

MŰHELY

GYÁSZBAN FOGANVA

*Egy korai tárgykapcsolat zavara**Bakó Tihamér***Bevezető gondolatok**

Két éve érelem magamban a gondolatot, meg kell írnom azt az esetet, amely megmutatja, hogyan is vezetem a pszichoanalitikus üléseket, amely képet ad pszichoanalitikus ténykedésemről és amellyel elnyerhetem a „felkentség” jogát.

Keresve ezt a szándékmat hűen tükröző esetet, kételyekkel, dilemmákkal, kérdésekkel találtam szemben magam. Kérdésekkel, amelyek az általam vezetett pszichoanalitikus ülések során, az eset keresése közben fogalmazódtak meg bennem. Izgalmas szellemi kirándulásnak átélt szupervízióim során, Nemes Líviával és Paneth Gáborral, megtapasztalhattam, hogy a kérdésektől nem kell félnem, hisz ezek mind a kezdőben, mind a mesterben folyamatosan jelen vannak, gondolkodásra készítetnek, nem hagyják eltunyulni, az elégedettség ködébe veszni az analitikust.

A bennem megfogalmazott kérdések szerteágazóak voltak. Olyan kérdések vártak válasza bennem, mint: Kit vállalhatok analízisbe, kit nem? Miként kötök szerződést? Hogyan győződöm meg az önfeltárára jelentkező szándékának komolyságáról, kitartásáról? Milyen legyen a részvételem: aktív, passzív, kiváró, megsegítő? Hogyan segítek álmot fejteni? Milyenek legyenek az értelmezéseim, hogyan időzítsem őket? Hogyan kezeljem a pozitív vagy a negatív áttételeket? Mi az adekvát lépés a viszontáttétel, a projektív identifikáció során? Mit tegyek, ha a páciens nem jön az órára egyszer, kétszer, vagy akár többször sem? Hogyan viselkedjem, ha krízisbe kerül? Adhatok-e külön órát, ha azt kéri? Mikor van vége az analízisnek? Mi történik azután, hogy vége van?

Sok-sok kérdés, amelyre már feleletet kaphattam az elméleti szemináriumokon, szupervíziós alkalmakon. A gyakorlat azonban más. Ott „élesben” mennek a dolgok, gyakran kevés idő marad a töprengésre. Ilyenkor elsőként az fut végig

bennem, hogyan is cselekedett velem az én analitikusom? Ő mit tenne ebben a helyzetben? Hosszú évek kellene, amíg kialakítom saját kérdéseimre saját válaszaimat, mindabból az élményből, tapasztalatból, ismeretből, amit a tanulófázis, majd a szakemberré válás időszak alatt magamba építek, sajátomám érlelek.

Az eset

Az első találkozás (1992 március)

Ferivel először telefonon beszéltem. Kérte, adjak egy időpontot, mert szeretné, ha segítségére lennék. Hangja néha elhalkult, jelezve izgatottságát. Kedves, udvarias kérő hanghordozása azt üzenté, „ne utasíts vissza, látod milyen jólnevelt vagyok, velem jól lehet dolgozni, tudok alkalmazkodni”. A telefonbeszélgetés feszült, de igazodó, udvarias, de a másokra nehezen figyelő embert mutatott be. Kisfiús izgatottsága, türelmetlensége kíváncsivá tett.

Feri pontosan érkezett. Hangja alapján vékony, törekeny testalkatú férfira számítottam. Ezzel szemben közel száznyolcvan centiméter magas, göndör hajú, kissé nőiesen lány vonásokat hordozó, elegánsan öltözködött ember jelent meg a rendelésemen. Feri az előző hónapban töltötte be negyvenötödik életévét.

Találkoztunk. Ez a találkozás más volt, mint amilyenhez korábbi pácienseimnél hozzászoktam.

A közlések — zömében — nem csak a szavakon át érkeztek el hozzám. Éreztem, hogy az egész testem munkában van, reagál. Feszültség jelent meg a gyomromban, mellkasomban. Sejtettem, hogy ezt az élményt Feri hozta magával, ő keltette bennem. Azt azonban, hogy benne ez hogyan van jelen, csak a következő órán ismerhettem meg, amikor arról beszélt, hogy miként jutott el pszichoanalitikus rendelésre.

Út a rendelőig

Feri a rendelőig vezető útját tömör és kifejező gondolatmenetben sűrítette össze.

— *Az állapotomról, amely évtizedek óta tart, mindig úgy gondolkodtam, mint valami olyan dologról, ami külső okokra vezethető vissza. Először azt hittem, minden bajomnak az az oka, hogy nem vagyok elég erős. Ezért hét évig jártam bodibildíngezni, anélkül, hogy a közérzetem lényegesen megváltozott volna. Aztán azt találtam ki, talán nem vagyok elég okos. Tíznekét szakmát sajátítottam el. Tanulmányaim során mindig fontos volt nekem, hogy én legyek a*

legokosabb. Am ez sem segített rajtam. Akkor arra gondoltam, talán ha pénzem lenne, talán, ha gazdag lennék, biztosan jobban érezném magam. Ma millióm vannak, de ettől se lett jobb a helyzetem. Azt hittem, talán a feleségem az oka, vele vagyok boldogtalan. Elváltam. Van egy barátnóm, Márta, de vele is megőrjítjük egymást. Úgyhogy most már fel kellett tennem azt a kérdést is, talán bennem nincs rendben valami, talán velem van valami baj.

Ezért vagyok most itt, hogy erre választ kaphassak.

Azt az állapotot, amelyet megismerni és megváltoztatni szeretne, így mutatja be.

— *Két állapotban szoktam létezni; a jó és a rossz állapotában. Mintha két ember lennék. Van egy férfi, aki nagyon kedves, türelmes, barátságos, udvarias, szeret élni. Ilyenkor minden nőt el tudok csábítani, állítom, szinte ellenállhatatlan vagyok. Ilyenkor szeretem magam. A másik férfi viszont szinte sehova sem mer kimenni a lakásból, gyűlöli magát, legszívesebben elbujdosna. Egész testében fájdalom van, létezése merő szenvedés. Ha ebben az állapotban vagyok, képtelennek érzem magam arra, hogy emberek közé menjek, de ha mégis elmegyek, igyekszem olyan lenni, amilyenek szeretnek; jókedvű. Persze sohasem sikerül és akkor folyton megkérdőzik, mi van velem. Ilyenkor szoktam elrjögni előlük.*

A szerződés-kötés előtt

Az első két találkozást követően bizonytalan voltam abban, hogy elvállalhatom-e Feri analizését. A kétségeim részben a Ferivel való ambivalens érzéseimhez kötődtek. A harmadik találkozás a vállalás felé billentette a mérleget. Ezen az órán azt éltem meg, hogy a páciens képes az analitikus munkára, az okozati összefüggések keresésére. Ezt a következő órarészlet alá is támasztja.

— *Amióta nem találkoztunk, sokat gondolkodtam azon, hogy születésemmél fogva vagyok-e ilyen, vagy ihenné alakultam. Az igazság az, hogy úgy emlékszem, korábban ez az állapotom csak néhány napig tartott. Havonta egy-egy napig. Ez azonban alighanem mindig így volt, már az iskolában is. Viszont ma már a jó hangulatom tart csupán néhány napig és a másik az, ami elbűzódik. Ahogyan maga mondta, megpróbáltam visszagondolni azokra az eseményekre amelyek a hangulatváltásaim előtt törtétek velem vagy bennem. Volt egy érdekes élményem. Én is nagyon furcsállottam. Autóval mentem, egyszer csak megelőzött egy másik autós és elkezdett nekem mutogatni, hogy milyen hülye vagyok. Azon kaptam magam, hogy kiszállok és szétverem a fejét. Azt vettem észre, hogy valami megváltozott bennem. Erre természetesen csak később figyeltem fel, amikor eszembe jutott, hogy ez talán éppen olyan helyzet, amelyben érdemes utánagondolnom a történeteknek. Órákig rossz volt a hangulatom.*

Kibillentem az egyensúlyomból. Amikor erről gondolkodtam, sok minden jutott az eszembe. Valamelyik nap megint volt egy ilyen esetem. Egy férfi — látszott rajta, hogy új autója van —, felbajtott a járdára, ahol éppen elhaladt egy öregasszony. Alig bírt menni szegény. Az a férfi meg kiszállt az autójából és nagyon csúnyán elküldte őt. Én éppen a pirosban álltam. Akkor is azt éltem át, hogy kiszállok és agyomverem azt a dicszót...
(Meglepődik saját indulatán, kis időre el is hallgat.)

— Mi jutott eszébe?

