

## ***EGY SZEXUÁLIS ABÚZUS FELDOLGOZÁSA***

*Bakó Tihamér*

*Dia*

Dia huszonhat éves, amikor pszichoanalízisbe jelentkezik. Egy közös, pszichológus ismerősünk ajánlott engem. Ezt az ismerőst nagyon tiszteli – hangsúlyozta Dia –, így megbízott benne. A fiatal nő annak felderítése miatt jelentkezett analízisbe, vajon miért nincs mély és tartós kapcsolata, miért nem lel örömet az életben, a szexualitásban.

Dia nagyon csinos, amit öltözködésével elég jól álcáz. Tekintete kérő és kapaszkodó, teste feszült. Tartása egyszerre hordozza a nyitottság és zártság ambivalens jelenlétét.

### ***A kölcsönvett bizalom***

A kezdeti bizalom volt a híd közöttünk. Ez egy kölcsönvett bizalom volt. Nem Diáé, hanem azé a kolléganőé, aki ismert és szeretett engem. Dia kedvelte őt. Elfogadta véleményét. Ez a kölcsönvett bizalom a kapcsolat Dia és köztem, ez volt az az érzés, ami többször átsegítette őt olyan helyzeteken., amikor kapcsolatunk veszélybe került. Ez történt a következő esetben is: Dia betegsége, illetve egyéb külső és belső okokra hivatkozva, már az analízis harmadik hónapjában kihagyott két hetet az analízisből. Ezután azt élte át, a hozzám kötődő érzelmei „kiszikkadtak”, „eltűntek”. A bizalom újjászületését, újraépítkezést az teremtette meg számára, amikor megfogalmaztam helyette némaságát okozó idegenségélményét, érzelmeinek elapadását. Ez azt jelentette számára, rá tu-

dok hangolódni, érzem az ő állapotát, kapcsolatba tudok kerülni elzárt világával, jó tolmácsa vagyok belső életének, újra rám bízhatja magát.

A másik ilyen összekötő kapocs tudattalan világával az álom volt. Dia sokat álmodott. Mivel kapcsolatunk elején rátanultunk álmai elemzésére, megértésére, ez segíti az érzelmi elsivárosodás időszakát is. Az álom sokszor megmutatja a lány belső elzártágát, „üvegbura mögötti” állapotát. Ezeknek az élményeknek a megfogalmazása utat jelent páciensnek önmagához. Azt éli át, van egy kulcs a kezében, amivel nyitogatni tudja eddig elzárt lelki életének szobáit.

### *A titok felfedése egy álomértelmezés során*

Dia negyedik alkalommal jött. Nem feküdt le azonnal a díványra, méregette. Úgy nézte lelki életének ezt a különös színterét, mintha azt fontolgatná, mi minden fog még vele ott történni. Lefekvés után hosszasan hallgat.

– Mi jár a fejében, olyan feszesnek látom a testét? – kérdezem egy idő után.

– A lábam nagyon feszes. Olyan mintha még nem lennék itt, a fejem az nincs itt.

– A lába már itt van, de a feje még nincs.

– Félig vagyok itt.

– Az jut eszembe, a lába olyan feszes, mint amikor egy dacos kisgyerekek áll, mint akit odakötöztek.

(Hosszabb hallgatás)

– Most már elmúlt – mondja, és újra hallgat.

– A szemhéja vibrálása azt jelzi – próbálom tartani a kapcsolatot –, valami nagyon zajlik odabent.

– Azon gondolkodom, hogy mivel kezdjem. Több minden van... (kicsit kivár) talán az álom.

„Szabadban voltunk többen, én meg még két nő. Talán az anyám meg a nővérem. Jött egy férfi. Elzárta az utat, nehogy valakit is értesíthessünk. A férfi félelmet keltő volt. Egyszer csak elment, de lehetett tudni, hogy úgyszólván visszajön. Rohantam telefont keresni. Felhívtam a rendőrséget, segítséget akartam kérni. Ők ismertek engem, de itt nem akartak megismerni. Segítségkérésemre értetlenül reagáltak. Nem értették mit akarok. Segítségért kiáltottam a telefonba.”

– Van-e valami ismerős dolog az álomban?

