem teszi lehetővé, de még az alapvető célracionális ideológiát sem vonja kétségbe. A boldogság mint jogos követelés egyre messzebbre úszik, és több esetben élvezhetetlen, elidegenedett, pótszerekkel előállított műboldogság nyerhető el.

Az utópisztikus gondolkodás tehát több mint gondolat: szükségletet, viszonyulást, attitűdöt, ezzel járó érzelmeket, emlékeket, képzeletet stb. foglal magában. Úgy viszonyulunk ehhez a jelenséghez, mint szükségletünkhöz, természetes emberi igényünkhöz (kognitív, érzelmi, erkölcsi, esztétikai színezettel), amely tetten érhető a következő hétköznapi és nem egészen hétköznapi megnyilvánulásokban, így például:

- A saját testünkhöz, környezetünkhöz való viszonyulás pozitív illúziójában;
- A betegségekhez való viszonyulás pozitív illúziójában, akár mint elhárító mechanizmus;
- Az utópisztikus szemlélet mint hétköznapi életforma (létforma) sajátosságaiban;
- Utópisztikus szemléletben mint művész alkotó-viszonyulásban;
- Utópisztikus szemléletben a terápiás munka részeként, pl. pszichodramában.

Bloch (1979) *Prinzips Hoffnung* című művének zárómondata így adja vissza az utópia lényegét: utópia az, ami önmagáért beszél már akkor is, amikor még hallgat.

## **2. Az utópisztikus gondolkodás csíráinak „tetten-érhetősége” a gyermekek gondolkodásának sajátosságaiban**

Az utópisztikus gondolkodás gyökerei, csírái talán gyermekkorba (óvodáskorra, 3–6 év) vezethetők vissza, a szimbolikus gondolkodás fejlődésének szakaszába. Piaget szerint a szimbolikus gondolkodás az intellektuális fejlődést alapozza meg, mely utópisztikus jellegével a kreativitást és spontaneitást szolgálja. Az óvodás korú gyermek gondolkodása ebben az életkorban centrált, egyszerre csak egy szempontból értelmezi a helyzetet (Mérei – Binét, 2003). A fogalomalkotására jellemző, hogy a gondolkodás alapegységei még nem eléggé elvontak, vagyis szubjektívek. Fontos momentum, hogy a lényeges és a lényegtelen elkülönítése még nehézségekbe ütközik, vagyis azt kapcsolják össze, ami nekik fontos, amihez pozitív vagy negatív érzelmek kötik. A gyermekek ebben az életkorban a tárgyakat „lélekkel”, emberi tulajdonságokkal ruházzák fel, ami gondolkodásmódjuk animisztikus jellegéből adódik. Az embereket mindenre képesnek tekintik, úgy vélik, hogy a természeti képződményeket, jelenségeket is az ember alkotta meg. Gondolkodásmódjuk e sajátosságát a szakirodalom gyermeki artificializmusnak nevezi. Mivel úgy vélik, hogy minden középpontjában ők vannak, vagy értük történik, nem tartják annyira fontosnak az okot, a céllal szemben. Ez a finális okság elve, ami megfigyelhető a gyermekek gondolkodásában. Ezek, a gyermek gondolkodására jellemző tulajdonságok a felnőtt utópisztikus törekvéseiben tetten érhetők, ugyanis e szellemi, attitűdbeli megnyilvánulás sajátosságai közé tartozik az énközpontúság, a realitás figyelembevételén túlmenően egy világ teremtése, igazként való kezelése, ami a boldogság elvei talaján funkcionál.



A gondolkodás e jellegzetessége nem épül le, az óvodáskor végére nem tűnik el, hanem kiegészül az iskolaérettség feltételeként a realiztikus jelleggel, oksági, logikai kapcsolatok megértésével, amely felülírja a mesés világ utópiáit. A gyermek mesevilága, annak jellege, tartalma a későbbi utópisztikus gondolkodásának melegágya lehet. A közvetlen felnőtt környezet szerepe nem mellékes ebben a folyamatban: az a mód, ahogy a felnőtt díjazza vagy elmarasztalja/mellőzi a képzelt mesevilág „valóságát”, meghatározhatja a későbbi felnőtt egyén utópiákhoz való viszonyulását.

