

A JÖVŐ MEGISMERÉSE A PSZICHOANALÍZISBEN

Bakó Tihamér

Bevezető

Az egyén fejlődésében a múlt, a jelen és a jövő viszonyát összerendezettség jellemzi. E hármasság folyamatos egymáshoz rendelődése a személyiségfejlődés egészséges útjának szinte alapfeltétele.

Freud kapcsán sok ismeretre tettünk szert a jelen és a múlt személyiségformáló szerepéről. A freudi megközelítés a jövőnek talán érdemtelenül kisebb figyelmet szentelt.

Múltunk meghatározza jelenünket és jövőnket, mondhatnánk a pszichodinamikus gondolkodás nyomán. A jövőképünk meghatározza jelenünket, és visszahat a múltunkra is – így fogalmazhatnám meg saját tapasztalatomat, amely részévé vált pszichoanalitikus gondolkodásomnak.

Pszichoanalitikus munkám során egyes pácienseimnél azt tapasztaltam, hogy bár a múlt megértésében, illetve annak jelenre gyakorolt hatásának átdolgozásában jelentős haladást értünk el, a jövő feltárása csak egy szűk tartományon belül mehetett végbe.

E tapasztalatom következtében kezdtem el több teret szánni a jövő analízisének, e korszak tudatos és tudattalan feltárásának. Ebben a folyamatban aktív szerepet vállaltam. Ferenczi (1982) próbálkozásait szem előtt tartva az irányba tereltem a páciens, hogy a múlt összefüggéseit ne csak abból a szempontból gondolja végig, hogyan hatott a jelenre, hanem arról az oldaláról is, miként befolyásolta a jövőképet, illetve hogy a jövőképnek milyen következménye volt jelenére és múltjára.

Több éve keresem ennek a szemléletnek szerepét és helyét pszichoana-

litikus gondolkodásomban. Pácienseimmel együtt folyamatosan próbálgatjuk beilleszteni az analitikus folyamatba, a mindennapi pszichoanalitikus gyakorlatba a jövő analizését.

Viszonyom saját jövőmhöz (Delegált jövő)

Sorsomat elemezve azt látom, huszonkilenc évet kellett élnem ahhoz, hogy saját életemet élhessem. Addig küldetést, az édesanyám és nagybátyám meg nem valósult álmát kellett (volna) beteljesítenem.

Szüleim orvosnak szántak. A küldetés kétoldalú ambivalenciáját tükrözi az írásbeli felvételi előtti éjszaka története. Nem tudtam aludni, ezért a szüleim szobájába mentem, hogy nyugtatót kérjek, amit korábban még sohasem szedtem. Édesanyám, aki mély álmából ébredt, kérdésekre, hogy az asztalon lévő gyógyszer alkalmas-e erre, igennel felelt. Éjszaka két óra volt, amikor a két nagyon erős altatót bevettem. A felvételi napján, reggel, hat órákor kellett kelnem.

A küldetést, hogy a nagybátyám helyett orvos legyek, akit származása miatt kizártak az egyetemről, nem teljesítettem.

Huszonkilenc évig elkísért az az üzenet, ami édesanyám egy „rossz döntése” miatt fogalmazódott meg. Utolsó éves volt a tanítóképzőn, amikor édesapámmal elszökött és összeházasodott. Ez akár szép szerelmi történetként is elkísérhette volna az életünket, de nem az lett. Édesanyám nem lehetett tanítónő, sorsát kudarcok láncolataként élte meg.

A jövőképembe már nagyon korán beépült egy üzenet: a diplomázás előbbre való a szerelemnél. Amikor elsőéves egyetemistaként szerelmes lettem, és hazavittem azt a lányt, akit szerettem, szinte megkövezték őt, attól féltve, hogy miatta nem fejezem majd be az egyetememet. A delegálás huszonkilenc évig nagyon erősen meghatározta életemet. Édesanyám múltja az én jövőm lett. Elvárásaival ő irányította az én sorsomat.

Doktori vizsgám után, beteljesítve küldetésemet, úgy éreztem, kisgyerek vagyok, akinek meg kell tanulnia, mit akarok, ki is vagyok én. Egyszerre kellett integrálni a küldetés élte életemet, és megtalálni a saját belső utamat. Felnőttként úgy éreztem, kezdő vagyok saját életem alakításában, jövőm formálásában.

A személyiségfejlődés és a jövőkép

Életünk talán egyik legfontosabb küldetése, hogy ráleljünk saját identitásunkra. Az identitás Erikson (1959) szerint magába foglalja a már beépült múltbeli identifikációkat, a jövőbeli aspirációkat és az identitás aktuális megjelenítést. E fogalom folyamatos kapcsolatot tételez fel önmagunkkal, illetve másokkal, s ennek során a szelfintegráció fontos részévé válik az identifikációnak.