- Igen, ismerős valami, de nem tudom felidézni.
- Nézzük a részleteket. Három nő – kérem mondja ki azt, ami legegőször az eszébe jut.
- Az anyám, a nővérem, meg én.
- Három kiszolgáltatott nő – emelem be az álom hangulatát.
- Ugyanaz, mi hárman.
- Kiszolgáltatottság – ismétlem meg az érzelmi részét.
- Félelem, az, hogy nem tudjuk megvédeni magunkat. Az anyám talán nem is tartozik ehhez, ő beteg. Pszichiátriai osztályon van, mániás-depressziós. A három lehet, hogy nem is három. Közben alakult bennem a kép, lehet, hogy a nagyanyám van ott. Nem tartozik az álomhoz, elmondhatom? – kérdezi.
- Mondja.
- Engem a nagyanyám nevelt tizenkét éves koromig. A nagyszüleim házában születtem. Öt éves voltam, amikor elköltöztünk és mivel nagyapám meghalt, nagyanyám is velünk jött. A nővérem tíz évvel idősebb. Négy generáció élt ott együtt. Én voltam a legkisebb. Nagyanyám elég szigorú volt, de szeretett és én is őt. (Hosszabb hallgatás.)
- Visszatérhetünk az álomhoz? Férfi, aki elzárja az utat.
- Én egy ideig közel engedem a férfiakat, de aztán nem. Ebben is van valami fenyegetettség.
- A másik (hosszabb hallgatás)
- A másik? – kérdezek vissza.
- Soha nem beszéltem senkinek erről. Nem voltam óvodás sem talán. A nagyanyám volt velem. A szomszéd bácsi többször átjött. A nagyanyám egyedül hagyott velem. Könyörögtem a mamának, de ő mindig kiment. Ez egy igazi kiszolgáltatott helyzet volt, nem erőszakolt meg, (csönd) csak amit orális szexnek mondanak. (csönd).
- Ahogy kimondom nincsenek érzéseim hozzá.
- Talán a lábában voltak, amikor lefeküdt az ágyra, egy férfivel egy szobában.
- A lábam, meg a gyomrom. Hányingerem volt, ahogy beszéltem róla. (Hosszabb hallgatás)
- Mire gondol?
- Arra, hogy gyűlölni kellene a nagyanyámat. (Hangjában az elfojtott sírás, kétségbeesés, harag jelenik meg.)
- A nagymamát, aki felkínálta a szomszédnak.
- Pontosan olyan, olyan (mondja izgatottan) mintha, jaj...
- Mintha?

– Mintha ő intézte volna így. (Hosszabb csönd)

Tudom, hogy ez így nem igaz, de ez előbb így volt bennem.

– Közben elszállt az érzés.

– El. Ritkán jön elő. Végig azt hittem, hogy ez nem is igaz, hogy biztosan fantáziálok az egészet. Az első barátommal jött valami érzés. Mindig menekülésre késztet a kapcsolatokból. Nem akarom elhinni, hogy ez megtörtént, de mégis tudom, hogy így volt, még ha össze-vissza is van bennem minden ezzel kapcsolatban.

– Az egyik énje úgy akar élni tisztán, mint előtte, mintha meg sem történt volna, míg a másik énje nem tud bízni, hinni, megbocsátani a férfiaknak.

– Nem tudom, most ezt a haragot nem érzem.

– Minek nevezzük a szomszéddal történeteket?

– Nevezzük megrekedésnek.

### *A trauma hatása*

A szexuális abúzus következtében az én megsérült. A megcsónkított, mozaikra szétesett én nem tud egységes lenni. Ebből a kaotikus állapotból mintha alapvetően két énállapot szerveződne, egy trauma előtti és egy trauma utáni. A trauma előtti nem akar emlékezni, felejteni, bízni akar. A trauma utáni, a sértett én támadással védekezik folyamatos veszélyérzetet él meg, állandó készenlétben van. Mivel az én elvesztette egységességét, ezért a domináns, sértett énrész veszi át a lélektani működés irányítását. (Percepciót, gondolkodást, jövőépítést, a múlt megértését.) A test és lélek egysége megbomlik. Az egységes lélektani tér szétrombolódik, beszűkül, elveszíti a kapcsolatot az én kreatív, spontán, válságot hatékonyan kezelni tudó erőivel. A személyiségfejlődés folytonossága megszakad, a természetes áramlás megtorpan. Sérül az intenzitás, az identitás és általuk az ösztönvilággal való kapcsolat éppúgy, mint a külvilággal való személyes találkozás lehetősége. Ezek különösen a serdülőkorban provokálhatnak krízishelyzeteket. Okozhatnak sérüléseket és teremthetnek önbizalom romboló helyzeteket. Diánál ehhez társultak a pubertáskorban átélt testi tünetek, étkezési, emésztési és kiválasztási zavarok, továbbá a menstruáció késlekedése.

Páciensemnél a lélektani fejlődés egy ambivalens viszonyulás mentén szerveződött. Fokozott volt az igény a kapcsolati törődésre – miközben erőssé lett a férfiak elutasítása is. Felerősödött a nemi vágy és a tiltás is.

