

Eisenbarth Kriszta:

AZ EMBER EGÉSZ-SÉGÉNEK, TESTLELKES (PSZICHOSZOMATIKUS) MIVOLTÁNAK KOMOLYAN VÉTELE A BIBLIODRÁMÁBAN¹

**„és az IGE TESTTÉ lőn és mikőztőnk
lakozék”(Jn 1, 14)**

**- érzékelés, testtudatosság, testbeszéd, gesztus-nyelv,
testgyakorlatok, mozgás -**

A keresztény² tanítás hatékony közvetítésének, az igehirdetés korszerűsítésének, a gyülekezeti élet biblikus gyökerekből induló fölvirágoztatásának igényéből indult el a 70-es évek Németországában a bibliodramatikus mozgalom. /Ld. G. Marcel Martin: Bibliodráma. Gyakorlat és elmélet – Egyházfórum-MBE 2003; 5-20 old./ Némi időbeli eltolódással, nagyon más politikai-társadalmi feltételek közepette másutt is, így pl. a kelet-közép-európai országokban egymástól szinte független próbálkozások sora (pl. templomi katekéziseken, a keresztény báziscsoportok összejövetelein, konfirmandusok felkészítése alkalmával) tanúskodott azokról az erőfeszítésekről, amellyel elkötelezett keresztények igyekeztek a hit továbbadásának eredménytelen – kizárólag verbális, passzívan befogadó, dogmatikusan intellektuális, unalomig ismert és előre kiszámítható – formáin változtatni. Az újítás lényege mindenütt az egész ember érdekeltté tétele, testi-lelki-szellemi valójának bekapcsolása, résztvevőként való megszólítása volt. A bibliodráma mozgalom egyik alapvető jellegzetessége tehát kezdettől fogva a testtudatosság, azaz emberségünk testi vonatkozásainak bekapcsolása az Isten üzenetével való találkozás folyamatába.

G. Marcel Martin fönt idézett alapművének már a második fejezete (összesen 10-ből) a címmel teszi nyilvánvalóvá a hermeneutikai irányultságú, a szöveget különböző esztétikai eszközökkel megközelítő bibliodráma harmadik jellegzetességét: „A test, mint a bibliodráma színtere”. Bár éppen a testmunkát nem lehet könyvből megtanulni, egy jövőendő bibliodramatikusnak

¹ (Az alábbi írás az **MBE** által szervezett bibliodráma alapképzés anyagának része)

² Az „**Y**” helye a szóban hagyomány szerint változtatható.

mégis érdemes e rövid fejezetet, mint a bibliodramatikus testmunka elméleti alapvetését, elolvasnia. (Im.21-27 oldal.) Kedvcsinálónak a páli teológia idevágó részének méltatását idézném a szerzőtől: „Talán meglepő, de sok minden szól amellet, hogy éppen az apokaliptikus Pál apostol használt olyan őskeresztény képeket, amelyekben a szent és a nyers test (erről bővebben az említett fejezetben!) egyesül a földi lét testiségében.

Éppen ő nem veszi át az antik-klasszikus különbségtételt test és lélek között; nála az ember sokkal inkább egészen és elhatárolódási lehetőségek nélkül él a testében (szóma) – kiszolgáltatva önmagának, az ösztönös, személyiségfölötti, azaz akár isteni, akár démoni hatalmaknak; ezek az erők hatást gyakorolnak rá, áthatják és benne laknak. Az Istennel bensőséges kapcsolatban élő Léleknek a testbe való mély behatolása megvilágítására Pál azt az ismert, szép képet használja, mely szerint a keresztény **ember teste a benne lakó Szentlélek temploma**... A test, mint az Isten által küldött Lélek temploma-képben nem csak az ember és az ő testében lakást vevő előkelő vendég közötti távolság mutatkozik meg fölülmúlhatatlan kifejezőerővel, hanem az élmény megélésének egészen a testhez kötött mivolta is.’ /Schmitz 513/ A „test” Pálnál tehát az egész személyt jelentő szó; „Krisztus teste” nála a látható és láthatatlan egyház éppúgy testi, mint misztikus testi valójának a kifejezése; a közösség testben él és Krisztus testileg él benne.