Az ember feladata – Szondi (1997) fogalomrendszerét használva –, hogy ráelve saját sorsára, megvalósítsa azt. Azaz a családi tudattalantól, a kényszerstórtól felszabadítsa önmagát. Az állásfoglaló énünknek – vallja a szerző – hatalmában áll, hogy az ősök igényei ellenében válasszon sorsot önmagának, saját életét, jövőjét, önmaga formálja.

Ahhoz, hogy a jövő összhangban legyen a jelennel és a múlttal, folyamatos egyeztetésre van szükség. Életünk váltófázisaiban ehhez a lehetőséget az átmeneti időszakok biztosítják. Minden átmeneti szakasznak van múltja, jelene és jövője. E hármas egység a transzcendális (lélektani) térben és időben szintézisen megy keresztül. Ez az alapja a szelfintegrációnak, az identitás folytonosságának, homogeneitásának.

A saját sorsát, identitását önmaga formáló személy jövőképe alternatívák között mozog, változásokon megy át. A választást a szabadság és a folytonosság kettősége jellemzi.

A jövőt formáló kreatív játékosság alapfeltétele az ősbizalom, amely a megtapasztalás eredménye. Gutwinski-Jeggle (1991) szerint a csecsemőnél létrejön egy vágy, amely mint törekvés jellemezhető. Törekvés a valódi azonosásra, a kielégülésre való emlékezés és a kielégülés között. Ez az emlékezés a jövőbe vetül, az anticipáció az újabb kielégülésbe vetett reményt tartalmazza. Spitz (idézi Gutwinski-Jeggle) ezt a képességet az ősbizalom anticipációjaként jellemzi. Az anticipáció azonban egy időperspektívát: egy „most”-ot, egy „előbb”-et és egy „később”-et implikál. Az uralkodó idődimenzió, amely az anticipációt és az ősbizalmat tartalmazza, a jövő. Úgy tűnik, véli Spitz, hogy a jövő a legkorábbi időkvalitás. Az első jó tapasztalat az idővel várakozni tudásként nevezhető meg, és ez képezi az ősbizalom, a remény és a türelem alapját. Mivel az elakadásokra adott válaszok szoros kapcsolatban lehetnek az idő tagolódásával, nézzük ezt meg egy kicsit részletesebben is.

*Az időtagolódás
(Predesztinált jövő)*

Bion (1992) fejlődési koncepciója szerint a csecsemő előzetes megértéssel születik. Ez az előzetes megértés, amit Bion prekonceptciónak nevez, az anyai mellre való várakozásnak felel meg. Ha a prekonceptció összekapcsolódik a valódi élménnyel, akkor koncepció keletkezik, ami a kielégülés érzését kelti. Bion szerint ebben az időszakban létrejön egy gondolat a prekonceptió és az elakadás között. A gondolkodásra való képesség a tolerált kudarc képessége, és annak az eszköze, hogy a későbbi elakadások elviselhetővé váljanak. Amennyiben az első elakadás nem elviselhető, akkor a hiányzó mell a csecsemő belsejében mint jelen lévő rossz válik megéltté, és a pszichét az elé a kérdés elé állítja, miként lehet a jövőbeli csalódásokat kikerülni. Létrejön egy rossz tárgy, és az arra való törekvés, hogy ezt a rossz tárgyat, amilyen gyorsan csak lehet, kivesse magából. Ennek megfelelően a gondolkodás fejlődése megzavarodik, és a projektív identifikáció apparátusa túlburjánzik. A gondolkodás ellenséggé válik, mert hozzá kapcsolódik az elakadás, amely elakadás a rossz belső mell tapasztalatával egyezik meg. Az éhség annyira felerősödik, hogy kitölti az egyén belső világát, és nem marad hely az emlékezésre. Bion szerint az olyan gyermek számára, aki az elakadást nem tudja tolerálni, az idő és tér azonossá válik egy pusztító rossz tárggyal, egy objektív értelemben támadóan jelen lévő mellel. Ezzel azonban a tér és az idő megfosztódik a tárgytól független tulajdonságaitól. Az idő és a tér elpusztul.

Az elviselhetetlen éhség kívülre projektált érzése az egész külvilágot befolyásolja, és így a valódi jó kívülről jövő mellet nem lehet megkülönböztetni a projiciált belső mellétől.