A trauma hatására szétesett én nem képes megvédeni a személyt a fájdalmas érzésektől. Az énrészek elhárító módjaiban is megjelenik a kettősség. Míg egyfelől az elhárítást, a traumatikus élmény és annak érzelmi szétválasztása, a meg nem történtté tevés jellemzi, addig szégyen, a megalázottság mint egy emlékmű is jelen van, hogy emlékeztessen, harcba hívjon. Ehhez társulnak azok a pszichoszomatikus tünetek is, amelyek a lelki fájdalmat testivé konvertálják. A következőkben erről olvashatunk.

### *Meg nem történtté tevés*

– Szeretném azzal folytatni – mondja az egyik alkalommal Dia –, hogy eljöttem otthonról három hónapja. Kezdtém megfulladni a szobámban. Eladtam a bútorokat, mindent amit lehetett. Fel akartam számolni a múltamat. Minden bútorom fehér volt. A kiegészítők lilák. Volt egy kétajtós szekrényem, azon két hatalmas tükör volt. Ő például sokat segített. Benne szépnek láttam magam. A szobámban tisztának éreztem magam. Mára azonban megértettem, hogy a bútorok kellékek voltak. Kellék a tisztaságomhoz. A szoba visszavitt, visszatartott egy habos, fehér világba. Az ágyam egyszemélyes volt, hogy oda senkit, egy fiút se kelljen beengedni. Úgy tettem, mintha csak ez létezne, ez a szoba, ez a makulátlanság. Becsaptam magam.

### *Hasítás*

Talán két álom az, ami jól tükrözi, Dia hogyan marad távol érzéseitől.

„Tömegszerencsétlenség történt. Gyászoló tömeg. Én is érintve vagyok, de nem megyek közéjük. Egy folyó partján vagyunk. Ők a másik oldalon, én ezen. Tudom, hogy nekem is oda kellene menni, de nem teszem. Én ezen a parton vagyok, teszem a hétköznapijaimat. Fáj, de nem érzem a fájdalmat. Gyászolok, de nem érzem a veszteséget.

A másik álom:

„Segítségkiáltást hallok. Elindulok a hang irányába. Ahogy közeledem a hang egyre gyengébb lesz. Mire odaérek, látok egy nőt, egy nagy üvegbura mögött van, merül el egy akváriumba. Kiabál, de nem hallom, szenved de nem érzem. Nagy csönd van bennem, távol vagyok.”

*Szégyen és megalázottság*

Ezt az érzést a következő párbeszéddel illusztrálhatnám a legjobban:

– Azt élem át – mesélte egy alkalommal páciensem –, hogy nem tudom megvédeni magam. Mintha nekem el kellene azt fogadnom, bele kellene törődnöm abba, hogy bárki, bármikor bánthat, megalázhat.

– Hogy azt tegyék önnel, amit akarnak?

– Tehetetlennek érzem magam.

– Ahogy a testét láttam, mintha ő tiltakozna. Ő mit mondana?

– Azt, hogy nem jöhettek közelebb! Menjete ki az életemből! Tartások távolságot.

– Valami miatt ezt mégsem mondja.

– Szégyellem magam. Olyan vagyok, mint az az állat, akit ha csapdába ejtenek, egy idő után már nem harcol, feladja.

– Szenved, szégyelli magát és lelkiismeret-furdalása is van.

– Olyan, mintha minden egyes szembefordulás, védekezés lelkiismeret-furdalást keltene bennem. Mintha romlott lenne a testem és a lelkem. Mintha emiatt megérdemelném a megaláztatást. Az eszemmel persze tudom, hogy nem, de a lelkem mélyén mégis így érzek.

– Kettősen van önben az érzés: bűnösség és ártatlanság, beszennyeztség és tisztaság, szégyen és büszkeség.

*Pszichoszomatikus reakciók*

„A megrekedés – mondja Dia – talán a testemre tette a legnagyobb hatást. Például sohasem aludtam jól, mindig zavar volt az alvásommal.” Serdülőkorom kezdetétől meg csőstül jöttek a bajok. Többek között anyagcserezavarom volt. Nem volt rendszeren székletem, nem menstruáltam. Orvostól orvosig jártunk, rengeteg gyógyszert szedtem. Két éve, egyik napról a másikra elhatároztam, hogy nem szedek több gyógyszert. Ezután néhány héttel sokat javultam, kezdtem más viszonyba kerülni testemmel.