— *Én nem szeretem az indulatos embereket. (Ismét hallgat.) Tizennégy éves voltam, amikor megfogadtam, hogy én soha nem leszek durva és agresszív. Akkor ez nagyon komoly fogadalom volt. Sokat tettem azért, hogy meg tudjam valósítani. Akkor utálok magam a legjobban, amikor nem sikerül. Úgy érzem, egyszerűen nem tudom elviselni, ha ilyen vagyok. Azonnal jóvá akarom tenni, még annak az árán is, hogy hülyeséget csinállok. Az a legszörnyűbb, amikor a gyerekeimmel kerülök ilyen helyzetbe. Például valamelyik nap nagyon megbargudtam Attilára valami miatt. Ő a legidősebb fiam. Arra már nem is emlékszem, mi volt az, amiért megütöttem őt, mert nem tudtam uralkodni magamon. Ilyenkor legszívesebben elbújnék szegyenemben. Aznap délután, amikor hazamentem, több tábla csokoládét vittem neki. Persze szegény gyerek nem tudta, hogy most mi van. Bennem viszont ettől csökken a feszültség, amely különben kibírhatatlan lenne. Tudom, hogy hülyeséget csinállok, de mégis meg kell tennem.*

Már a találkozás korai időszakában nyilvánvalóvá vált számomra, hogy Feri problémája sok szempontból saját érintettségemet hívja elő. Ezért a szerződést kötés előtt számba vettem ezeket is. A négy alkalmat kitevő interjúszakaszban a legtöbbet visszatérő kérdés az volt bennem: „Akarom-e ezt a pácienszt?”, „Ezt a pácienszt akarom-e?”. Ezek a kérdések a gyermekkoromra való visszaemlékezés egész láncolatát vonták maguk után. Mielőtt világra jöttem volna, a szüleimnek már volt egy fiúgyermek. Édesanyám talán őmiatta, vagy helyette is kislányt várt. Éppen aznap szült a kórházban egy nő, második leánygyermekének adva életet, bár fiúnak jobban örült volna. Gyerekkoromban sokszor hallottam, hogy majdnem elcseréltek bennünket. Családi beszélgetések során sokszor felvetődött, hogy meg kellene látogatni őket. Bennem ez mindig felerősítette azt az érzést, hogy oda akarnak adni nekik. Féltem, kiderül, hogy nem is a szüleim gyereke vagyok, vagy ha rosszul viselkedem, elküldenek a háztól. Éreztem, édesanyám csalódott, talán valaki mást várt. Azt gondoltam, csalódottságának én vagyok az oka. Nem tudtam mit kezdeni érthetetlen eltávolodásaival, de váratlan közeledéseivel sem. A bennem lévő élményeket úgy tudnám csokorba gyűjteni: „Kellek-e én az édesanyámnak?” „Ő nem engem várt.” „Ha lány lennék, talán

jobban örülne nekem, eszébe sem jutna, hogy elcseréljen. Valakinek elfoglaltam a helyét.” „Nem úgy bánnak velem, amilyen vagyok, ami vagyok. Jóvá kell tennem anyám csalódását, nehogy elcseréljenek.” Ez a korán tettenért viszontáttételi élmény óvatosságra intett és sok munkát adott a terápia során. Ám életemnek ezt a korai élményét — úgy éreztem — jól megmunkáltam a saját analízisem során. Éppen ez billentette a mérleget afelé, hogy elvállaljam a páciens. Kihívásnak éreztem a feladatot.

Gondot jelentett az analízis módjának megválasztása is. Az intenzíven átélt érzelmi reakcióim technikai eszközként való kezelésében segítségemre voltak a pszichoanalitikus párterápiában szerzett ezirányú tapasztalataim is. Nevezetesen az, hogy a bennem keltett érzelmi reakciókat nem szükséges elfojtanom, hanem felhasználhatom őket az analitikus munkában (Kernberg). Ez az úgynevezett totális szemlélet közel állt saját elképzeléseimhez és segített abban, hogy a páciens reális problémáira és áttételeire, projektív identifikációira is képes legyek reagálni, mint ahogy saját reális és neurotikus megnyilvánulásaimat is nyomon tudom követni. Azt láttam, hogy a munka kezdeti szakaszában Ferivel nehézséget jelentene a klasszikus értelemben vett analízist folytatni, melynek során az analitikus semleges pozícióban maradhat és az áttétel *történeti* összetevőinek értelmezését tarthatja kívánatosnak. Azt gondoltam, ebben az esetben eleinte a — Kernberg által leírt — módosított pszichoanalitikus kezelés tűnik célravezetőnek, ahol az analitikus törekszik a semleges pozícióra és az áttételt következetesen az „*itt és most*” helyzetben értelmezi.

Szerződéskötés

Megkötöttük a szerződést, amely szerint Feri vállalta a heti három (olykor négy) találkozást, a fekvő helyzetet, az órák honorálását a megállapodás szerint, továbbá azt, hogy az analízis ideje alatt saját maga megismerésén dolgozzon az analízis módszere szerint.

Az élettörténet két sorsfordító eseménye

Feri szüleinek első életben maradt gyermeke. Leánytestvére meghalt a szülés után, az ő érkezése előtt egy évvel. Az ezzel kapcsolatosan benne élő élményekről így beszél:

— *Anyám nagyon sokat emlegette, milyen jó lenne, ha volna egy lánya, ha nem lenne egyedül. A sok fiúval szemben legalább neki is lenne kivel összefognia. Veletem megcszenvedtem, — mondta gyakran — bárcsak vele is úgy tettem volna. Engem császárral szült, az öcsémet rendszeren akarta, kitégították súlyokkal, de aztán vele is megcsászározták. Volt is ott valami orvosi műbiba, emiatt kikapolták őt. Annak idején Évát rendszeren akarta megszűlni, de szűk*

volt a szülőcsatorna. Fogóval szétroncsolták a kislány fejét. Mindenképpen fogyatékos lett volna. Én sose úgy képzeltem az életemet, hogy ő gyerek, olyan volt nekem mint egy felnőtt, mint második anyám. Pár hete mondtam, talán emlékszik rá, hogy én olyan nőt keresek, aki anya, szerető, dada, szép, együtt, de hiába keresem, nem találok. Én ilyennek éltem meg.

— Képzeletében tovább éltette.

— Most, hogy beszélek róla valami nagyon jó érzés van a testemben (hosszú csönd).

— Mire gondolsz?

— Ezt az érzést keresem. Ezt akkor tudtam átélni, ha ittam. Az anyámat sokszor sajnáltam, amikor Éváról beszéltem, meglehet, szerettem volna kárpótolni őt, talán ezért is van, hogy nem lettem olyan férfias, hogy nem lettem semmilyen. Nő — Éva — sosem lehettem, de megpróbáltam valamit adni neki, amit ő adhatott volna anyámnak. Mindig fontos volt neki, hogy én finom lelkű vagyok. Az emberek is ezért szeretnek. Márta is ezt szereti bennem, de hiányolja az erős férfit belőlem. Ezt én magam is hiányolom. A kisebbségi érzésem is származhat innen. Sosem éltem át, hogy valóban a helyemen vagyok. Talán mindig azt az érzést kerestem, amelyet a képzeletemben éveken át dédelgettem a nővéremmel, erről senki sem tudott, ez az én titkom volt. Így könnyebben el lehetett viselni a dolgot. Amitől meg akartam volna szabadulni, az talán a titok súlya volt. De nem csak erről van szó. Nem hiszem, hogy ezt valaha is megfogalmaztam magamban, most áll össze bennem, mindig bűnösnek éreztem magam. Olyan ez, mintha valami közöm lenne a nővérem halálához. Hülyén hangzik, ahogy most kimondtam, mert nem sok értelme van, de ez ebből az érzésből jött, amiről beszéltem.

Második történet

— Bulin voltam a hétvégén. Nem akartam elmenni. Sokat ittam és ott maradtam. A háziasszonyra, egyik barátom elvált feleségére, sosem tekintettem úgy, mint nőre. Lefeküdtem a díványra. Mellém feküdt. Jólesett. Egyszer csak azt mondta, menjünk át a nagyióra, ott több hely van. Kezdett vetkőzni. Bennem megváltozott valami, éreztem, nem fog menni a dolog. Borzalmas volt. Azt hittem, hogy ennek nincs jelentősége, hogy semmi köze az állapothoz, ami velem van. Most amikor mondtam, eszembe jutott valami. Tizenhat éves voltam, előtte sok lány járt körülöttem. Ugy éreztem, minden lány az enyém lesz, amelyiket csak akarom. Egy szép lányt és a barátnőjét felhívtuk az öcsémmel hozzánk. Amikor bementünk a szobába, azt kérdeztem a lánytól, hol voltatok ilyen sokáig, ő azt válaszolta, leültünk a parkba pisilni. Ez olyan illúzióromboló volt. Amikor vetkőzteni kezdtem, éreztem, hogy a bugyija nedves. Igyekeztem nem gondolni erre. Ez sikerült is, de megszűnt a

merevedésem. Teljesen megbénultam. Amikor levetkőzött, beleült az ölembe, ezt is nagyon közönségesnek éreztem. Amikor látta, hogy semmi sem megy, azt mondta, éhes. Beríttem neki az enniválót. Abogy ott ette a fakanállal a hideg rizst, engem a hideg rázott az egész behűzettől, miközben nagyon vágtam rá, hogy megtörténjen. Azt hittem, impotens vagyok. Ettől azóta is félek.