Az ezen a módon reagáló gyermek nem tud különbséget tenni a belső és külső, a szubjektív és objektív között, mert ez a differenciálódás a gondolkodás révén jön létre. Bion szerint a gondolkodás azzal a képességgel bír, hogy az egyszer észleltet a reprodukció révén a képzeletben ismét jelen lévővé teszi, miközben a tárgynak kívül már nem szükséges jelen lennie. Ennek hiányában a reagáló gyermek nem ismeri a jelenlétet, sem a távollétet, sem a különbséget, mivel nincs gondolata, fogalma a távol lévő tárgyról, ami nemsokára jelen lévővé válik. Nem tud gondolkodva, vizsgálódva várni. Nem ismeri az időt, csupán a „most”-ra redukálja azt, és megfosztja a múlt és jövő mozzanataitól is. Bion gondolatmenetéhez hasonló Gut-

winski-Jeggle (1991) megközelítése is, aki Freudot idézve azt írja, hogy a gondolkodás a hallucinációs vágy pótlása. Freud gondolatmenete feltételezi – írja a szerző –, hogy van egy kis idő a között, amikor a csecsemő először úgy véli, jóllakik a hallucinálással, és a között, hogy a keserű élettapasztalat megmutatja: ez nem lehetséges. Ebből két különböző fejlődési vonal következhet. Az egyik, amelyik felismeri a tévedést, és realiztikus gondolkodásra jut, s a másik, amelyik a tévedésnél megmarad, és patológiás hallucinációkat hordoz.

Amennyiben a vágy hallucinált, és a hallucinált vágy betöltődés, jó emlékezés és a valódi kielégülés értelmében elviselhető egyensúlyban áll, kifejlődnek az ősbizalom, a remény, a türelem fogalmai, amelyek a pozitív jövőhöz, illetve a saját magához való kapcsolatot fejezik ki, ellentétben azokkal a tapasztalatokkal, amelyek elviselhetetlen, kibírhatatlan érzések, és amelyek elfojtáshoz vagy hasadáshoz vezetnek.

Predestinált jövő

Gergő erős szimbiotikus kapcsolatban élt Ágotával. Amikor a lány megcsalta őt, egyszerre érzett elviselhetetlen fájdalmat és azt, hogy ez az élmény ismerős számára. A fiú jövőképében, minden kapcsolata indulásakor, tudattalanul ott lappangott a várakozás, hogy elhagyják. Gergő kapcsolatuk kezdetén óvatos volt, majd egyre jobban kapaszkodott a lányba. Ez a közelség néha megrémítette őt. Amikor hónapokra külföldre ment, azt élte át, felszabadult. Levelei valószínűleg ezt üzenték Ágotának, aki közben megismerkedett egy másik fiúval. Gergő, hazatérve, megpróbálta elfogadni a helyzetet, de nem volt rá képes. Megcsaltnak, becsapottnak kezdte érezni magát. Az élmény egyre jobban fogva tartotta, csak erről gondolkodott. A gondolatok fájdalommal árasztották el. Csak ebben az élményben élt. Munkáját elvesztette, egyre kevesebbet mozdult ki otthonról.

Gergő esetében is láthatjuk, a trauma átfolyik időn és téren, tudaton és tudattalanon. Elárasztja a személyiséget. Az énállapotok között nincs elkülönülés, a személy üldöző én-aspektusokkal van körülvéve. Az időtagolódás feloldódott. Nem ismeri a „most”-ot, sem pedig az egymásutániságot, az egymásra következőt, hanem csak egy gyötrő – örökkévalóként megélt – tartalmat, azaz egy elviselhetetlen intervallumot, az állapot és az üldözöttség elviselhetetlenségét. A megélt és jövőbe vetített trauma Gergő életében

többször ismétlődött, újra és újra előhívva ezt az élményt, benne a káoszt és a fenyegetettséget.

Deleuze (1997) szerint a trauma ismétlésében – ezt láttuk Gergő esetében is – a múlt, ami a traumát hordozza, a jelen, ami előhívja, illetve a jövő, ami elővételezi, egy időben jelenik meg. Az ismétlés nem más, mint időszintézis, az idő transzcendentális szintézise. Egyszerre ismétlése az „előtti”-nek, a „közbeni”-nek és az „azutáni”-nak. A múlt, a jelen és a jövő egyszerre jelenik meg az időben, annak ellenére, hogy különbözik minőségében vagy természetében, és hogy a jelent a múlt váltja fel, a jövőt pedig a jelen. A jövő azért csatlakozhat a másik két ismétlési struktúrához, mert a kettő kölcsönhatása időszintézist hoz létre, amely nyitott a jövő felé.