Később, amikor már voltak kapcsolataim vagy szerettem vagy szeretkeztem. Akivel ment a szex, nem volt érzelem. Ha érzelem volt, baj volt a szexszel. Ezért legtöbbször ott is hagytam a fiút. Szeretkezés után meg szinte menekültem. Mintha meg nem történtté akartam volna tenni az egészet.

## *Az analízis egyik fordulópontja*

### *Az intimitás megélése*

Dia analízisének négy üléséről írok részleteket, az intimitásban átélt változással összefüggésben.

Dia (négy közül) a harmadik ülésre azzal érkezik, hogy két hónapig nem szeretne jönni analízisre. Elmondja érveit. Kevés a pénze, felvételek készülőre készül. Visszajelzem, hogy bár ezek elfogadható érvek, de el tudja fogadni, hogy megnézzük, mi okozhatta a döntését.

– Mit élt meg az előző órában – kezdtem bele az élmény feldolgozásába.

– Kettős érzésem volt. Haragudtam önre, mert azt éreztem egyedül hagyt. De amikor elmentem, már akkor az ajtóból vissza akartam jönni, hogy hamarabb találkozzam önrel.

Dia a négy alkalom első ülésén hosszú hallgatással kezd. Mivel azt éreztem a csöndnek melegsége, intimitása van, hagytam, hogy hosszasan megélhesse. Érdeklődésemre többször is azt jelezte, jól érzi magát ebben a csendben. Örül, hogy időt adok neki ehhez. Az óra többnyire ebben a hangulatban telt el. Dia megélhette az intimitást, biztonságot.

A következő alkalom is egy hasonló csenddel kezdődött. Ez már egy feszültebb csend volt. A két egymást követő óra tűz és víz, egymás ellentétei. Amikor a harmadik ülésen visszatértünk az órán történtek megértésére, megfogalmazódott Dia félelme az intimitástól. csalódása amiatt, hogy nem találtam ki várakozását, nem tudtam feloldani bizonytalanságát. Ez fejeződött ki a lány két hónapos elvonulási készletével. A negyedik alkalom továbbgondolásra adott lehetőséget, mely a kiben bízhatok, kiben nem gondolatkörben kutakodott. Ott fogalmazódik meg Dia élménye: „nem tudom kire bízhatom rá magam, és mennyire”. Páciensem a negyedik ülést is hosszú hallgatással kezdi.

– Mi jár a fejében? Mire gondol? Kérdéseimre egy ideig nem tud válaszolni, majd azt mondja:

– Olyan, mintha belesüppednék az ágyba, körülvenne a matrac. Jól érzem magam. Három álom jár a fejemben, olyan mintha ezekkel még dolgom lenne, mintha még nem értettem volna meg őket teljesen.

– Melyik ez a három álom?

– A lovas, a sziklás és a gyászmenetes.

Felidézzük az álmokat. Azt keressük, mi lehet a közös bennük, vagy mi az, amit még el akarnak mondani. Lovas álom, ahol Dia közelít egy

lóhoz és félnie kell tőle, de nem tudja miért. Üzenet: Nem várt támadás. Nem vagyok rá felkészítve. Sziklás álom: A lány sziklát mászik másokkal. Egy szakaszon találkozik valakivel, aki beszél hozzá. Ő nem akar vele foglalkozni, menne tovább a többiek után – üzenet: Nem halom meg amit a másik mond. Nem vagyok rá kíváncsi. Menni akarok az utamon.

Gyászkatasztrófa, gyászoló tömeg, ő távol marad. Üzenet: engedd bele érzéseidbe.

A közös üzenet: „Nem érzem magam biztonságban, ezért mindig készenlétben kell lennem. Nem járom a saját utam, mert lefoglalnak a belső félelmeim. Nem élem saját érzéseimet, mert félek, hogy maguk alá temetnek. Elvesztettem a bizalmamat, intimitásomat másokkal és magammal szemben”.

Dia az analitikus órán a biztonság, az intimitás korrekcióját élte át, amit a következő alkalommal újra elveszített. A kölcsönvett bizalom azonban ez esetben is segítette a visszatalálást élményeihez, érzéseihöz, hozzám. Ebben a légkörben, ezzel a terápiás kapcsolati háttérrel folytatódott a személyiség további rekonstrukciója.

### *A terápiás hatás felerősödése*

Az előzőekben leírt közös élményünk Diában tovább erősítette a bizalmat felém és önmaga felé is. A biztonságos megkapaszkodás, a kötődés jó hátteret jelentett az életben megélt élmények vállalására.