Ebben az életkorban a mese különös fontossággal bír, utópisztikus világot sejtet és kondicionál a gyermekben, ami nevelő, gyógyító jelleget ölthet. Itt meg kell jegyezni, hogy a felnőttkori utópisztikus törekvések szükségletként való funkcionálásának alapja a gyógyításra, öngyógyításra is irányulhat, feltételezhetően a legtöbb esetben tudattalanul.

Bruno Bettelheim (2008) megközelítése szerint a mese a szimbólumok nyelvén szól a hallgatóhoz. Közvetlenül hat a tudattalanra, nyelve a tudattalan nyelve, világa a tudattalan világa. Már a mesék jellegzetes nyitómondata – „hol volt, hol nem volt, hetedhétországon is túl” – azt jelzi, hogy a történet nem „itt és most”, nem a reális világban, hanem egy másik közegben játszódik, ahol más szabályok, más törvények érvényesek. A mesék, bár történeik által a valóságnak ellentmondanak, mégis „igazak”, mert szimbolikusan alapvető igazságokat fejeznek ki. Ezeket a szimbólumokat nem szükséges tudatosan megérteni – sőt, nem kétséges, hogy a mesemondók és a mesehallgatók ezt nem is igénylik, ilyesmire nem is gondolnak.

A mese szimbolikus igazságtartalma mégis eléri a tudattalant, és ott jótékony hatást fejthet ki. Bruno Bettelheim (2008) meseértelmezése szerint a mese mágikus világa vonzza a gyermekeket, hiszen a gyermek még nem képes racionálisan gondolkodni, tudatalattiját nem a valóság vonzza, hanem az irreális. A mese a tudattalan szimbólumával dolgozik: a gonoszság, a csúnya boszorkány, a segítő, jóindulatú gyönyörű tündér, a lélek mélyének vad szenvedélye fenyegető vadállat képében jelenik meg. A mesék a maguk tárgyilagos, egyértelmű módján nyíltan szólnak az emberi lélek sötét, veszedelmes oldalairól: az irigységről, a féltékenységről, az uralomvágyról, a féktelen szenvedélyekről. A kisgyermek belső világa kaotikus, vad, fékezetlen, egymásnak ellentmondó indulatai szinte szétfeszítik, ami óriási szorongást kelt benne. Felnőttként talán már nagyon nehéz elképzelnünk, hogyan érezheti magát egy három-négyéves kisgyermek. De azért az úgynevezett hisztirohamokon, dacreakciókon mindenki láthatja, milyen parttalan dühöt tud átélni a gyermek, ha akarata bármilyen oknál fogva akadályba ütközik; milyen pusztító haragot érezhet éppen azok iránt, akikre a leginkább rászorul, és akiket máskor a legjobban szeret. Mennyire pillanatok alatt tud átváltani a legnagyobb boldogságból a legnagyobb kétségbeesésbe. A felnőtt ezt hogy oldja meg a maga életkorában? Utópisztikus gondolkodásának „törekvései” mentsvárat, elhárító mechanizmusokat, akár derealizációt, a valóságtól való elszakadás tendenciáit építhetik ki.



### 3. Az utópisztikus gondolkodás-tendencia „tetten-érhetősége” felnőttek álmaiban

Az utópia szükségessége napjainkban a felnőtt pszichének abból az állapotából fakad, amelybe a pszichológia juttatta. Mióta a pszichológia szétzúzta a lelket, a posztmodern lélek elsősorban a vágy, helyesebben a beteljesületlen és beteljesíthetetlen vágy maradványaiból áll, ami ma utópiaként jelenik meg (Die Zeit, 1993).