Trauma és a jövő *(Párhuzamos jövőkép)*

Ferenczi (1934) szerint a trauma a lelki folytonosság és egység megtöréséhez vezet. A trauma hatására a személyiségben hasadás következik be. A személyiség két részre esik szét: az egyik regresszív szinten marad, a trauma előtti állapotra vágyik vissza, a másik éppen hogy az érettebb, a megrázkódtatást okozó felnőttel való azonosulás szülőtte. A trauma átmenetileg felfüggeszti védekező reakcióinkat. Ekkor áll be a lelki dezorientálódás, a káosz. Az én-funkciók átmenetileg gátlás alá kerülnek. A trauma nem találja helyét az élettörténetben.

A káoszt követő hasadás a traumára adott lehetséges válaszoknak csupán egyik formája. Jellemzője, hogy a két hasadt énrész többnyire önálló életet él. A személyiséget egy párhuzamos jövőkép, jelenben létezés, illetve múltörzés jellemzi.

Az egyik énrész a trauma előtti állapotban fixálódik, míg a sérült énrész a világhoz való sértett viszonyban létezik. Az integrálódást a kibékíthetetlen viszony nehezíti meg.

Párhuzamos jövőkép

Edit nyolcéves volt, amikor mostohaapja szexuálisan zaklatta. A szexuális erőszak hónapokig tartott. A fenyegettség légkörében teljesen magára hagyottan élt. Az élményt húsz évvel később is tétován osztja meg ve-

lem. A félelem verbálisan fogalmazódik meg, elrejtve igazi érzéseit. Ez az élmény annyira megterhelte a nyolcéves kislányt, hogy lehasította a történeésekről az érzéseket. Két évtizedig próbálta elfojtani a titkot. Ez idő alatt párhuzamos életet élt. Viszonylag hamar kezdett szexuális kapcsolatot fiúkkal, akikhez érzelmileg sohasem kötődött. Később párhuzamos kapcsolatokban élt. Ha lehetett, megalázta partnereit. Ez az Edit nem akart férjhez menni, gyereket szülni.

Közben létezett egy másik Edit is, aki naiv, álmodozó volt, felnőttként is gyerekverseket irt, gyerekkönyveket olvasott. Ez az énrész azonban gyenge volt. Nem tudta elég erősen képviselni önmagát. A domináns, a mostohaapával azonosult énrész határozta meg Edit életét. Ennek segítségével „erőszakot” követett el, leigázott. Ezt tette a fejlődésben megakadt énrészével is. Nem adott számára elég érvényesülési lehetőséget. Így az csak „titokban” építgette jövőjét, arra várva, hogy ő is teret kap. Ehhez huszonnyolc éves korában talált magának szövetségést a pszichoanalitikus kapcsolatban.

Az álom és az anticipált jövő (Jósló álom)

Az álomnak és a jövőnek olykor megfejthetetlen, különös kapcsolata lehet. Az előző korok emberét is nagyon foglalkoztatta ez a jelenség. Táltosok, sámánok, jövőbelátók próbáltak kutatni és hírt adni ebből a világból. Róheim (1984) írja a yumo indiánokról, hogy ha közülük valaki sámán vagy harcos akart lenni, előbb álmában kellett látnia, amint a szellem véghezviszi ezeket a dolgokat. A jövőbeni vágyak beteljesedéséhez a szellemek segítségét kellett remélnie.

A görög filozófia előtt az álmot mint üzenetet fogták fel, az álmodó vagy valaki más jövőjéről. Ismert József álomértelmezése (Biblia), amivel a fáraó bizalmát elnyerve, az uralkodó első embere lett. Sokat olvashattunk Teiresziász látnoki képességéről, amellyel Oidipusznak felfedi a jövőt (Graves, 1981).

Sokáig élt az az általános hiedelem, hogy az álmok előre jelzik a jövőt. Jung (1993) maga is azt vallja, hogy az álmoknak lehet anticipációs, avagy előrejelző vonatkozásuk is, amit az álomértelmezéskor figyelembe kell venni. Néha megdöbbenéssel hallgatjuk az álom és a valóság közötti azonosságot. Tehetetlennek érezzük magunkat a párhuzamosság láttán.