Páciensem környezetében akkor jelent meg újra életének egy korábbi szereplője, aki iránt olyan erős szexuális vágyat élt át, amit eddig még soha senki felé sem. „Úgy dübörgött bennem a vágy – mesélte Dia –, hogy alig voltam képes fékezni”. A szexuális vágy felbukkanásával egy időben megjelentek a már rég elfelejtett testi tünetek is. Páciensem mindezek hatására félelmet, rettegést, pánikot élt át. Ezek az élmények a serdülőkori időszakra emlékeztették őt. Szerette volna ki is élni a szexuális késztetéseit, de nem tudott szabadulni a férfival szembeni haragjától, undorától.

Ebben a krízist provokáló helyzetben a kérdések nyitottabbak lettek, a válaszok őszintébbek. A terápia eredményeként a trauma torzító hatása nyilvánvalóvá, megbeszélhetővé vált. Kimozdulva a trauma okozta fixációból, folytatódhatott a több ponton is megrekedt személyiségfejlődés. Páciensem új viszonyba került önmagával és velem is, amit jól



példáz az a szituáció, amikor egy pánikroham kapcsán képessé vált megnyugtatni önmagát, külső segítség nélkül, míg egy másik válságosan megélt esetben tőlem kért segítséget. Egy harmadik esetben pedig képes volt a késleltetésre, biztatva önmagát a kitartásra a következő pszichoanalitikus ülésig.

A mozaik, csonkított én, elkezdte az integrációs folyamatot, melynek során olyan fontos események, korrekciók történtek, amiről a következőkben olvashatunk.

### *A megtisztulás élménye*

Dia többször éli az át, hogy kezd bizakodni, majd súlyos elkeseredettség vesz rajta erőt. Úgy érzi minden hiába, mintha be akarná bizonyítani magának: ennyi volt, nem érdemes élni tovább. Ilyenkor hordoz magában egy vágyat, megszüntetni, eltüntetni akarja a szennyet, ami úgy érzi benne van. Amikor bízik, azt az állapotát egy várakozás jellemzi. Titkon azt reméli, történik vele valami, ami minden rossztól megszabadítja. Azt várja megtisztul, valami, valaki megtisztítja őt attól a szégyentől, ami szinte a bőre alá is behatolt.

A lány azon a napon, amikor erről beszélt, nagyon csinosan öltözött. Amikor ezt a kettőséget visszajelzem, azt mondja: „A testemnek talán már van némi szabadsága, de a lelkem még meg van fertőzve. Az énem egy része szenved, és szeretne szabadabb lenni, de a másik még mindig zsarolja.

Ezeknek az élményeknek a megfogalmazása segítette felhangosítani a két én párbeszédét. A párbeszéd, egy fiúval való találkozáshoz kötött furcsa élményhez kapcsolódott. Dia azt élte át a partnerével való találkozás után, hogy öngyilkossági készletesei lesznek, hangulata nyomasztóvá válik. Ekkor az analízisben is kiürültséget fogalmaz meg. Sokat hallgat, nem találja az utat az érzéseihez.

Kérem Diát, fejtsük meg ezt az állapotot, használva az ének közötti párbeszéd technikát.

– Azt érzem – beszéli el páciensem –, valami keresztbe fekszik előttem. Azt nem kapom meg, amit nagyon szeretnék.

– Milyen ez a hang, mit mond, ami megakadályozza? – faggatom a lányt.

– Azt mondja: Kit érdekel, hogy te mit akarsz. Illetve azt is: Jó, szóval azt szeretnéd, hogy ez a fiú a tied legyen, akkor azt biztos, hogy nem kapod meg.

– Nagyon meg lehet sértődve, olyan mintha bosszút esküdött volna. Mit mond még?

– Dögölj meg. Megérdemled.

– Olyan mintha valami sérelem érte volna. Mit mond még?

– Velem valami történt. Azt is mondja. Meg azt, hogy erről úgy sem fog beszélni. Ahogy így beszél, én félek tőle. Olyan, mintha sötét ruhában lenne, mint egy szerzetes, Ha hozzá kellene érnem, kilelne a hideg. Semmi más nincs benne csak gonoszság. Folyamatosan mondja a gonoszságait. Monoton mormogással. Nem hagy békén, alattomos.

– Lehet, hogy el van varázsolva – vetem fel.

– Nem úgy néz ki.

– A mesében is vannak ilyen gonoszak – próbálom tovább.

– Én nem pusztítom meg – mondja undorral teli, zamatos nevetéssel.

– Miért lett ez a hang ilyen öreg? Kik azok, akik így szólnak önhöz?

– Ez egy olyan öregség, ami hirtelen következett be. Nagyon gyorsan megöregedett valamitől. Mint a varázslás a mesében. Gyorsan el is vesztette a...