Az utópisztikus gondolkodásunkkal való „törődés” egyik megnyilvánulása felnőttkorban az álmainkkal való foglalkozásban mutatkozik meg. Az a mese, amivel közvetlen kapcsolatban van a gyermek, lehet álmom – felnőttkorban. Álmainkban különböző szimbolizációs szintek komplex kölcsönhatásával számolhatunk, sok esetben egy olyan színpadra helyezett eseménysorozattal, melynek dekódolása utópisztikus vagy disztópikus jelleget ölthet. Az álomnak „a valósághoz” való közvetlen kapcsolata ma már elérhetetlen messzeségbe került. Az álmodott álmom többszörös szűrőkön át ér el hozzánk: az álmodó emlékezete, verbális leíró-elbeszélő képessége, a részletek közléséről történt benső szelektív morális döntései állnak filterként az egyik oldalon, a másikon az interpretáló egyén szelektív, felfogó és értelmező mechanizmusa. Az álmom komplex, sokdimenziós, a „valósághoz” megjelenő kommentárként értelmezhető, mely gyakran utópisztikus jelleget ölt. A róla való beszélgetés több szinten történhet, ezek mindegyike egyaránt távol vagy közel áll a „valósághoz”, az álmom üzenete, valóság-kommentára különböző lehet – és mégsem tartjuk ezt a műveletet hiábavalóságnak, igényt tartunk rá. Ezt mi sem bizonyítja jobban, mint hogy megalapozott pszichológiai szakirodalma van, melyben úttörőnek számít C. G. Jung munkássága.

Carl Gustav Jungot a huszadik század egyik legjelentősebb pszichiátereként, pszichanalitikusaként tartják számon. A svájci származású pszichiáter munkásságának legfőbb ismérve, hogy hidat képez a tudomány és a spiritualitás határai között, őt tekinthetjük a transzperszonális pszichológia atyjának. Jung szerint az álmaink megértése önmagunk megismerésének objektív lehetősége. Szerinte az álmom nem más, mint olyan akaratlan lelki tevékenység, melyben a tudatra csupán az észlelés szerepe hárul. Így nem mentes az irracionális helyzetek, utópisztikus gondolatok és ideológiák teremtésétől. A psziché olyan „terméke”, melyben a logika hiányából fakadóan gyakran értelmezhetetlennek tekinthető a tudat számára. Az álmom legfőbb feladata, hogy tükörképet tartson személyiségünk jelenlegi állapotának, illetve irányt mutasson számunkra a pillanatnyi problémáink leküzdéséhez. Fontos, hogy mindezt nem a tudat kívánságainak kiszolgálásával teszi, hanem olykor „kegyetlen” őszinteséggel, objektíven közöl. Minden álmom a tiszta természet képviselője, hamisítatlan tiszta igazságot közöl gyakorta utópisztikus köntösben annak érdekében, hogy életünknek, realitásunknak visszaadja a tartást, ha tudatunk „eltévelyedett”. Ha a pszichénk és tudatunk működése majdnem közös hullámhosszon mozog, azt jelenti, hogy a tudatunknak objektív képe van önmagunkról, tehát a lélek – tudat összhangban van. Ennek ellenőrzőszerve nem más, mint az álmom. Ha összhangban vagyunk önmagunkkal, akkor álmaink mentesülnek az utópia szélsőségeitől, és az álombéli létünk alig különbözik az éber állapotunktól. Ez az állapot viszont nagyon ritkán következik be. Pszichénk és



tudatunk összhangba hozása nem csupán életünk egyszeri elérendő célja, hanem egy örökös versenyfutást jelent önmagunkban, önmagunkhoz.

Miképp ismerhetjük fel azt álmainkban, hogy tudatunk és tudattalanunk eltér egymástól? Jung ezt egyetlen lehetséges fogalomként az álom-kompenzációnak hívja. A kompenzáció nem más, mint eltérő nézőpontok összehasonlítása, egyeztetése egy utópisztikus talajon, melynek révén kiegyenlítődéskövetkezik be.

Az álom-kompenzációnak három különböző variánsa figyelhető meg (Jung, 1996), a következőkben rövid kifejtésükbe, meghatározásukba bocsátkozom.

Az első, ha a tudatunk az életben egyoldalúságot mutat, akkor az álom egyöntetűen a másik oldalra áll. Ha az álmainkban azt tapasztaljuk, hogy az éber állapotunktól jelentősen eltérő szituációkban cselekszünk, az azt jelentheti, hogy tudatunk éber állapotban megpróbálja elfedni, elnyomni pszichénk törekvéseit. Ilyenkor tapasztaljuk álmainkban a legmeggrázóbb történéseket. Ennek felismerésekor mindenképpen szükséges változtatnunk tudatunk önképén, ugyanis nagy esély van arra, hogy teljesen ellentétes képet táplálunk magunkról, mint amit a lelkünk éreztet.