Pál biztosan átélte betegségében, a Krisztus-követés szenvedéseiben, a hajótöréskor, és a kínzások között a „nyers” test minden megnyilvánulását. Pál azonban nemcsak a szenvedés apostola, hanem Isten megtapasztalható jelenlétének apostola is, extázist és ujjongó örömet átélő ember (vö. 2Kor 12), aki komolyan veszi a hasonlatot: ahogyan Isten jelen volt a templomban, úgy van jelen az emberi test templomában is. Ez Isten emberré válásának következménye. Isten nem kővé lett, hanem a mi húsunkban jött el. Spiritualitás és anyagelvűség nem zárják ki egymást. Ha annyira szó szerint vesszük a „test templomának” képét, amennyire ez illő, akkor Isten lényegében és konkrétan már nem a „szentek szentjében” van jelen, ahová időről-időre csak a főpap léphetett be, hanem az ember testi valójában – nyers és szent módon.” (Im. 24-25 old.)

Érdemes tudatosítanunk azt a tényt, hogy bár testben járó lények vagyunk mindannyian, és keresztény hitvallásunk rá is erősít az ember testi mivoltának üdvtörténeti távlatára, amikor a test föltámadásáról beszél (nem pedig a lélekéről, miként ezt sok gyakorló keresztény tudni véli), mégis sok minden gátolja az embert a saját testével való jó viszony megteremtésében, átélésében és ápolásában. Általános társadalmi tehertételként nyomaszt még ma is a kizárólag a teljesítményre törekvő sportpolitika, amely már az átlagos tehetségűeket is megfosztotta az elegendő, rendszeres testmozgás lehetőségétől, a torna, a testgyakorlatok magáért való örömetől, mely utóbbi ártalom azonban a folyamatosan túlhajszolt tehetségeseket sem kímélte. Az istenképűségünket tükröző férfi és női mivolt szexuális töltetétől pedig annyira félt a keresztény erkölcsstan, hogy gyakorlati útmutatásaiban állandóan elvetette a súlykot, és a szexuális téren elkövethető hibák és visszaélések túlhangsúlyozásával folyamatos szorongást keltett azokban, akiket éppen eme isteni adomány kibontakoztatására kellett volna biztatnia, elsődlegesen eme igyekezetükben kellett volna megsegítenie. E téren a rendszerváltással kezdődő ill. nyilvánvalóvá váló változások zöme sem hoz javulást: sem a gátlástalan szabadosság, a beteges szexizmus, sem az izomfejű lényeket produkáló testépítő divat, sem a reklámozott szépségideálok költséges követése, sem a lepusztult egészségügy hiányosságait az ezoterikus piac kínálatából mohón kielégítő, kritikátlan fogyasztói magatartás nem kedvez annak, hogy az ember a Szentlélek templomának tartsa a saját testét. Véleményem szerint a bibliodráma módszerének gyógyító hatása e téren is elvitathatatlan; akinek sikerül érzékszerveivel, testében is tetten érnie a bibliai textussal és a csoporttársakkal való találkozásban fölbukkanó érzéseit, aki az egyéni, páros vagy csoportos testgyakorlatokba belebocsájtkozva lényének egyre nagyobb felületével érzékeli az egyetlen, istenadta valóságot, aki törékeny, sőt tökéletlen testi valójában is képes egyre fokozódó hálával átélni teremtettségének örömet, az – a testtől való általános társadalmi elidegenedettség ellenére és azt meghaladva – egyre egészségesebb, egyre egészségesebb emberré válik, „ámbár napja múl.”