– szépségét, fiatalságát – fejezem be a lány helyett.

– az üdeségét, tisztaságát – folytatja ő. Meg a vágyat a megismerésre. Azt a nyitottságot, hogy meg lehet ismerni a dolgokat. Mintha nem is lett volna rá képes, hogy bármit is befogadjon. De ő nagyon szomorú lett azonnal, ahogy megöregedett.

– Szomorú és magányos?

– Olyan, mintha mégsem akarna ilyen maradni. De mégsem csinál semmit.

– Nincs ereje?

– Nem hisz benne. A csuda se tudja, hogy van ez, hisz is benne meg nem is. Olyan, mint amikor a kisgyermek elbújik, hogy keressék meg. Szeretné, ha történe vele valami, de nem mozdul.

– Azt szeretné, hogy más rátaláljon, hogy jöjjön a királyfi.

– Valaki. Ez egy olyan szép történet.

– Aki feloldja a varázslat alól.

– Igen (elmegy a hangja). Mintha várna valakit. De ő nem tesz semmit. Honnan tudná így az a valaki – mondja kicsit szemrehányóan, hogy ő itt van.

– Lehet, hogy arra vár, hogy ön segítsen neki.

– Arra vár, ilyen. Tudom, de én nem akarok segíteni.

– Ha neki segít önmagán segít, ha őt cserben hagyja, önmagát hagyja cserben.

– Nem tudok segíteni, még nem. Nagyon undorodom tőle. Annyit bántott. Olyan sokszor nem vett rólam tudomást.

Ezek voltak azok az első lépések, amiket egyfelől tanultunk – párbeszédtechnikát –, másfelől amikor elkezdődött egy új fejezet az érzések világának megismerése, a köztük való követés, tanácsadás. Ez a párbeszédkezdet fékezte az önpusztítási vágyat, tompította a megsemmisítési törekvést.

### *Az agresszió, az önvédelem rehabilitálása*

Páciensem újra és újra elmond olyan helyzeteket, ahol mások fölényben voltak vele szemben. Azt élte át, hogy nem tudja megvédeni magát. Félt, hogy túl durva lenne velük.

Egy ilyen beszélgetés során arra kérem, mondja ki azt a mondatot, amit ilyenkor szeretne hallani saját szájából.

– „Nem teheted ezt velem” – hangzik a válasz.

Az analízisnek ebben a szakaszában, számba vesszük azokat a helyzeteket, ahol ezt a mondatot a mostani életében ki kellene mondania. Játszunk a mondattal. Helyzeteket képzelünk el. Hanglejtést, hangereóséget, mondattagolást próbálgatunk. Fantáziánkban átültetjük ezt a mondatot várható jövőbeni eseményekre, ahol hasznos lehet egy-egy helyzet megoldásában. Monodramatikus helyzetgyakorlatokkal tesszük beépíthetőbbé.

Ezt a formát használjuk a múlt eseményeinek rekonstrukciójára, visszatérve a szomszéddal megélt megrekedés élményéhez is, ahol nemcsak a férfi felé, hanem a nagymamának is elmondja ezt az önvédelmi fegyverré lett mondatot. Nem teheted ezt velem – hangzik felé a kiáltás –, hogy így kiszolgáltatsz egy kéjenc öregembernek. Ez a monodramatikus élmény, részévé lesz Dia önvédő repertoárjának, amit ezt követően a valós világában is próbálgatni kezdett.

### *A belső tér és a külső tér rendeződése*

A gyermek fejlődése során megtanulja, hogyan létesítsen kapcsolatot a saját belső tere és a külvilág tere között. A két tér átjárhatóvá válik. A belső tér bizalma lesz az alapja a külső tér biztonságának. A kedvező, az optimális, az elég jó neveltetésnek az eredménye, hogy a bizalom, a

biztonság, az átjárhatóság kialakul. A trauma ebben a folyamatban lényeges változásokat eredményez. A belső tér beszűkül, részeire esik szét, elveszti rugalmasságát, a változásra való képességét, az átjárhatóságot.

A beszűkült tér elzárja a traumatikus részt, elszigeteli a világtól, kiiktatja. A domináns énrész marad kapcsolatban a külső térrel. Rajta, az ő szűrőjén keresztül jut el a világ „zaja” a személyhez. A korábban differenciált én eltűnik látótérből, az élet kommunikációs színpadáról, a függöny mögé bújlik, vagy elvonul az öltözőjébe, mint akinek nincs szerepe. A szexuális abúzus traumatikus hatása is ezt a folyamatot teremti meg. Az idealizált én eltűnik, míg a sértett énrész egyeduralkodóvá válik. Ez a sértettség nem feltétlenül fejeződik ki a világ felé, hiszen viselkedési szinten mindez jól álcázható. Az elzárás, a tér beszűkítése inkább csak a fogságban tartott énrészt sújtja. A közöttük lévő viszony markáns. Eltűnik a bizalom, a biztonság, az átjárhatóság, a párbeszéd.