Második lehetőség, ha az álmaink nem szélsőségesek, csupán egy adott történéstre több különböző variációt teremtenek, az azt jelentheti, hogy tudatunk nagyjából tisztában van „önképével”, viszont a psziché még nem fogadta el a tudat adekvát képét, ezért több variációt ajánl fel ennek „orvosolására”.

A harmadik és egyben a leoptimálisabb variáns az, amikor az álombéli és a tudatos világ gyakorlatilag megegyezik. Ekkor a psziché elfogadja a tudat tendenciáját, és közösen halad vele. Ez az állapot az ember belső origója, ennek elérését kellene célul kitűzni.

Álom és álom között fennáll a minőségbeli hierarchia, azaz álmaink lehetnek jelentéktelenebbek, és jelentősebbek. A jelentéktelenebb álmoknak tekintjük azokat, melyek „csupán” hétköznapi problémáink feldolgozatlan kérdéseire reagálnak. Ebből eredően ezen álmokat könnyen elfelejtjük. A jelentősebb álmaink fontos ismértve, hogy ezeket gyakran élethossziglan megőrzi emlékezetünk. Az ilyen álmokat elsősorban a pszichénk fő irányvonalának tekintjük, ezen álmok ismerete és megfejtése szinte minden esetben egy egész életre fontos kulcsot jelent személyiségünk megértéséhez, megismerésére. Elsősorban azért, mert ezek az álmok a keletkezésük idejét tekintve szinte kivétel nélkül 3–5 éves korból maradtak meg emlékezetünkben, tehát személyiségünk kialakulásának olyan genézisekor, amikor még tudat és psziché közel egy hullámhosszon működtek. Az különbözteti meg az ilyen álmokat más köznapi álmoktól, hogy ezek tartalma utópisztikus történésekből, szimbolikus alakzatokból, misztikus eseményekből áll, melyekből utólag felidézni gyakran csak érzeteket tudunk.

Összegzésként: az egyénnek élete során ugyanannyi időt kellene szakítani a tudat ápolására, mint a lélek utópisztikus rezdüléseire való odafigyelésre. Meggyőződésem, hogy a kettő közös haladása egyenes utat biztosít a teljesség felé.

Utópiára szükség van. A szükség-látásnak utópiára van szüksége.

Az új utópia tehát régi álom, azonban az emberiség mindig ugyanarról álmodik. Az új utópia minden forradalom célja, mely nem más, mint a múlt beteljesítése.



#### 4. Utópia a művészetekben – lélektani megközelítés

E téma tárgyalásában kiindulási alpnak szolgál Freud (2006) nézete a művészetekről, mellyel kapcsolatban kifejti, hogy a művész nem tud belenyugodni a készen talált valóságba, egy képzelt világ felé fordul, ahol a vágyai közvetlen kielégülése helyett közvetlen kárpótlást kap. Vágyai ilyen módon teljesülnek ugyan, de képzelt világba jut, ugyanakkor megtalálja a visszautat a valóságba.

A művész beteljesít egy világot, de ez már nemcsak az ő világa, megosztja másokkal is, akik ebből kifolyólag szintén kielégüléshez jutnak. Ez számukra ugyan „csak” pótlék jellegű, de a művész művének sikere révén vágyainak valódi beteljesülését élvezi. A művész vigaszt talál magányosságára, ha vigaszt nyújthat másoknak.

Az utópisztikus gondolkodási stílus és attitűd az idők során, a felnőtté válás sodrásában folyamatosan elcsökevényesedik, színeivel jó esetben felnőttkorban, a színpadon (a karakterépítés, azaz a színészi alkotás folyamatában, ugyanakkor a dekódolás, befogadás viszonylatában) jelenik meg. Az utópisztikus gondolkodás ebben az értelemben egy olyan participatív és kollaborációs viszonyulást feltételez a művész és befogadó részéről, mely esetenként eszményi jellegén túl a kreativitást szolgálja. Mindent egybevetve, a kreatív cselekvés nem egyedül a művész által fejeződik be, a művet a néző hozza a külvilággal kapcsolatba azáltal, hogy megfejti, értelmezi és interpretálja annak belső tartalmát, ily módon saját maga járul hozzá a kreatív cselekvéshez (Duchamp, 1957, in Várszegi, 2005).