Az eset feltárása az elhárító mechanizmusok szempontjából, diagnózis

Amint látjuk, Feri énjének két létezési formájáról beszél. Ezek az ellentmondó énrészek alternatívaként jelennek meg. A váltás az egyik állapotból a másikba hirtelen, fordulatszerűen következik be, úgy, mint ahogy azt a következő részletben látjuk.

— Mielőtt a szüleimhez mentünk, videót néztünk. Jó volt egymás mellett ülni. Amikor tőlük eljöttünk, Márta azt mondta, hogy megnézi a film befejező részét is. Akkor hirtelen nagy fájdalmat éreztem a testemben. Úgy összeeserestem vele, hogy szinte az egész testem megfájdult. Látni sem akartam többet. Másnap hívott, elküldtem, de amikor lettettem a kagylót, valami újra kattant bennem, és akkor már megint odavoltam érte.

A fordulatszerű hasítás fontos szerepet játszik az énen belüli szorongás szétterjedésének megakadályozásában és megvédi a pozitív integrációkat és identifikációkat a negatívak romboló hasításától. Az a szükséglet, hogy a „jó” én- és tárgyrepresentációkat, valamint a „jó” külső tárgyakat megőrizzük a veszélyes „rossz” én- és tárgyrepresentációktól, számos elhárító művelethez vezet. Ilyen például a mindenhatóság és az értéktelenség érzése.

— Ma nagyon fontos dolgról akarok magával beszélni. Ettől szabadítson meg engem. Ez pedig a kisebbségi érzésem, amelyen néha elviselhetetlennek érzek. Egyszer, úgy hat évvel ezelőtt befogtam egy előzésbe és már közben is tudtam, hogy veszélyes, mert szembe jött velem egy autó, de nem mentem vissza, mert úgy éreztem, ez meghátrálás lett volna. Tudom, hogy e személyiséghibám miatt akkor meg is halhattam volna. Mindig kicsinek érzem magam (hosszabb csönd). Nem, ez így nem igaz, ez is hullámzik. Néha azt érzem tökéletes vagyok, tökéletesebb nem is lehet ember, máskor meg azt, amit mondtam, kicsi vagyok, egy féreg, akit el is taposhatnak. Az öcsém mesélte, hogy tizennyolc-busz éves koromban órákat álltam a tiükör előtt és csak akkor mentem el otthonról, ha mindent tökéletesnek találtam.

Ilyen járulékos elhárító művelet a következőkben leírt tagadás is.

— *Látja, ma például az az érzésem, hogy nem tudom miért is járok magához, ma semmi sem tud kiborítani. Munkatársaim jöttek, hogy kevesebb pénzt kapnak, mint a többiek. Pénteken ettől teljesen beteg voltam, egész éjszaka nem tudtam aludni, ma már úgy látom, teljesen igazuk volt.*

További járulékos elhárító művelet a projektív identifikáció. Ennek célja az, hogy a rossz és agresszív belső én- és tárgyrepresentációkat külsővé tegye. E folyamatnak azután az lesz a következménye, hogy a külvilágban veszélyes megtorló tárgyak fejlődnek ki, amelyek ellen a páciens másodlagosan védekezik. Az én és a tárgy közötti megkülönböztetés képessége egy meghatározott területen hiányzik, az egyén a projekció működése alatt átéli a késztetéstől való félelmet és egyszersmind igényli, hogy a tárgyat kontroll alatt tartsa.

— *Mártával elmentünk a jogászunkhoz, aki három nap alatt elintézte a káéfité megalapítását. Az ügyvédő emlékeztetett rá, hogy ígértem neki egy vacsorát. Persze én Mártával is el akartam menni valahova. Nagyon zavarban voltam, nem mertem elvállalni, hogy elfelejtettem az ígéretemet, ezért azt mondtam jó. Márta nagyon leszidott, amikor hazamentünk, egész éjszaka nem tudtam aludni. Egyszerre két nőnek akartam megfelelni. Végül úgy érzem, egyiknek sem sikerül. Gyűlöltem Mártát, úgy éreztem tönk-re akar tenni, meg akar semmisíteni.*

Ezekből a részletekből képet kaphattunk Feri jellegzetes elhárító mechanizmusairól, tárgykapcsolati zavaráról. Mindezek alapján elmondhatjuk, hogy páciensünket borderline személyiség szerkezet jellemzi, depresszív-mazochisztikus tendenciákkal.

A terápiás folyamat

Ebben a folyamatban három szakaszt különíttem el, ezek természetesen nem mindig válnak el élesen egymástól, de elég jellemzőek ahhoz, hogy ezt a felosztást kövessük.

A.) Az ősbizalom kiépítése (az első tizennyolc hónap)

Ferit a testi fájdalomig fokozódó szorongása, alvászavara, időnként megjelenő önpusztító fantáziái hozták el a terápiába és tartották benne a kezdeti időszakban. A kezelés tizenharmadik hónapjában, az egyik óra befejezése után számolt be arról, hogy alvászavara, szorongásérzése, testi fájdalmai jelentősen csökkentek. Ekkor már fontos igényként fogalmazta meg a változás szükségességét.

Az első szakasz szerepe nagyon összetett. Fő célja az ősbizalom kialakítása, a jó belső tárgy felépítése, új külső és belső tárgykapcsolatok megteremtése, a hermanni értelemben vett megkapaszkodás elősegítése. Ugyanakkor ennek a szakasznak fontos szerepe van a pszichoanalitikus gondolkodásra, együtt-dolgozásra való szocializációban. Erre azért is szükség volt, mert Feri határtartása, határkezelése nagyon problematikusnak bizonyult. Az analitikus órára néha egy-két órával korábban érkezett, máskor tíz-húsz percet késett, majd az óra befejezését jelző csörgő után alig akart elmenni. A kezdeti közös munka másik fontos sajátossága az volt, hogy amikor Feri az egyik órán regresszív állapotba került, az azt követő alkalommal nem jött el. Visszatérve újabb mélyülő szakasz következett, majd ismétlődő *acting out*. Ezt a kialakult ritmust, lélektani munkamódot háromféleképpen is próbáltam a kezelés szolgálatába állítani. Egyrészt arra kértem a páciens, idézzük fel, miről beszéltünk az előző alkalommal, és abból mi, hogyan érintette őt, másrészt az *acting out*-szerű munkamódot felelevenítve megkíséreltünk hasonló korábbi élmények után kutatni. Továbbá az előző óra anyaga alapján én hoztam vissza bizonyos élettörténeti eseményeket, és azokat fókuszba állítva tettünk kísérletet annak megértésére, mi lehet az az élmény, mely „eltanácsolja”, illetve távortartja őt a következő órákról.

Az első szakaszban legtöbbször az „itt és most”-ban tartózkodtunk. Feri ugyan egyedül érkezett az analitikus órára, gyakran mégis azt éltem át, mintha két emberrel lennék kapcsolatban. Ferivel a „jóval”, és a Feri által hozott Mártával, akire többnyire a „rossz” vetítődött ki. Mivel Márta szerepe meghatározónak tűnt, elfogadtam, hogy Feri „rosszabbik énjéhez” Mártán keresztül vezet az út.

Az „itt és most” helyzet szorongásaitól csak lassan járható út vezetett a feltáró, az analízáló gondolkodáshoz. Ez pedig összefüggött a szorongás csökkenésével. Amikor enyhült a szorongás okozta fájdalom, és az annak azonnali megszüntetésére tett *acting out*-szerű megoldási mód is visszaszorult, Feri, bennmaradva a pszichoanalitikus kezelésben, a változást tűzte ki célul. Így az értelmezések könnyebben tapadtak meg, és váltak építőkövekké.