Ezt éltem át a következő eset hallgatásakor. Erzsébet ötvenkét éves, négy gyermek anyja. Öt évvel az események után nagyon súlyos depresszív állapotban kerül pszichoterápiás kezelésre. Sorsa azáltal vált tragikussá, hogy a legidősebb (a kedvenc) gyermeke huszonhárom éves korában váratlanul meghalt. Erzsébetet ez a veszteség önmagában is életképtelenné tette. Azzal azonban végképp nem tudott mit kezdeni, hogy két héttel a fia halála előtt megálmodta a tragédiát. „Azt álmodtam – meséli –, hogy jönnek a fiam barátai, hogy a Csabi meghalt. Én nem akartam elhinni. Ordítottam. A fiamnak az álmomban balesete volt. Motorral borult. A valóságban sportolás közben, a focipályán esett össze, és vége lett. Az bánt, hogy én még el is mondtam neki. Ő azt mondta: »Ugyan, anyu, ilyen hülyeséget, ne is törődj vele.« Olyan, mintha én öltem volna meg. Azóta a nagynéném halálát is megálmodtam. Félek elaludni. Azt hiszem, megint valakinek rosszat fogok álmodni, és bajt hozok rá.”

Az álom a tudattalan és a jövő
(Elfojtott – tudattalan jövő)

A tudattalan Jung szerint (1993) nem pusztán a múlt raktára, de tele van jövőbeli pszichikus események és gondolatok csíráival. Ahogy a tudatunk gyakran foglalkozik a jövővel és a jövőbeli lehetőségekkel, úgy a tudattalan és az álom is. Az álmok néha jóval előbb adnak tudtunkra bizonyos helyzeteket, mint ahogy azok ténylegesen megtörténnék. Ez abból adódik, hogy az eseményeknek hosszú az előtörténetük, így a tudattalan már birtokában van az információnak, és az álom útján közli azt. Valójában a tudattalan – vallja Jung – ugyanúgy képes megvizsgálni a tényeket, és következtetéseket levonni belőlük, mint a tudat.

A mentális stabilitás, sőt élettani egészség érdekében a tudattalannak és a tudatosnak, a múltnak és a jövőnek szerves kapcsolatban kell lennie, és ilyen formán párhuzamosan kell mozogniuk. Ha elválnak egymástól vagy disszociálódnak, az pszichológiai zavart eredményez (Jung).

Egy-egy múltbeli traumatikus eseményről a jövőbe vetített szorongás ad képet. Az elfojtott, a tudattól elzárt élményhez az álom biztosítja a „királyi” utat, és teszi lehetővé a jövőtől való szorongás és a múlt traumája közötti találkozást. Ezt példázza a következő esetrészlet is.

Emővel, ha a jövőről gondolkodunk, mély szorongás árasztja el. Újból és

újból nekifog, hogy a családtervezésről, házasságról gondolkodjon, de mindig meghátrál. Egyik alkalommal egy álomrészletet mond el: „Tegnap éjszaka – meséli – megint jött az a szorongás, amiről olyan sokat beszéltem. Az egész testemben éreztem. Álmodtam is. Az egészre nem emlékszem, csak egy kis részletre. Sötét volt az álmomban. Egy nőt láttam. Ő is fekete volt, hogy feketében volt-e, azt nem tudom. Talán nem, nem tudom. Valami elviselhetetlen hang.” Emővel többször vissza-visszatértünk az álomra. Annyira foglalkoztatta, hogy beszélt róla szüleinek is. Az volt az élménye, ő már ezt a képet látta valahol, ezt az érzést átélte valamikor. A családdal közösen fejtették meg az emléket. Eszerint Emő négy-öt éves lehetett, amikor meglátogattak egy rokon családot. Az odaérkezéskor derült ki, hogy az egyik iskolás gyerekük vízbe fulladt. Otlétük alatt vitték haza a halott gyereket. Emőben az édesanya fájdalmas hangja rejtőzött el, és jelent meg az álomban. Az anya, a gyermek halálának drámája félelmet ültetett el a négy-öt éves kislányban. A rettegés, hogy ez vele is megeshet mint gyerekekkel vagy szülővel, mélyen elfojtódott, de a házasság, a gyerekvállalás gondolata beindította a patológiás félelmet. Ezt a traumatikus élményt, a hozzá kapcsolódó jövőprojekcióval el kellett fojtania. Az álom keresett hozzájuk utat, hogy a jövőépítés, a személyiség „jogfolytonossága” helyreálljon.

A projektív jövő

A következő esetben azt láthatjuk, milyen fogságban tudja tartani a személyt az előrevetített, félelmetes jövő. Úgy érzi, a közeledő veszélytől nem tudja megvédeni sem önmagát, sem családját.

Judit, aki egy alacsony nő, már tekintetében is kapaszkodást fejez ki. Azt üzeni: védj meg saját gondolataimtól, álmaimtól, amelyek nem hagynak nyugodtan élni.