A belső lélektani tér változása főleg az intim kapcsolatokat, az élmélyülést kereső vágyat fagyasztja be. Ebben a relációban sincs építő párbeszéd, hosszú parkolópálya van. Hiányzik a természetes átjárhatóság, a jó ritmus, az oda-vissza közlekedés. Gyanakvás, sértettség, gyakori kivonulás, szenzitív alapélmény és az ezen keresztül megjelenő lelki működési mód lesz jellemző. A belső és a külső lélektani tér kapcsolata esetleges. Ez folyamatos veszélyeztetettséget valószínűsít. Az énrészek közötti párbeszéd, az én integrációja, az identitás újraszerveződése, az intimitás megélése helyreállítja az én belső terét. A széthasadt lélektani tér újrarendeződik. Benne, a kreatív, önépítő erők segítik a belső rekonstrukciós folyamatot. A külső tér fenyegetettsége megszűnik. A két tér átjárhatósága, a realitással való találkozás, a külső kapcsolatok befogadása a személyiség lüktető, élő működését biztosítja, helyreállítva az ősi állapotot.

### *A test és a lélek integrációja*

A trauma hatására nemcsak az énrészek között alakul ki hasítás, hanem a test és a lélek között is. A test elmenni készül, magára hagyottan hordozója lesz a szégyennek, a fájdalomnak. A domináns énrész, mintegy feloldozza, bűnbakká teszi. A test és a lélek közeledésében meghatározó szerepe lesz az álomnak és a fantáziának. Az itt megjelenő vágyak, immár teret kapnak. Engedéllyel történhet kiélésük, miközben feltárul az ellenérzés is. A két világ viszonya, visszatükrözve az álom és fantázia birodalmában, megismerhetővé, vállalhatóvá, integrálhatóvá

válik. A „gyarló test” újra teret, elfogadást kap. Feloldást nyer, megszűnik büntetése, kiközösítése, el nem fogadása. Formálódik egy valóságos viszony, az idilli és az önpusztító két véglet között. Ez a változás szerves része a terápiás folyamatnak, szorosan kapcsolódik a traumafeldolgozás, személyiségfejlődést segítő törekvésekhez.

### *Élet a valós világban*

Dia ebben a szakaszban egyre többet „élt” valós világban is. Érzelmileg egyre teherbíróbb lett. A fő működési módja nem az elkerülés, nem az ambivalens viszonyulás lett, hanem a jelenlét. Egyre inkább kezdte azt átélni, ő mit szeretne, ő hol, kivel, mikor érzi jól magát. A nemet mondás megvédte őt másoktól éppúgy, mint önmagától. Képesé vált lemondani, késleltetni anélkül, hogy ezt követően értéktelennek érezte volna önmagát. Egyre inkább vállalta nőiességét. Keresett anélkül, hogy a szégyenkezés megfojtotta volna próbálkozásait. Tudott gyenge lenni és ebben a gyengeségben képes volt vigyázni önmagára. Tudott távolságot tartani, és érzelmet megőrizni. Dia próbálgatta, építgette önmagát, új szerződéseket kötött a körülötte élőkkal, többek között apjával, anyjával, vágyaival, önmagával. Ebben az én belső világának párbeszéde éppúgy segítette, mint az indulatkezelés korrekciója, az intimitás nagyobb szabadsága, a szexuális vágyainak megtisztulása a szégyentől, a bűntudattól.

Dia próbálgatta a valóságot úgy is, hogy az újraszerveződött én, lélektani működését (percepció, gondolkodás, élményfeldolgozás) újra és újra próbára tette. A diszharmónia jelenléte, a korábbi domináns elhárítások felbukkanása, a test és a lélek szétesése is e próbatétel körébe került. Tudta, hogy jelenlétük természetes. Megélte, hogy jelenlétük mértéktelensége az, ami jelzője a kóros változásoknak.