Feri gyakran fogalmazta meg azt a kíváncsiságát, hogy én vajon hogyan cselekednék egyik vagy másik helyzetben. Amikor az ilyen fantáziáiról kérdeztem, tetten érhetővé vált az a nagyfokú idealizálás, amelyet az én személyemre vetített. Ekkor kínálkozott arra alkalom, hogy ezt a lelki munkamódot a terápia részévé tegyük, bár ez a tendencia már a korábbi időszak nonverbális kommunikációjában is jelen volt. Ahogy rám emelte tekintetét, ahogyan a szobámban körülnézett, az valami olyan érzést hívhatott elő: „Milyen csodálatos ez az ember, milyen szép szobája van, Ő biztosan tökéletes”. Eközben egy-egy rövid villanásra mély fájdalom is tükröződött a szemében: „Miért ilyen szerencsés ő, s nekem ez miért nem adatott meg?”

Az anonimitást megtartva, a kíváncsiság fantáziája után kutatva megfogalmazódott fokozott idealizálás lehetőségét teremtett a nonverbális kommunikáció üzeneteinek visszajelzésére is.

Ebben a szakaszban Ferit nyílt kommunikációra ösztönöztem, így bátorítottam őt olyan érzések kimondására is, amelyek korábban tiltás alatt voltak. Próbáltam kialakítani azt a helyzetet Bion koncepciójának megfelelően — amelyben a terapeuta mintegy „konténer funkciót” tölt be, amelynek segítségével a páciens által hozott anyagot (ami gyakran tele van ellentmondással, s ami lehet verbális vagy nonverbális kommunikáció) használni tudja.

Ebben a stratégiában meghatározó szerepet kapott Feri domináló érzéseinek megismerése, megértése, és ennek az ő számára érthető módon történő visszatalása. Gyakran visszatérő fontos kérdésfeltevés volt, hogy miért mondja ezt nekem a páciens? Miért ebben az összefüggésben mondja? Mi az az érzés, ami bennem keltődött?

Erre azért is volt szükség, mert a Ferivel való kezdeti találkozások során gyakran azt éltem át, hogy amikor egyes órákon látszólag kevés érzélem jelenik meg Feriben, bennem annál több keletkezik. Fontos lett, hogy képessé váljak a magam számára megfogalmazni azoknak az érzéseket, amelyeket Feri keltett bennem. Fontossá vált, hogy ezeket az érzéseket visszavihessem a terápiába. Ezt annál is lényegesebbnek tartottam, mivel Feri kezdeti megközelítését egyfajta intellektuális, genetikus rekonstrukció jellemezte, anélkül, hogy az aktuális konfliktus össze kapcsolódott volna a páciens primitív fantáziáival. Ebből a szakaszból három részletet mutatok be.

1993. június 23.

— Szeretném, ha arról beszélnék, hogy mit élek át. Olyan, mintha az ösztöneimre ráépült dolgok egyik pillanatról a másikra eltűnnének. Meztelen lennék, védtelen és kiszolgáltatott. Olyan félelem van bennem, amelyet a legkisebb gyermek szokott átélni. Szinte nyüszíteni tudnék. Ez persze változik.

— Meg tudná konkrétan is fogalmazni ezt? Mondta, hogy az álmaiban sokszor megéli ezt az érzést.

— Igen, ez jó lesz. Ma éjszaka is álmodtam. Sokat szoktam álmodni. Most úgy volt, hogy menekültem valaki elől. Nem tudom, ez a valaki alaktalan volt, mint egy polip. Jött utánam, én menekültem előle és közben nagyon féltem. Néha hátranéztem, és ő akkor is jött. Emlékszem, álomban arra gondoltam, mikor lesz már vége, meddig futhatok még. Lassítottam, megálltam és szembe fordultam üldözőmmel, terpeszbe álltam, magam mellé tettem ökölbe szorított kezem. Ez a valami jött velem szembe. Iszonyatosan féltem, és az a

valami átment rajtam. Akkor felébresztettek, Márta mondta, hogy nyögtem, és valami nyüszítő hangot is adtam. Nem tudom, mi történt volna ez után.

— Mi jut eszébe az álomról?

— Sokszor szoktam álmodni. Mindig üldöznek, lelőnek és a fejemben vannak a golyók. Nem halok meg, de vigyáznom kell, hogy ne áruljam el magam. Máskor autót vezeték és elütök valakit. Egyszer például a fiamat is. S akkor rémülten felébredek.

— Kire emlékezteti ez az alak?

— Szeme is volt, meg olyan arcszerű, de nem emlékeztem igazán senkire. Ja, igen, hadd mondjam ezt el, ez annyira nyomja a lelkem, milyen aljas is voltam. Nagyon nehéz elmondani. A feleségemmel még csak jártunk, amikor meghívtak szülveszterre, de én nem akartam a szüleivel meg a nővérével szülveszterezni. Megbetegedtem, lázas is lettem. Ő jött el hozzám este tízenegykor és ott maradt egy órányit. Képtelen voltam megmondani neki, hogy félek találkozni a családjával, és inkább belebetegedtem. Nem aljas dolog?

Lehet, hogy az alakatlan figura mindaz, amiről most is beszélt, azok a „rossz”, eddig el nem fogadott én-részei, akikkel és amelyekkel most kezd szembenézni.

— Nagyon nehéz erről beszélnem, úgy érzem, hogy egy-egy pillanatra megsemmisülök. Az óra elején is, amikor arról számoltam be, hogy Mártával Krétára szeretnünk volna utazni, de én lemondtam ezt a munkámra hivatkozva, aljasnak érztem magam, amiért nem mertem vállalni, hogy megmondjam Mártának: a gyerek nélkül nem megyek sehova.

1993. július 29.

Feri az előző két alkalommal nem jött el, azt megelőzően arról beszélt, hogy elköltözött Mártától és nem tudja, visszamenjen-e vagy sem. Azt is mondta, hogy nagyon nem szeretne, de még nem döntött. Úgy éreztem, próbatételként éli át a helyzetet, vajon tud-e önálló lenni, tud-e férfi lenni?

Az órára öt perc késéssel érkezik. Megjelenésében egy csatát veszített hadvezérre emlékeztet.

— Nem sikerül megtennem azt a lépést. Visszamentem. A fejemmel tudom, képes volnék megfordítani a helyzetet, mégsem bírok mást csinálni. Elhatároztam, most mindent kimondok úgy, ahogy gondolom, és nem fogom finomítani a dolgokat. Meg is mondtam Mártának, ez volt az utolsó eset, hogy visszajöttem, ha még egyszer elküld, akkor el is fogok

költözni, de végleg. Pedig azt is tudom, sokszor mondta már ő ezt, és eddig én még mindig visszamentem. Az is igaz, hogy eddig mindig ott volt a testemben az a borzalmas érzés, ami miatt nem lehettem szabad akarátú, de már ez az érzés nem olyan erős, s abban bízom, képes leszek önálló döntésre. Igen, olyan dac volt bennem, mint egy gyerekben.

— Olyan dac, mint mondjuk abban a kisfiúban, aki nem ette meg az ebédet, még akkor sem, amikor már fáj a hasa az éhségtől?

— *Igen, akkor is már mindent kipróbáltak velem, vertek, könyörögtek, ajándékot adtak, büntettek, semmi sem volt eredményes. Akkor, ha megölnek, sem érik el, hogy egyek. Néha nem tettek élém tényért, mondván, én úgysem eszem, olyankor egyből enni akartam. Nem értem én magamat. Akkor sem értettem. Ezek a jelenetek főleg anyámmal zajlottak. Apám valahogy mindig távolabb állt tőlem. Most látom csak, hogy ő milyen képeses. Most, ha valami van, apám megy és elintézi. Nem beszél róla. Anyám olyan, hogy ölelget, csókolgat. Láttam, hogy az unokáival is ugyanígy bánt, de ha már tisztába kellett tennie valamelyiket, azonnal beteg lett. Fulladni kezdett és bevette a Nitromint. Csináljátok ti, mondta, nekem ez már túl sok. Apámmal mindig azt éltem át, nem vagyok neki elég fontos. Sose ölelt meg. Háromszor simogatott meg, mióta élek. Soha nem tudtam közel kerülni hozzá. Talán nekem is ezért lett rossz a kapcsolatom a nagybiké ssiammal. Tudja, erről már korábban is beszéltem, ő is olyan dacos. Nekem Attila és Márta a két gyenge pontom. Velük van nagy harcom. Azt akarom, hogy csináljanak valamit és ők pont az ellenkezőjét csinálják.*

— Amikor nem az történik amit ön akarna, csalódott lesz s elindul a fájdalom a testében.

— *Ez valahonnan a mélyről jön belőlem, úgy érzem, nem vagyok ura ennek a érzésnek.*

— Nem ura ezeknek a érzéseknek, akkor jönnek, amikor akarnak, néha éjszaka, néha nappal, csillapításra várnának, mint egy csecsemő ha éhes.