Judit az első beszélgetéskor azt meséli el, attól retteg, hogy a gyermekei meg fognak halni. Álmában is gyakran látja őket holtan, de a fantáziája is tele van ezekkel az élményekkel. A beszélgetések során kiderül, hogy ez irányú balsejtelmei folyamatosan jelen vannak. Valójában egy éve erősödtek fel, amióta a kisebbik gyermeke elmúlt hároméves. Kutatva Judit múltbeli párhuzamait, azt tudjuk meg, hogy amikor ő volt hároméves, szülei elváltak. Páciensem nagy félelmet érez ezzel kapcsolatban, mivel a válást nagy „cirkuszok” kísérték. Judit jövőtől való félelmében katasztrófának kell

történnie. Páciensem szülei az ő születése miatt házasodtak össze. Így a gyermek teher volt mind az apának, mind az anyának. A lélektani helyzet olyan, mintha a mostani Juditban ötvöződött volna a szülői (az ő halálát kívánó) harag és saját kiszolgáltatottságának, félelmének az érzése. Judit akarata ellenére kemény erőfeszítéseket tesz, hogy sorsa megismételje a szülői mintát, amikor olyan légkört teremt maga körül, amiből mindenki elvágyik. A gyerekeivel néha elviselhetetlenül bánik, férjét nem engedi közel magához sem testileg, sem lelkileg. De erőfeszítéseket tesz a katasztrófa elkerülésére is, amikor mindent jóvátévő szándékkal elhalmozza őket szeretettel. A projektált jövőkép mint Damoklész kardja függ a feje fölött. Ez úgy menekíti őt a terápiába, mint egy kisgyereket, aki kiszabadul valami félelmetes helyzetből, és ha átmenetileg is, de védelemre talál.

A megátkozott jövő

Az átok ereje olykor hatványozottan fejt ki romboló hatását. Különösen, ha életünk meghatározó szereplője méri ránk. Szeretnénk szabadulni a súlya alól, de újból elő-előbukkan. Kezdetben egy-egy kudarcot, rossz eseményt kapcsolunk hozzá, majd egyszer csak azt éljük át, az átok ereje jelen van hétköznapjainkban, átszővi ünnepeinket, megsemmisít, uralma alá hajt bennünket.

Ezt élte meg Irénke is, akit az anyósa megátkozott, amikor terhes volt: „A jó Isten verjen meg, a legszebb korában vegye el tőled” – szölte az anyós sorsformáló haragja. Páciensem fájdalommal beszél arról, hogy a férje szülei nem szerették őt, és nagyon ellenezték a házasságukat. Az esküvőre sem mentek el. Elmondja, hogy sosem felejtette el anyósának ezeket a szavait. Emiatt mindig is volt benne félelem.

Irénkének két lánya és egy fia született, amióta fia meghalt, gyűlöli az anyósát. Az átok beteljesedését látja fia elvesztésében.

Olyan ez, mint a Csipkerózsika-mesében. A jövőbe vetített szerencsétlenség bekövetkezett. Ahogy Csipkerózsika, úgy Gábor, Irénke fia is áldozat lett. Nem tudhatjuk meg, hogyan játszott szerepet az átok a fiú huszonegy éves kori halálában. A végzet egy nyári balatoni kiránduláson érte. Fejét bevágta egy kőbe, és a helyszínen meghalt.

A kapszulába zárt jövő

A korábbiakban Ferenczi nyomán már szoltam a traumára adott reakciókról. Ebben a részben az enkapszuláció (Mészáros, 1990) jelenségét járom körül. Ismert az a jelenség, amikor a fenyegető esemény hatására az én egyes részei betokozódnak. Az én, hogy megvédje magát a megsemmisítés veszélyétől, a traumatikus élményt kapszulába zárja, és mint életidegen testet viseli magában. A betokozódott traumatikus esemény időzített bombaként hordozza a személyiség szétrombolásának lehetőségét az esetleges „felnyitás-felrobbanás” során. A kapszulába zárt esemény tehát egy múltbeli történetet rejt el, a jövő fenyegetettségét vetíti előre a jelen időzítetttségében.

Tapasztalatom szerint azonban az én olykor nemcsak ezt a traumatikus eseményt zárja fogságba, hanem önmaga központi, egészséges részét is. Ebben a betokozódott világban is elzáródik a jelen, a múlt és a jövő hármasa. A megmaradt perifériás énrészeknek hosszú idő kell ahhoz, hogy összerendeződjenek, és egy alteráló énné álljanak össze. Ez az én mintegy árnyéka önmagának, és csak szűk mozgástérben képes létezni.