A színész munkájára vonatkoztatva:

„Életünk során minden tapasztalás – köztük a színészi szerep kialakításához szükséges tapasztalás (olvasás, szerepértelmezések, helyzetgyakorlatok, improvizációk stb.) – szerepet játszik abban, hogy aktuális világértelmezésünket kialakítsuk, amely alapján a világban létezhetünk. Nem tudunk nem értelmezni, nem tudunk nem részt venni a világban, hiszen a létezésünknek az a természete, hogy van. Ezért világértelmezésünkkel valójában teremtünk. Lényünket teremtjük, lényünkkel környezetünket, környezetünk teremtésével pedig a világot mi magunk hozzuk létre, amelyben minden egyes résztvevő Isten hasonlatosságára maga is teremtő. A színpadon kívül éppúgy teremtünk, mint a színpadon. Ezért nem mindegy, hogy a színpadon mit játszunk. Vigyáznunk kell tehát arra, hogy mit játszunk, mert megvalósul. Amit a színpadon teszünk, megtörténik az életben is. A világ olyan lesz, amilyennek eljátsszuk. A színész így működik közre a világ egyensúlyának fenntartásában, amely ma a világ megmentése körüli kérdéskörben csúcspontot ki leginkább” (Várszegi, 2005, 51).



Popper Péter (1979) a *Színes pokol* című művében a színház témáját az ember belső forradalmaként nevezi meg, amit e világi üdvösségéért vív. Lényegét abban látja, hogy az egyén megmérkőzik saját démonjaival. Ez az intrapszichikus (az elmében történő, megtalálható vagy elhelyezkedő) történet a színpadon tárgyiasított formában jelenik meg: a drámai helyzetben, gyakran utópisztikus jelleget öltve.

„A színész naponta felfeszíti magát e megismerési kísérlet laboratóriumi boncasztalára, ami már néha oltárnak tűnik, rajta az áldozatokkal, akik agyvelőt és vért adnak azért, hogy megmutassák az embert önmagának.”  
(Popper, 1979)

## 5. Utópia a terápiában, a pszichodrámban

A pszichodráma J. L. Moreno szerint „az a módszer, amely a lélek valóságát cselekvéssel tárja fel” (Zeintlinger, 2005, 29).

A pszichodráma művészetterápiás megközelítésében sokat segítettek Freud a művészetéről, a művész működéséről szóló elképzelései. Említett nézete analógiáján elindulva a pszichodráma nem elégszik meg az „ez van”-nal, „mi lehetne, ha...” felé mozdít, folyamatos kísérletezésre hív életünk bármelyik területén, miközben egy olyan közeget teremt, ahol az egyén konfliktusai, problémái, vágyai stb. a főszereplők. Lehetőséget kínál a vágyak közvetlen kielégítésére, a feszültségek feloldására, a szorongások csökkentésére, szerepek vállalására, tisztázásra stb.

A pszichodráma optimizmusa (és egyben művészi értéke) abban rejlik, hogy az egyént követő reális célja kitűzésére és beteljesítésére sarkallja, a mindig létező második lehetséges lépés felé irányítja. A cselekvések kipróbálásával, a „minthajátékokkal” a valóság tesztelését követjük nyomon, ami azt is jelenti, hogy a realitásba (amennyiben lehetséges) való integrálást teszi lehetővé. A mindenkori cél tehát a csoporttag optimális működésének elősegítése a mindennapokban, és nem egy illuzórikus fellelővárban való elzárkóztatása.

A csoporttagok beszámolóí, élettörténetei egymásban mély rezonanciákra találnak, egy csodálatos csoportműködést követhetünk ezáltal, ugyanis gyakran szemmel látható, ahogy egy csoporttag története, érzelmei szinte cirkuláris láncreakcióban másokban hasonló reakciókat indítanak el.