— *Az istenit, hát ez nem igaz! Tudja én milyen gyerek voltam? Az éjszakát végigsírtam, nem hagytam aludni a szüleimet, nappal meg nem bírtak felkelteni. Azt mondták, az orvoshoz bordtak, aki azt tanácsolta, locsoljanak vízzel, hogy nappal ébren maradjak. Szerintem nappal akkor adtak enni, ha felpofoztak. Azt mesélik, hosszú ideig csak éjszaka ettem. Nem tudtak velem mit kezdeni. Egy idő után feladták és hagyták, hogy végigordítsam az éjszakát. Most is ilyen van, a legaktívabb éjszaka négy körül vagyok, néha felkelek hajnalban és akkor képes vagyok mindent átlátni, végiggondolni. Szólok Mártának, hogy nyissa ki az ablakot, mert meleg van. Ő persze szegény járzik, én meg képtelen vagyok aludni.*

Másnap tízenegykor alig tudok felébredni. Négy-öt óra lesz délután, mire magamhoz térek. Még most is elég fordított a napirendem.

— Olyan, mintha arra törekedne, hogy egy hasonló légkörű világba kerüljön vissza, mint az a kis csecsemő, aki ebben a nagy feszültségben élt, és így szenvedett. Az jut róla eszembe, hogy olyan ez, mint amikor valakinek van egy sebe, és elkezd a körmével kaparni, ami ugyan fájdalmat is okoz neki, de olyan visszakívánczó kéjes érzést is.

— *Tudja, hogy ezt mennyire eltalálta? De nem úgy, mint egy példát, hanem a valóságban is így van. Látja ezt? - mutat a kézfejére. Ezeket a körmömmel tépem már két hónapja. Szombaton azért voltam mérges Mártára, mert amikor egyedül laktam, az volt a kedvenc szórakozásom, hogy a lábamról bőrdarabokat tépkedtem le. Szombaton is ezt csináltam, de mivel Márta ott volt, nem tehettem szabadon. Na itt még van min dolgozni, úgy látom. Furcsa, hogy ilyen emlékek is előjönnek, olyasmik, amikre nem is gondolok.*

1993. szeptember 1.

—

— Mártát könnyebb látni, mint önmagát.

— *Sokat beszéllek róla? ...Igen, tudom, hogy sokat beszéllek róla, biztosan sok hasonlóság van közöttünk. Lehet, hogy amilyen az ő kapcsolata az apjával, olyan az enyém az anyámmal. Az én anyám is nagyon féltékeny volt. Néha azt mondta a feleségemnek, lehet, hogy neked a férjed, de nekem a fiam. Ez akkor nagyon tetszett nekem. Talán Mártában és bennem is két ember van. Az egyik nem akar hűtlen lenni a szüleihez, jó kislány, jó kisfiú akar maradni. Ha a másik szorosabb kapcsolatot akar, akkor ez nem engedi. A másik meg a szeretet úgy éli meg, mintha csak szenvedés lehetne. De lehet az is, hogy nem tudok igazán szeretni.*

B.) Regressziós krízis (tízennyolcadik és huszonhatodik hónap között)

Azt látjuk, hogy amikor a korábbi elhárító mechanizmusok működése meggyengül, a kliens egy furcsa légüres térbe kerül. Ezek nem védik már úgy az egyént, ahogyan korábban tették. Ugyanakkor azt is tapasztalhatjuk, hogy az új elhárító mechanizmusok nem alakultak ki, illetve azok működése még nem szilárdult meg kellőképpen. A tárgykapcsolatok is jelentős változásokon mentek

keresztül. A bekebelező szimbiotikus, illetve a kizáró atomisztikus, a mindenhatóságú, illetve a mindent kizáró megközelítés éles szétválása a feloldódás szakaszába kerül. A régi és az új elhárító mechanizmusok, tárgykapcsolatok egymás mellett léteznek. A kezdeti tünetek ebben a szakaszban újra megjelennek, még fokozottabb veszélyhelyzetben tartva a páciens. Ugyanakkor ez kínálja fel a személyiség rekonstrukciós lehetőségeit, valamint a kreatív regressziót megmunkáló munkamód megtapasztalását, az én megerősödését, ezáltal lehetőséget teremtve az analitikus munka folyamatosságához.

1993. október 10.

— *Most elég rosszul érzem magam, fáj a fejem, meg a vesém is elkezdett fájni. Valahogy ez az együttélés nagyon bajos nekem. Kezdem úgy érezni, talán a feleségemtől sem váltam volna el, ha ő határozottabb velem. Éppen mondtam neki, hogy amikor bús és évesen először úgy viselkedtem vele, olyan durván, akkor kellett volna elküldenie engem. Persze nekem most nem is vele van bajom, hanem Mártával. Már megint azt érzem, hogy az óra után innen hazá kell mennem, s nem véletlenül fogalmaztam úgy hogy kell. Tegnap néztük a videót és a fiam az egyik résznél továbbpörgette a filmet. Én is így szoktam, ha olyasmi van, ami nem érdekel. Márta erre rászólt a fiamra, ne tekerje előre, én meg megmondtam neki, tőlem látta ezt a gyerek, én is így szoktam. Erre ő nagy mérgesen azt felelte: miért kell nekem úgy élni, mint nektek? Ne kényszerítsétek rám az akaratosokat. Legszívesebben azonnal fölálltam és elmentem volna, de nem tettem. Azt feleltem neki, na látod, hogy milyen vagy, azt akarod, ne legyünk itt veled.*

— Azt érezte, ön szeretne elmenni otthonról, talán végleg, ehelyett azt fogalmazta meg: Márta nem akarja, hogy ott legyenek.

— *Legszívesebben fogtam volna a cuccainkat és a fiammal együtt visszaköltöztem volna a lakásomba.*

— Úgy érezte, ezzel a nővel nem lehet együttélni.

— *Az tartott ott, hogy már tudom, ez az állapot képes egyik pillanatról a másikra megváltozni. A feleségemmel ez úgy történt, hogy ilyenkor belekezdtem valami manőverbe, melynek során megsértettem őt. Erre elkezdett sírni, én meg odamentem hozzá és megbocsájtottam. Ilyenkor oldódott bennem ez a nagy feszültség. Most Mártával is ez történik. Tegnap este már egy negyedóra után odajött hozzám, simogatta a hajamat, megfésült, megpróbált közelebb kerülni hozzám. Két érzésem volt egyszerre, az egyik, hogy nem tudok neki megbocsájtani, a másik, hogy gyűlölöm magam, amiért ilyen kegyetlen vagyok.*

— Az jutott erről eszembe, hogy amikor öt éves volt és az édesanyja vett önnek és az öccsének valamit, az öccse megkapta az ajándékát, de az önért visszatartották. Ön sírt, haragudott, s amikor végre előhozták az ajándékát, már nem fogadta el. Mikor az édesanyja vigasztalni akarta, nem engedte őt közel magához. Pedig szeretett volna az ölébe bújni és elsírni magát.

— *Ezt a kisgyereket éreztem tegnap éjszaka is. Pedig az éjszakám az borzalmas volt, még a reggelem is. Ezért fáj az egész testem még most is. Ilyenkor nagyon haragszom. Utána meg azt érzem, milyen egy nagy dicsőítő vagyok. Azt hallom magamban, elvetemült vagyok. Hiába mondják, hogy ez nem igaz, én jó ember vagyok, bennem semmi sem változik. Ezt nem értem, hogy ez hogy van. Néha a sárga földig lehúszom magam, máskor meg a teljes tökéletességre törekszem.*

— Olyan ez, mintha két állapot létezne az Ön számára. Vagy mindig jónak, türelmesnek, tökéletesnek lenni, vagy aljasnak, elvetemültnek éreznie magát.

— *Nem tudom elviselni, ha haragban vagyok magammal. Én mindenkinek megbocsájtok, de magamnak nagyon nehezen. Mintha valami gonosz lélek lakna bennem.*

— Mintha Ön lenne az oka valami súlyos dolognak.

— *Nem oka, mintha én tettem volna valamit.*

— Mintha Ön ölte volna meg a testvérét.

(Felül az ágyról, izgatott lesz, nehezen talál szavakat.)