Ezt példázza a következő eset is. Márta huszonkilenc éves. Járása olyan, mintha súlytalanságra törekedne. Viselkedésében, mozgásában kamaszos ügyetlenség fedhető fel. Tizenkét éves volt, amikor a szomszéd, a barátnőjének apja szexuálisan inzultálta. Amikor erről beszél, „beszámolója” teljesen érzelemmentes. A történetek után Márta több mint tizenöt éven át úgy volt jelen a világban, mintha nem is ő lenne ő. Hosszú évekig fantáziavilágban élt. A kinti közegből rohant haza, és a maga kitalálta világban élte az életét. „Úgy éreztem – mondja –, mintha a másolatom lenne az, aki odakint járkal. Nem is éltem igazi életet. Rohantam haza az én világomba. Ebben volt anyám, apám és egy nővérem. Sikeres voltam. Szerettek. Egy idő után, amikor már ki akartam volna jönni, alig tudtam. Közben évek teltek el.”

Márta a traumatikus élmény hatására kapszulába zárta a traumát is, meg az ép énrészt is, amit a fantázia világba menekített át. A mindennapi életben kevés időt töltött, azt is úgy élte meg, mintha nem is ő lenne az, aki dolgozik, utazik, eszik. Miután a perifériás énrészek összeálltak, kapcsolatokat kezdett kiépíteni. Ezek rövid ideig tartottak, érzelemszegények voltak. Amikor egy rövid kapcsolatban terhes lett, és elvetette gyermekét, a kapszulába zárt élményeken is rés támadt. Súlyos, önpusztító állapot után került pszichoterápiás közegbe, és így teremtődött meg számára a lehetőség a mélyen sérült személyiség megismerésére, illetve rekonstrukciójára.

Itt derült ki, hogy a kapszulába zárt ép énrész rendelkezik olyan jövő-perspektívával, ahol a fantáziában élő család, a kapcsolat, az anyasághoz való viszony meghatározó szövetségesként használható a terápiás folyamatban, szemben az elzárt traumatikus élménnyel, amely folyamatos fenyegetettséget hordozott.

Az énrészek feltárásán túl, meghatározó lett a terápiás kapcsolat, mint egy külső, biztonságot (is) adó entitás, amelynek az introjiciálása, közvetítő szerepe tette lehetővé a kapcsolatot az énrészek között.

A fixálódott énrészek és a hozzákapcsolódott jövőkép

A megélt trauma hatására az én egy-egy része lehasadhat, kapszulába záródhat, vagy fejlődésének egy kezdeti állapotában megrekedve lesz kísérlője az éennek. Ez az éretlen énrész tartozéka az éennek. Az én ezt különböző okok miatt nem képes integrálni, felnöveszteni, ugyanakkor nem éli meg olyan veszélyesnek, hogy lehasítsa.

Ezt láthatjuk a következő esetben is. Kornélia harminckét éves, amikor a pszichoterápiás rendelésre bejelentkezik. A jövőjéről gondolkodva az anyaságot teljesen elutasítja. Amikor ennek okát próbáljuk megismerni, kiderül, hogy a nőnk hasában élő magzatot mint élősködőt képzelel el. Megborzong, ha arra gondol, hogy ilyen állapotba kerülhet.

Hogy miként jött létre Kornéliában ez a képzettársítás, teljesen talán fel sem fedhető. Egy emlékfoszlányt kapcsolhattunk ehhez a megéléshez: a rovarok beköltöznek egy gubacsba, lerakják benne petéiket, a kis rovarok kikelnek, felélik a gubacsot, majd kiszabadulnak. Ezt a magyarázatot a szüleihez köti. Az édesanyjának vele való terhességéről azt tudja, hogy anyja sokat veszített súlyából. Ezt a történetet gyerekkorában sokszor hallotta, s bár sosem kísérlte direkt szemrehányás, Kornélia mégis átvette azt az üzenetet, hogy parazitaként élt anyjában. Az anya-gyermek viszony férreg-gubacs relációként élt benne. Az anyai énrész, egy naiv gyermeki gondolkodás túlhangsúlyozása, patológiássá formálva él benne. Így a gyermekvállalás jövőbe vetített képe fenyegető és nagy ívben elkerülendő. Kornélia ezt úgy tette elfogadhatóvá önmaga számára, hogy lemondott a szülésről, a gyermekvállalásról.

Befejezett küldetés

Néha találkozhatunk olyan sorsokkal, amelyek akkor zárulnak le, amikor a személy úgy érzi, megtette, amire vállalkozott, küldetése véget ért, nincs tovább dolga ezen a világon. Kísérlete, hogy életben tartsa magát, még néhány évet hozzátehet földi létéhez, de aztán visszavonja élni akarását. Életét akár önkezével, akár egy halálos betegség következményeként, de befejezi.