### *Összegzés*

A Diát ért szexuális abúzus traumája alapvetően frusztrálta a megkapaszkodás élményét (Hermann, 1984), megrendítette ősbizalmát (Bálint, 1994). Az ént súlyosan károsítva, hasadást idézett elő (Ferenczi, 1971, 1997). Mindezek a sérülések befolyással voltak a lány identitás fejlődésére, intimitás élményére éppúgy, mint az énkép, önkép formálására (Okkel, 1984; Vikár, 1991). A hasított énrészek között megszűnt

a párbeszéd. Egy sajátos, megosztott lélektani tér teremtődött, amelyben mindkét énrésznek rá jellemző pszichés működési módja volt. Ez megmutatkozott többek között a gondolkodásban, észlelésben, az érzelmi élet átélésében, továbbá a traumatikus élményhez való viszonyulásban. A trauma okozta hasítás miatt az én mintegy csonkított módon, az egyik részével vett részt a lány életének megalkotásában. A domináns énrész határozta meg a külvilághoz való viszonyt, a lelki működési módot. A passzív énrész a háttérben, egy beszűkített lélektani térbe szorult vissza. Az analitikus munka mindezek értelmében, kezdetben mintegy közvetítő, kapcsolatépítő, tolmácsoló szerepet töltött be. A kölcsönvett bizalom, az érzelmi egymásra hangolódás, a sértett helyzetben megélt élmény pszichoanalitikus általi megfogalmazása segítette a kötődés, a megkapaszkodás, a biztonság, a bizalom élményének újjászületését.

Miközben a passzívvá tett, elnyomott énrész pártfogóra talált, a domináns énrész megosztotta terheit, túlzott felelősségvállalását. Elkezdődött az énrészek közötti párbeszéd. Ez a monodramatikus terápiás eszköz segítette a sérelmek kimondását, a fájdalom, a harag megéltését, a trauma okozta gyász átélését.

Az élménykorrekciós folyamat, az énrészek közötti párbeszéd utat talált a trauma előtti állapothoz, mely által elindult egy integrációs folyamat, Ebben pedig a múlt, jelen és jövő folytonosságának helyreállítása, az idő dimenziós objektivitása, az én, illetve a személyiség teljessé válása. Megmunkálásra került a két énrész lélektani működési módjának mássága, azok háttérének egymás előtti felfedezése. Korrigálódott és a közös lélektani térbe került a traumatikus élményhez kapcsolódó eltérő viszonyulás; a közös veszteség (biztonság, egységes én) együttes gyászmunkát indított el. Az integrációs folyamat így formálta újjá a közös lélektani teret. Helyreállította a test és a lélek egységét, új énképet teremtett, ami hozzájárult egy kreatív, építő, pozitív jövőképhez.

Ebben a szakaszban nemcsak a trauma feldolgozása zajlott, hanem a megrekedt személyiségfejlődés „gyorsított” megmunkálása is. Ezt követően a személyiségfejlődés visszakerült régi medrébe, felvéve az életkornak megfelelő ritmust.

Dia visszakerült az élet realitásába, ahol ütköztette, kipróbálta, építette tovább személyiségét, nemcsak korrigálva a traumát, hanem integrálva annak megküzdési tapasztalatait.

## IRODALOM

- BAKÓ, T.** (2000): Fordulópontok az analízisben. In: Bokor L. szerk. *Pszichoanalízis és analitikus pszichoterápiák*. 72–84. Animula, Bp.
- BÁLINT, M.** (1994): Az őstörés. Akadémiai Kiadó, Bp.
- FERENCZI, S.** (1924): *Katasztrófák a nemi működés fejlődésében*. Pszichoanalitikai tanulmány. Pantheon, Bp.
- FERENCZI, S.** (1932): Nyelvzavar a felnőttek és a gyermekek között. In: Buda B. szerk. (1971) *A pszichoanalízis és modern irányzatai*. Gondolat, Bp. 215–226. o.
- FERENCZI, S.** (1934): Trauma a pszichoanalízisben. *Gyógyászat*, 71.20. 31–132.
- FRIEDMAN, S.** (1977): On the „True-False” Memory Syndrome: The Problem of Clinical Evidence. *American Journal of Psychotherapy* Vol. 51. No. 1. New York.
- HERMANN, J.** (1984): *Az ember ősi őstönei*. Magvető, Bp.
- OKELL, JONES, C; BENTOVIM, A.** (1984): Sexual Abuse of Children: Fleeting Trauma or Lasting Disaster. In: E. J. Antony (ed) *Year Book of the International association of Child Psychiatry*. New York: Wiley.
- PORTER, R.** (ed): *Child Sexual Abuse within the Family*. Tavistock Publications. London–New York.
- VIKÁR, GY.** (1991): A trauma-feldolgozás útjai. In: Lukács, D. szerk.: *MPE-Tudományos Előadások 1991–92*. Animula, Bp. 45–52.