— *Én?! Én... (egy idő után visszafekszik), eddig ez sosem jutott az eszembe, de amikor a múltkor beszélteünk a nővéremről, sok minden kavargott bennem. Azt hiszem, ezért is nem bírtam eljönni az előző alkalommal. Nem tudtam, hogy ez ilyen súlyosan van jelen az életemben. Anyámmal beszéltem róla, azután, hogy elmentem innen, csak érintőlegesen, mert ő súlyos beteg. Éppen egy olyan élményét mondta el, amikor nem tudtam neki megbocsájtani... Megbocsájtani?... En sem tudom a Mártának megbocsájtani olykor... de lehet, hogy az anyám se nekem, én meg a nővéremnek.*

— Nincs feloldozás, megbocsájtás, a keresztet hordozni kell egy életen át.

— *Én aztán hordoztam eleget, most már szeretném letenni. Eddig valahogy imponált is nekem, de mostanra belefáradtam. Amikor öngyilkos akartam lenni, akkor is volt egy ilyen érzésem, hogy nem tudok megszabadulni ettől a feszültségtől.*

— Nem tud megszabadulni attól a büntudattól, mintha önnek szerepe volna a nővére halálában.

— *Én jóvá akartam tenni anyámnak ezt a dolgot. Nem tudtam, mi történt vele, de ő sokat rám rakott ebből. Sokszor téma volt a családban valami ohyamsi, mintha én vettem volna fel a keresztet anyám helyett.*

— Talán ezért is érezte úgy, hogy tovább kellene pörgetni a filmet.

— *Igen ez nagyon jó lett volna, de mindig jött valami újabb, és így szinte futólépésben, rohanásban éltem, mint aki menekül valami, vagy valaki elől. Ez a veszekedés valahogy úgy szólt, hogy nekem mindig jónak kellett lennem, jót kellett tennem. Ha rosszat tettem, a fájdalom elhiszelhetetlenné vált bennem. Ezzel az érzéssel nagyon egyedül maradtam.*

— Mintha nem lett volna közvetítő a jó és a rossz között.

— *Az valóban nem volt. Talán ezek a beszélgetések alkalmasak erre.*

1993. december 14.

— *Feladom... Haragszom a fiamra, mert nem lehetek öngyilkos miatta, pedig amit átélek, az kibíratatlan. Nem tudok aludni, éjszaka felkelek és innom kell, hogy valahogy elbódítsam magam. Reggel persze nem tudok felkelni, nem tudom, hogy lehet, hogy magammal ennyire nem vagyok rendben. Az álmomban volt egy tanárnő, úgy ötven körül járhatott, mindenkiel nagyon szigorúan bánt, de én tudtam őt kezelni. Az a fajta nő volt, akivel én boldogulok. Egész évben nem kellett felelnem, mert ő azt hitte, okos vagyok. Addig nem is volt baj, amíg érettségire nem kellett mennem. Úgy éreztem, becsapom az embereket, ők más hisznek rólam, másnak látnak, mint amilyen vagyok. De mi lesz, ha kiderül? Ez a gondolat ébresztett föl.*

— Mi jutott eszébe az álomról?

— *Semmi, semmi!*

Ezt olyan gyorsan válaszolta, mint aki el akarja kerülni, hogy valami számára kellemetlen dologról beszéljünk. Nézzük talán részleteiben az álmot.

— *Úgy érzem, nem annak születtem, ami vagyok és jobb lenne, ha más lennék.*

— Azt akarja mondani, jobb lett volna, ha lánynak születünk?...

(Hosszú csönd)

— *Már régen szerettem volna erről beszélni. Mártának mindig az volt velem a baja, hogy nem vagyok igazi férfi. Mindig tisztában voltam vele, hogy igazra van. Valóban nem tudtam olyan lenni, amilyennek ő szeretett volna látni engem. De talán ez a kisebbik baj. Az igazi gond az volt, hogy önmagamnak sem tudtam megfelelni. Engem a férfiak is és a nők is körülrajongtak. A férfiak elkényeztettek, mert én olyan nőies férfi vagyok. Az én lelkem nem olyan, mint azoké a férfiaké, akiket Márta szeretett volna, bár az is igaz, hogy akkor azt a figyelmet, kedvességet sem kaptam volna meg, amit én adtam neki. Szeretnék már megnyugodni, hogy nem vagyok homoszexuális. Bár már azt se bánom, ha ez derülne ki rólam, csak megnyugodjam.*

— Az álomban is attól félsz, hogy kiderül önről, más mint, amilyennek látják?

— *Más vagyok, mert férfinak látnak, és én nőnek érzem magam. Sosem leszek igazi férfi.*

— Sohasem lesz az az agresszív férfi, mint az édesapja.

— *Nekem volt egy fogadalmam magammal, hogy inkább ne legyek férfi, bacsak olyan lehetek, mint az apám.*

— Azt gondolom, a lánytestvére — Éva — halála után az édesanyja főleg a lány, nőies viselkedést erősítette meg magában. Hogy az elveszett lánya helyett kaphasson egy másik lánygyermeket. Talán büntette is a férfias viselkedést, mint ahogy maga is ezt teszi önmagával.

— *Csak azt ne mondja, hogy az anyám lánynak nevelt! Ez igazán fájó gondolat lenne... Amikor kimondta, úgy éreztem, igazra van. Mindig féltem valami gondolattól, úgy érzem, ez volt az. Amikor elkezdte, féltem, hogy ezt fogja mondani, de most mégis jó, hogy kimondódott. Sosem merem ezt végiggondolni. Itt nagy zűrzavar van bennem. De az, hogy erről beszélünk, felszabadít bennem valamit. Mély titok volt ez. Most már gondolkodhatom róla... Most végül nem is tudom, hogy én ki vagyok.*

1993. december 18.

Pontosan érkezik, még állva mondja:

— *Az előző alkalommal ezért nem jöttem, mert borzasztóan éreztem magam, most azért jöttem, mert kétszer olyan rosszul érzem magam. Kérni fogok magától valami gyógyszert. Tegnap nem mentem be dolgozni sem. Ma reggel is betelefonáltam, hogy nem megyek, de délre össze tudtam szedni magam annyira, hogy végülis bementem. Szerencse, hogy ott van az*

öcsém. Őt nemrég vittem oda magamhoz. Sokat is segít most nekem. Nem tudom, mi lenne a céggel, ha ő nem lenne. Azt mondta, amikor látta az állapotomat, hogy miért nem merülök bele a munkába? Nekem ez nem jó út. Ilyenkor inkább iszom. Most fél liter vodka sem segít. Igaz, hogy elaludtam tőle, de amikor felkeltem, minden kezdődött előlről.

— Testi fájdalmak?

— *Azok is. A vesém kezd el ilyenkor fájni. A mellkasomban nagy nyomást és légszomjat érzek. Ilyenkor Márta jut eszembe, féltékeny leszek és nagyon szeretném, ha ott lenne velem, és eloltaná bennem ezt az érzést.*

— Olyan ez, mint amikor egy gyerek sír és azt szeretné, ha az édesanyja megnyugtatná.

— *Igen, valóban olyan érzés. Most, hogy otthagytam a Mártát, van egy új kapcsolatom. Vele is azt érzem, nem tudok teljesen az övé lenni. Azt szokta mondani, látja, hogy nem vagyok vele egészen. Mindig Márta után vágyom. Ha Mártával vagyok, valaki más után vágyom.*

— Ez úgy hangzik, mintha az édesanyja azt mondaná, szép ez a fiú, de nekem a lányom kell.

(Feri elkezd sírni, hosszú hallgatás után csörög az óra.) Amikor felül azt mondja:

— *Nagyon fájnak nekem ezek a dolgok. Most karácsony lesz és nem találkozunk sokáig. Nehéz lesz így elmenni. Kellemes karácsonyt!*

C.) Feltárási terápia

Ebben a szakaszban már a feltárási, az összefüggéseket felfedő terápia a meghatározó. Ez a fajta munkamód ilyenkor már nemcsak szigetszerűen van jelen a pszichoanalitikus üléseken, hanem biztosítja a folyamatos önfeltárást. Ebből az időszakból három részletet mutatok be:

1994. január

— *Tegnap borzalmas napom volt. Maga már jól ismeri. Fáj a fejem, a gerincemben érzek valami nagy fájdalmat, és az egész testemben valami nagy megfeszülést. Tegnap délután kimentem az emberek közé a Nyugati pályaudvarra. Ilyet már éve óta nem tettem. Amikor közöttük voltam, mindig ért valami sérelem, emiatt inkább el is kerültem őket. Erre is jó*

nekem az autó. Igaz, hogy ebben is van valami változás. Eddig, amikor ilyen állapotba kerültem, és még megvolt a Ford Skorpióm, fél óra alatt lent voltam Siófokon. Hajnalra értem hazra, akkor nyugodtam le. Most hazamentem és elkezdtem főzni. Vettem csirkét, májat, meg ami kell és főztem. Egy kis vörösbort a sültre, egy kis bor belém és elég jól megvoltam. Almodtam is valamit az éjszaka. Mentünk le a pincébe apámmal, aki nagyon öreg volt, felbozgtunk ezt-azt, egy rossz autót, Skodát, meg a szomszéd mumifikált testét. Másra sajnos nem emlékszem. Aztán mára már elmúlt minden.