A fejlődésében nem akadályozott gyermek még nem választja szét a benne és vele lejátszódó történéseket testi, lelki és szellemi területekre, neki

valóban fáj a hasa, ha a szülei veszezszenek, és egész teste összerándul rémületében, a rémületes előtt láthatatlanul kicsivé zsugorodni akarás ösztönös igyekezetében, és egész valóját előnti a boldogság, ha alapvető testi szükségleteit kielégíti a gondoskodó szülő. Amire felnövekszünk, kénytelenek vagyunk újra megtanulni, hogy testünk melyik szervében, pontján érezzük az elemi erővel ránk törő szomorúságot, a bizsergető boldogságot vagy pl. a nyakunkba szakadó terhet. Nyelvünk (miként az előbbi példa is mutatja) még sok mindent őriz ebből az eredendő testlelkes összetartozásból, amelynek híján a Biblia képekben bővelkedő nyelvében megmutatkozó világ, ill. a korhoz és helyhez kötöttben fölsejlő egyetemes üzenet végképp megközelíthetetlen maradna számunkra. Csak néhány közismert példa a Biblia egészszleges emberképet tükröző kifejezőmódjából: Zakariásnak az angyali meglepetéstől torkán akad a szó, de tüstént megoldódik a nyelve, amint képes elfogadni Isten elképesztő akaratát, Erzsébet méhében fölujjong a magzat, amikor a Messiás-magzatot hordozó Máriával találkozik, Jézus szavára talpra áll a 38 évig bűnébe merevedett béna, a lábukat megmosó Jézus érintésére lelkileg is megtisztulnak a tanítványok, az Atyával való találkozás gyönyörűsége áttündökl a színeváltozás Jézusának testén és ruházatán, halálfélelmében vérrel verítékeznek az Emberfia stb. A bibliodráma műfaja tehát – az érzékelés és észlelés érzékenyítésével, az ember testbenvalóságának komolyan vételével, a testet megelevenítő gyakorlatok alkalmazásával, a testbeszéd szorgalmazásával – nagyon is alkalmazkodik a Biblia alapvető szemléletéhez, emberképéhez, míg az alapvetően passzív és intellektuális közelítésmódok egyre inkább elrugaszkodtak ettől.

A német bibliodramatikus szakirodalom már régóta használja a testi egzegézis vagy test-egzegézis (Körperexegese) meglepő fogalmát, mintegy a kizárólagosan értelmi erőfeszítésen alapuló szövegelemzés ellenpárjaként, kiegészítésképpen.

„Úgy tűnik, hogy mind a lelkipásztorkodás teológiája, mind a valláspedagógia „fölfedezte”, hogy a vallásos tapasztalat közvetítésében „elementarizálásra” és testi megragadásra, megformálásra van szükség. Anélkül, hogy *általánosságban* kétségbe vonnánk a régóta népszerűsített kognitív tanulási célok jogosságát, az templomi és iskolai vallásoktatásban

egyre nyilvánvalóbbá válik, hogy mindenekelőtt a legtágabb értelemben vett érzékelési, észlelési kompetenciát kell elősegítenünk, ha meg akarjuk állítani a vallásosság erózióját (térvesztését). A teológiai tartalmakat ki kell szabadítani az értelmi megközelítés szűk sikátorából és eredeti („originális”) helyzetekre, tapasztalatokra kell visszavezetni őket. Az érzékelés és észlelés képessége alapvetően érzékszerveinkre épül és testi mivoltunkhoz kapcsolódik. Minden észlelés és tanulás, a vallási sem kevésbé „testi” jellegű, sőt „*a vallásos tanulás*” – állítja M. Josuittis Chr. Bizer-hez csatlakozva – „*azzal kezdődik, hogy az ember megtanul helyesen lélegezni, ülni és állni.*” Ennek megfelelően a testi-tanulás és a test-egzegézés a bibliai egészséghez, egészségességhez vezető lépéseknek tekinthetők.” (Ellen Kubitza/Tim Schramm: Bibliodráma. Élő istentisztelet 14. old.) „A mi értelmezésünk szerinti bibliodráma tudatosan szembefordul a test és lélek, a szellemi és testi valóság anti-biblikus szétválasztásával. Ezért vezeti vissza mind az írott, mind a kimondott szót az elemi testi észlelésre, amelyben végső soron minden tapasztalat gyökerezik. Ez a bibliodráma arra törekszik, hogy a hermeneutikai folyamatba kapcsolja bele a mozdulatot és a mozgást, a testnyelves kifejezési formákat, röviden a testet „szőröstül-bőröstül.” A test – G. Marcel Martin meghatározása szerint – a bibliodráma színtere, de nyelve már szinte teljesen feledésbe merült nyelv; ezért fontos újra megtanulni a test nyelvét, gyakorolni a testbeszédet, hogy ismét otthon lehessünk a testünkben, hogy képesek legyünk a magunk teljességében észlelni önmagunkat, a maguk teljességében embertársainkat és a minket körülvevő világot. Ezért próbáljuk (nemcsak) a Biblia szövegeit erre a nyelvre visszafordítani. Ezen igyekezetünk során a megértés új távlata nyílik meg előttünk: a szövegekhez kapcsolódó testmunka távlata, amit az érzékelés, észlelés változatossága, az előre lefektetett, olajozott sínek kerülése, az alapvető vonulatok kiemelése és új hangsúlyok kitétele támogat. A legfontosabb pedig a szövegek mindig új rezonanciaterébe belehasító megszakítás a saját testünkkel való érzékelés javára.” (Ellen Kubitza/Tim Schramm: Bibliodráma. Élő istentisztelet 13. old.)