Akárcsak a művészetekben, a pszichodrámban is nagy szerep tulajdonítható a szimbólumoknak. Lehetőséget teremt az utópisztikus, kimondhatatlan – vagy kimondható – kódolásában, miközben árnyal, színez, körvonalaz, többletvalóság-üzenetet hordoz. Gyakran a kliens is csodálkozik, hogy egy gazdag, sokrétű, felemelő (mondhatni: transzcendens) tapasztalatot a tudattalanja miért épp olyan jelképbe sűrít össze, mint mondjuk „egy sötétkék színfolt”, „egy bumeráng”, „egy pöttyös bögre” vagy „egy bohócorr”.

Ebben az esetben teljesen lényegtelen (pontosabban kontraproduktív) a szimbólum „mi az értelme?” kérdését megválaszolni. Ha a tudattalan megalkotta az utópisztikus





szimbólumot, akkor a kliens lehetőséget kap arra, hogy képzeletben végighaladjon a saját életvonalán, megálljon, ahol találónak tartja, és ennek a szimbólumnak a segítségével (amelyről a saját tapasztalatok sűrítménye) megadja múltbeli vagy jövőbeli önmagának mindazt a segítséget, amire a felidézett helyzetben szüksége van. Ezt a szimbólumot megőrizheti a „játék” utánra is: tudatosan vagy tudattalanul magával viheti a valós élethelyzetekbe. Erőt meríthet belőle, és a segítségével képes lehet olyan adaptív viselkedésekre (valamint olyan maladaptív viselkedések elkerülésére), amelyek korábban elképzelhetetlenek voltak számára. E utópisztikus műveletsor következményeként megtörténhet a csoda: a terapeuta elkötelezetten kísérő attitűdje lehetővé teszi a kliensnek, hogy hozzáférjen a saját erőforrásaihoz (resource), azokhoz, amelyekkel mindig is rendelkezett, csak épp nem találta a hozzájuk vezető utat.

## 6. Zárszó

A tanulmány során az utópisztikus gondolkodást, attitűdöt egyéni szükségletként kezeltem, mellyel való foglalkozás „hétköznapiabb” megnyilvánulásaitól (mint álmainkkal való foglalkozás) a színpadra helyezését vezető utat követem, az ezzel kapcsolatban álló tisztázandó pszichológiai fogalmak, lelki folyamatok és funkciók, elméleti és gyakorlati megközelítések tisztázásának igényével, pontatlanságával.

## FELHASZNÁLT KÖNYVÉSZET:

- BETTELHEIM, Bruno, 2008. *A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek*. Budapest: Corvina.
- BLOCH, Ernst, 1979. *Revolution der Utopie. Texte von und über Ernst Bloch*, Frankfurt: Hg. Helmut Reinike.
- DIE ZEIT, 1993. Das Prinzip Utopie. *Zeit Online*, 31. Dezember 1993, Elérhető: <http://www.zeit.de/1994/01/das-prinzip-utopie> [letöltés időpontja: 2013. november 17.].
- DUCHAMP, Marcel, 1957. *The creative act*. Canada: Sub Rosa.
- ERDÉLY, Miklós, 1991. *Művészeti írások*. Szerk.: Peternák Miklós. Budapest: Képzőművészeti Kiadó, 133.
- FREUD, Sigmund, 2006. *Bevezetés a pszichoanalízisbe*. Budapest: Gabo Könyvkiadó és Kereskedelmi Kft.
- JUNG, C. G., 1996. *Gondolatok az álmról és önismeretről*. Budapest: Kossuth Könyvkiadó.
- MÉREI, Ferenc, V. BINÉT, Ágnes, 2003. *Gyermeléléktan*, Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.



- NYILAS, Vera, 1963. Előszó. In *Claude-Henri de Saint-Simon válogatott írásai*. Budapest: Gondolat, 5–28.
- POPPER, Péter, 1979. *Színes pokol*, Budapest: Magvető Kiadó.
- VÁRSZEGI, Tibor, 2005. *Az ittlét öröme a színpadi mű hermeneutikájáról*, Budapest: Balassi Kiadó.
- ZEINTLINGER, E. K., 2005. *A pszichodráma-terápia tételeinek elemzése, pontosítása és újráfogalmazása J. L. Moreno után*. Debrecen: Kapitális Nyomdaipari és Kereskedelmi Kft.