(Az álom elmesélése után olyan gyorsan beszélt, nem engedett szóhoz jutni, úgy éreztem, szeretne tovább menni anélkül, hogy beszéljék az álomról.)

— Visszatérhetnék az álomhoz?

— Sajnos nem emlékszem másra.

— Jutott-e valami eszébe az álomról?

— Semmi.

— Nézzük meg részleteiben. Egy régi autót, Skodát mondott.

— Igen, lementünk a pincébe, apám nagyon öreg volt és nagyon sajnáltam, olyan beesett volt a szeme. Márta mondta nekem, hogy olyan beesett a szemed, mint az apádnak. A Skoda nagyon régi lebetett, nem volt lámpája sem.

— Mi jut róla eszébe?

— Nekem is volt Skodám, de nem ilyen. Annak jobban örültem, mint a Fordnak. Egész nap szereltem. Mondják, hogy az autó a férfiak nemiszervének meghosszabbítása. Nekem már nem fontos az autó, csak használok, csak elvigyen oda, ahová menni akarok. Az autó nekem a kapcsolat a világgal, odavisz, ahová menni akarok. Meg is véd az emberektől. Olyan is, mint az anyamé. Egyszer, amikor álomban piros világot láttam magam körül és a hangokat távolról hallottam, akkor azt éreztem, hogy most az anyamémben vagyok. Különös érzés volt, Márta mindig azt mondta, úgy alszom, mint egy csecsemő. Reggelre egészen úgy vagyok összezugszorodva.

— Ez a Skoda roncsokból áll.

— Nem tudom, az mit jelenthet. Az jut eszembe, amiről az előző alkalommal beszélünk. Olyanok ezek, mintha valamennyi egy-egy darab lenne a múltamból. Az előző alkalommal sem akartam szembenézni valamivel, álomban is félretettem ezt a valamit és mást vittem ki helyette, valami vasakat.

— Mondta, hogy ott volt még a szomszéd mumifikált holtteste is.

— *Igen, olyan, mint a pók bálójában a légy vagy valami állat. Nem felnőtt test volt, talán mint egy összezugszorodott öregasszony. Az apám mondta is, hogy ez az az öregasszony, aki ott ült az udvarban. Én nem láttam, az apám mondta.*

— Erről mi jut eszébe, hogy ön nem látta?

— *A nővérem, akiről a múlt alkalommal beszélünk. Nem is akartam kivinni sem a Skodát, sem a testet. A testtől nem irtóztam, csak attól a mocsktól, ami körülvette. Ki kellett vinnünk ilyen vasakat, arra emlékszem, hogy sárgák voltak. Inkább azokat vittem ki. Az autót, meg a testet félretettem. Nem is mondtam az öregnek, hogy vannak ilyenek. Azoktól ott körülötte mocskos lettem, de gondoltam, majd lemosom magamról. Olyan volt, mintha magamra vállaltam volna mindent, csak ezekkel ne kelljen találkoznom. Pedig az apám azért vitt le. Eleinte haragudtam az apámra, de ahogy elkezdünk ide-oda pakolni, már beszélgettünk is. Lehet, hogy az öreg maga volt, aki levitt a pincébe, aki szembesített a nővéremmel, lehet, hogy magára haragudtam. Magára pedig nem is szoktam.*

— Inkább nem jön el talán, ahelyett, hogy haragudna.

— *Ilyenkor szokott elromlani az autóm (cinkosan nevet), vagy valami más történik.*

1994. február

— *Anyám kórházba került, kérdeztem az öcsémet meg az apámat (ők Feri beosztottai), nem akarnak-e bemenni hozzá. Apám azt mondta, ő tegnap volt, az öcsém meg, hogy bolnap megy, nekem kellett bemennem.*

(Kis csönd)

— Legszívesebben Ön sem ment volna be.

— *Úgy érztem, ezt nem tebetem meg vele. Hirtelen végigfutott bennem, neki milyen érzés lehet, hogy mindenkibe mennek, csak hozzá nem. Amikor bementem, anyám kérdezte, hol van az apád, meg az öcsi. Azt mondtam, sok a munkájuk.*

— Amikor azt megfogalmazta, hogyan kellett bemennie a kórházba, azzal mintha olyan érzéséről, belső kényszerről beszélt volna, amelyet korábban már sokszor átélt.

— *Sokszor? A legtöbbször az életemben. Az első házasságomban szinte minden nap.*

Ha tehettem volna, sokszor nem megyek hazra. A feleségem olyan cirkuszt csinált, ha késtem, kibírta a gyerekeket és azt ordította: Nézzétek meg apátokat! Ilyen apa jutott nektek!

Egyszerre éreztem azt, hogy igazra van milyen aljas ember is vagyok én, és ugyanakkor azt is, nekem innen el kell menekülöm. Ezt az utóbbit csak nagyon későn tudtam megtenni. Addig sokat szenvedtem.

— Olyan, mintha valamiféle érzelmi fogságban lett volna.

— *Ez túl szép kifejezés erre, béklyók voltak a lábamon, a barátaim, a családom nem is értették, miért maradok a feleségemmel ezek után.*

— Mondta, hogy hasonlókat élt át akkor is, amikor meglátogatta az édesanyját a kórházban.

— *Amikor gyerek voltam — talán négy-öt éves —, az anyám nagyon sokszor sírt. Az ölébe vett és azt mondta: Engem csak te tudsz megérteni, csak neked ... hogy is mondta? ... csak neked van olyan finom lelked, hogy megért engem. Azt is igen gyakran mondta, hogyha az Éva élne, megvédené őt ettől a három férfitől. Vele sok mindent meg lehetne beszélni. Anyám aztán tudott érzelmi pókbálót szőni körém. Olyan ez, mintha valami arra sarkallt volna, hogy benne maradjak ebben az állapotban.*

— Ebben a gyászos hangulatban?

— *Nekem nem volt mit gyászolnom.*

— Évike, az elhunyt lánytestvér miatt, mintha szolidárisnak kellett volna lennie az édesanyjával, mintha sohasem lehetett volna elfelejteni ezt a veszteséget, ezt a fájdalmat.

— *Hát ezt nem nagyon tudom, de azt igen, hogy sokszor szerettem volna, ha az anyám rám is figyel. De olyan volt, mintba én figyeltem volna őrá. Mindig úgy éreztem, nem szabad neki fájdalmat okozni. Nagyon sokat szenvedtem a rosszaságom miatt. Millió fogadalmam volt, melyet sohasem tudtam betartani.*

(Csönd, halkán sír)

— *Biztosan ezért éreztem mindig aljasnak magam, olyan volt, mintha azért kellene élnem, hogy jóvá tegyek valamit. Ha adhattam valamit, én lettem a legboldogabb. Ha jött egy gyerek hozzánk és megtetszett neki valami, azt mondtam, vigye el nyugodtan.*

Vettem egy üllögarnitúrát. Nekem nem tetszett. Az anyám mindig ilyenre vágott. Mondtam, nyugodtan vigye el. Az öcsém azt mondta, én biztosan hülye vagyok, ilyen sok pénzt kidobni. Nekem ez jó volt, levette a vállamról a súlyokat. Ilyen esetek után mindig jól

éreztem magam néhány napig. Nem kellett aljasnak megélnem magam. Ennél elviselhetőlenebb érzés, biggye el, nincs a világon. Ilyenkor az egész belső részem fáj.

— Talán mondhatjuk azt is, a maga cselekedeteit, viselkedését gyakran az határozta meg, hogy elkerülhesse ezeket a fájdalmakat.

— Biztosan. Nem tudom kirúgni az alkoholista munkásaimat, nem tudok elmenni egy koldus mellett úgy, hogy ne adjak neki pénzt, nem tudok nemet mondani az anyámnak, ha valamit csinálni akar velem, és éppen nincs szabad időm. Ez az én csapdám... volt.

Ezután az óra után Feri felajánlotta, hogy elvisz az autójával, ha gyalog vagyok. Jeleztem, hogy ilyenkor szívesen gyalogolok egy nagyot. Mondta, ezt meg tudja érteni. Ahogy elköszöntünk egymástól, bennem nagyon mély bűntudat-érzés támadt. Olyan volt a súlya, mint annak a bűntudatnak, amely Ferinél testi fájdalmakat idézett elő. Úgy éreztem, mintha Feri most tudta volna kiadni önmagából ezt az érzést. Ezt követően végiggondoltam az órán történeteket és mindebben a saját érintettségemet. Elhatároztam, hogy ennek azt a részét, amelyik vele kapcsolatos, visszajelzem neki a következő alkalommal.