A bibliodramatikus csoportfolyamat többféle észlelési és testgyakorlatra kínál lehetőséget. G. M. Martin könyvében felsorolja alkalmazásuk

legfontosabb szempontjait és azokat az iskolákat, irányzatokat, amelyekből a bibliodramatikus jószerivel meríthet. Egy bibliodramatikusnak illik pl. ismernie Katya Delakova és férje, Moshe Budmor nevét, a Feldenkrais iskolát, a testre figyelő meditációs gyakorlatokat, az eutónia néven összafoglalható, a testészlelésre irányuló testgyakorlatok módszerét, zene- és táncterápiás jellegű mozgásformákat. Készségét és ismereteit többféle testtudatos, mozgásterápiás módszer is alakíthatja: a lényeg az, hogy hiteles mesterektől tanuljon és hagyjon időt magának arra, hogy saját testében érjen éltető egészszé, belső meggyőződéssé a különféle mesterektől szerzett tudás. G. Marcel Martin a bemelegítő, általánosan ráhangoló testgyakorlatok mellett a szöveggel közvetlenül kapcsolatot teremtő mozgás és mozdulatformákat említi. Ellen Kubitza, a testbeszéd és a mozgás bibliodramatikus iskolázottságú művésze „józan vagy szövegsemleges”, sruktúrált, és játékos testmunkáról, valamit test-egzegézisről, azaz a szöveg által megihletett, e forráshoz állandóan visszatérő testmunkáról beszél. Mivel itt a téma bővebb kifejtésére nincs alkalmunk, két szempontot szeretnék (újfent) hangsúlyozni:

1) A testgyakorlatok néven összefoglalható testmunka a bibliodrámában sohasem öncélú. A vezető képességeinek, tudásának megfelelően lehet nagyon változatos, de tetszőleges sohasem, mert függ a bibliai textustól és a csoportfolyamattól.³

2) Csak átélt, kipróbált, „vérünnké vált” észlelési- és testgyakorlatokat kínáljunk másoknak. A kísérletező játékoságnak ugyan e téren is van létjogosultsága, de ez még inkább feltételezi a testgyakorlat vezető és a résztvevők gyakorlottságát, kompetenciáját.

³ A csoportfolyamatban pl. a testmunka irányából is érdemes tekintetbe venni a témacentrikus interakció háromoldalú modelljét: az egyes csoporttagok testnyelvi kultúráját és élettörténeti érintettségüket (pl. gátlásaikat), a mozgásgyakorlatok egész csoportot befolyásoló dinamikáját, a választott bibliai szövegből adódó ill. kibontható késztetéseket és azt a tágabb környezetet, amely a testünkhöz való viszonyunkat is befolyásolja. Mint tudjuk, az egyensúly általában itt sem mindhárom vagy akár négy szempont egyidejű és egyenlő súlyú érvényesítése által teremődik meg, hanem sokkal inkább egy-egy aspektus – bölcs mérlegelés utáni – időleges kiemelése, kidolgozása révén.