A következő órán Feri örömmel számolt be arról, hogyan utasította vissza az előző órát követő éjszakán az egyik ismerősét, aki alkoholos állapotban kereste föl őt. Nagyon elégedett volt magával. Ehhez köthettem az általam átélt élményt is. Elmondtam neki, milyen fájdalom keletkezett bennem, milyen kétségbeesett, s milyen magányos lettem. Először megijedt attól, amit hall, azt élte át, hogy valakit, akit eddig erősnek hitt, elveszíthet. Félt attól, hogy fájdalmat okozott, s arról kezdett el beszélni, hogy ő gyerekkorában főleg azoknak a társaságát kereste, akik maguk is szomorúak voltak. Amikor arról beszéltem, hogy ez az érzés mit jelentett számomra, és miképpen tudtam kijönni belőle általam, hogy visszaidéztem az órán történeteket, és megkerestem azokat a pontokat, amelyek engem megérinthettek, megnyugodott. Elkezdte újból fölidézni azt az élményt, amelyről az óra elején beszélt. Elmonda, mit is élt át akkor, amikor vissza-utasított.

Összefoglalás

Feri gyászban fogant, a veszteségre való eleven emlékezés időszakában született. Az édesanyja még nem volt kész az újszülött fogadására, hisz nem tudta lezárni, feldolgozni lánya elvesztését. Nem tudott megszabadulni bűntudatától. Fiától jóvátételt remél. A feloldozás azonban nem érkezik még el.

A csecsemő és az édesanya egymásra hangolódásának hiánya fejeződik ki abban is, hogy Feri végigordítja az éjszakákat. Talán ez a fordított napirend segíti az anyát, hogy az éjszakai rossz érzéseket, emlékezéseket ne kelljen visszaidézni. Feri „halálfáradtra” sírja magát. Étkezése rendszertelen, már a gyermekkor első éveiben találkozik azzal az anyai üzenettel, hogy „nem téged vártalak”. Az anya úgy élte meg fia megváltozott napirendjét, mint Isten büntetését a saját vétkeiért, amiért nem vigyázott leányára. Páciensünk szinte a születésétől kezdve egy szado-mazochista kapcsolat részese. Az ő szerepe lesz az anya önbüntető vezeklésének életben tartása. A kapcsolat erre a szadomazochista kötelékre épül. Ez lesz az ősi tárgykapcsolat mintája. Feri számára az egymásra hangolódo, a „mágikus hallucinatórikus” időszak ismeretlen. A gyermekben néha nagyon szeretni tudó, másik után vágzó, bekebelező, máskor azonban teljesen egyedül hagyó, kiközösítő tárgykapcsolati kép alakul ki. Az egyre szélsőségesebbé váló frusztráció, mely a szeretet nem megfelelő adagolásából, a rendszertelen táplálkozásból adódik, a kiszolgáltatottság állapotába juttatja a gyermeket és korai elhárító mechanizmusokat rögzít. Ezek túlhaladására az elfogadó anya-gyermek kapcsolat hiánya miatt nem volt lehetőség. Így a korai elhárító mechanizmusok fixációja a testben ugyan felnövekvő egyént érzelmileg korai, éretlen állapotban tartotta. Az én éretlen az integrációra, így az internalizált tárgykapcsolatok megmaradnak a jóra és a rosszra való szétvált állapotukban. Az integrációs kapacitás hiánya lesz az alapja azoknak az elhárító mechanizmusoknak, amelyek védelmet nyújtanak a szorongás általánossá válásában, és így az én magva is védelmet élvez. A tárgykapcsolatok internalizálása során az én által véghezviendő kettős feladat azonban megoldatlan marad. Nem sikerül 1. az én és a tárgyrepresentációk szétválasztása, amelyek a korai introjekciók és identifikációk részét képezhetnék; 2. a libidinózus készletek befolyása alatt felépített én és tárgyrepresentációk integrációja a megfelelő agresszív készletek befolyása alatt felépített én és tárgyrepresentációkkal.

Amint láthattuk, Feri olyan kettős állapotban létezik, melynek sajátos egymást váltogató ritmusa van. Az analízis kezdetén kérdés volt számára, hogy mi lehet a lelki indítéka ennek a váltakozásnak. Az analitikus órák gyakran kísérték végig a változás lelki hátterét és segítettek megérteni az ismétlődő lelki mechanizmusokat. Ezt tette lehetővé a Mártával való kapcsolat megértése is. Ebben különösen fontos volt annak végiggondolása, ahogyan az agresszió kivetül, az agresszív én és a tárgyrepresentáció externalizálódik. Ezzel a valós tárggyal, amelyre a projekció kivetül, a páciens érzelmi kapcsolatban marad és megpróbálja kontroll alá vonni azt. Fontos volt a megfigyelő én kiterjesztése, a konfliktusmentes én-részek kiszélesítése, ami megkönnyíti a projekciós és szadisztikus én- és tárgyrepresentációk visszavetítése által létrejött *circulus vitiosus* áttörését az áttételben.

A felettes-én változása révén szabadon megjelenhet az agresszió, a

megfigyelő én szerepének növelésével a páciens képes felfigyelni mind saját maga, mind pedig mások ellen irányuló agresszív impulzusaira.

A páciens az első traumatikus élményeket az intrauterin életben, illetve a születés utáni preverbális időszakában élte át. Abban a korszakában, amikor a testi, szervi, motorikus, nonverbális csatornákon át kommunikált környezetével.

Az analízis kezdetén újra éli, hogy nem képes szavakba önteni mindazt az élményt, érzést, állapotot, amely benne lejátszódik. Az szimbiózis időszakában fontos szerepet kapott ezeknek a kódolása, illetve visszavétele a terápiába. A terapeuta mintegy konténerként vett részt az analitikus folyamatban, ahol a felgyülemlett anyagnak a páciens aktuális befogadó állapotához hozzárendelt, jól időzített visszavétele segítette abban, hogy az egyén ne pusztán az értelmezés szintjén értse önmagát. Az értelmezés segíti megtalálni a kapcsolatot a jelen állapot (az elhárító mechanizmusok) és az ősi élmény között. A megértés azonban önmagában torzszülötté teszi az egyént, olyanná, aki megmagyarázza a saját sorsát, okosan bölcselkedik felette, de kritikus helyzetben mindez a tudás használhatatlanná válik. Jóllehet úgy tűnik, eszközöket kapott sorsa alakításához, valójában azonban eszköztelen maradt relatív sors-irányítása terén.

Az analízis kezdeti szakaszának felelőssége igen nagy volt. Elsődleges céljá vált egy olyan új tárgykapcsolat kiépítése, amely Feri számára eddig ismeretlen volt. Ebben a fázisban kezdődött el egy újraszocializáló folyamat, melynek során az egyén megtanul bízni a terapeutában, majd önmagában is. Olyan ösbizalom épülhet ki, mely alapja lehet a fixációk feloldásának, és megindíthatja a lelki fejlődési folyamatot.

Az a páciens, aki valódi változáson megy keresztül, nem kerülheti el ezt a regressziós krízist, mely időszakban újra visszatér a korábbi fixációs pontjaira, jóllehet az előző szakasz végére már túlhaladta őket. Míg azonban az ösbizalom kiépítését szolgáló időszakban a pszichoanalitikussal „kézenfogva” tette meg ezt az utat, addig a regressziós krízis periódusában szinte önállóan járja újra és újra végig a korai fejlődési időszakait. Így ez az út olyan lesz, mint egy újjászületés. Itt fogadja el az egyén önmagát, itt tapasztalhatja meg saját erejét.

Meghatározó, hogy az analitikus milyen távolságot tart az analizálttal, hogyan segíti a leválást, az önállósá válás útját, az analízis adta biztonságos keretek között. E folyamat során az egyén újraéli az anya–gyermek kapcsolatot, a páciens a mágikus világból elindulhat a leválás, az önmegtapasztalás felé. Ez az élmény új tárgykapcsolati mintául szolgálhat és megnyitja az utat a feltáró munka előtt, melynek segítségével végbemehet a személyiségfejlődés rekonstrukciója.

A feltáró szakasz kezdetén a „kettős könyvelés” a jellemző. Ez azt jelenti, hogy mind az elhárító mechanizmusok, a tárgykapcsolatok, a kognitív struktúrák, mind az egyéb lélektani mechanizmusok terén egyszerre van jelen a régi és az új. Ezek előfordulási arányában figyelhető meg különbség és folyamatos változás.