Ezt példázza egy negyvenkét éves nő esete. Menna és huszonkét éves Rita lánya nagyon erős szimbiózisban éltek. Rita ki akart szakadni ebből a kapcsolatból. Elég hamar talált magának partnert, akivel külföldön folytatta tovább életét. Menna egyedül maradt. Különböző módokon megpróbált kitörni ebből az állapotból, sikertelenül. Pár hónap lefolyása alatt daganatot találtak a méhében. Menna rábízta magát orvosaira, egy újabb szimbiózist találva önmaga számára. A méh ezúttal nem egy újabb életet hordozott, hanem a halált hozó daganatot.

Menna élettörténetéből a következőket emelném ki: édesapja még a születése előtt külföldre távozott. Soha nem találkoztak. Anyjával nagyon rossz volt a kapcsolata. Így számára jó anyának lenni, jó anyaként felnevelni a lányát küldetéssé vált. Mivel férje hamar otthagya, Menna egyedül nevelte fel Ritát. Amikor fő programja véget ért, beteljesedett, és a lány kilépett a szimbiózisból, Menna egyedül maradt. Átértelmezni a helyzetet, új szerződést kötni magával a jövőre képtelen volt. A küldetését teljesítette: „Mi mást tehetnék még? – mondta. – Nagyon elfáradtam.” Még két évet élt, a rák erősebb volt, mint ő.

A jövő analízise

Míg a freudi analízis az egyén múltjának megismerését, tudattalanjának tudatosítását, elfojtott élményeinek felszínre hozását tartja elsődlegesnek, addig Heidegger a jövő megismerésére helyezi a hangsúlyt. Heidegger szerint (idézi Vajda, 1993) a pszichoterápia lényege, hogy a páciens a jelen való léthez, a saját létlehetőségéhez tudjuk hozzásegíteni. Ha valaki beteg, és nem képes saját létlehetőségéhez viszonyulni, annak – vallja Heidegger – megzavarodott az időre való vonatkozása. Vonatkozása ahhoz az időhöz, ami a világban való tartózkodásunkat hordozza. A terápia célja a megzavarodott idő rendezése. Minthogy azonban – hangsúlyozza Heidegger – min-

den a jövővel kezdődik, a terápia lényege nem lehet a betegség múltban rejlő okainak kutatása, hanem csakis a véges beteg egyén véges jövőhöz, a halálhoz, a semmihez való, megzavarodott viszonyulásának felderítése.

Míg Freud a múltnak, illetve Heidegger a jövőnek ad prioritást a terápia lényegét illetően, addig saját gyakorlatomban kerestem, keresem e két hangsúlyos irányultság ötvözetét. Bion, Spitz, Winnicott (1974) Gutwinski-Jeggle megközelítését olvasva láthatjuk, a csecsemőnek ahhoz, hogy ősbizalma kialakuljon, hogy az elakadásokon túljusson, meg kell élnie, hogy előzetes várakozásaira kielégülés a válasz. Ebben meghatározó szerep jut az anyának, illetve az általa nyújtott mellnek, az éhséget csillapító anyatejnek, tápláléknak. Amint az éhes csecsemő megélte a kielégülést, az elakadást, a késleltetést is megtanulja áthidalni. Kezdetben a hallucináció, majd a gondolat, a gondolkodás lesz ebben segítségére. Pácienseimnél azt tapasztaltam, hogy a múlt feltárása sokban hozzájárult ahhoz, hogy megértsék önmagukat, működésüket, hogy ezáltal elgondolkodjanak életük ok-okozati összefüggéseiről.

Azokban az esetekben, amikor a trauma szétzilálta a személyiséget, a domináló lelki munkamód a hasítás, amikor az én nagy része a kapszulába zárás miatt hozzáférhetetlen. Amikor hiányzik az előzetes várakozás és az előzetes várakozás beteljesedése, és ennek következményeként az egymásutánosság, a páciens az „éhes csecsemő” állapotába jut. Ahogy a csecsemő bizonyosságot akar, annak bizonyosságát, hogy létezik a jó anyamell, ami kielégíti éhségét, úgy a páciens is bizonyosságot akar az analitikustól, hogy az analitikus elérhető, „etetni”, biztonságot adni tudó. Ha létrejön egy megtartó kapcsolat, a páciens átéli a trauma érzelmi vonatkozásait, azt a jövő nélküli időmozzanatot, ami a fájdalmat elviselhetetlenné, elmúlhatatlanná teszi. A trauma okozta halálos küzdelem tapasztalata nem tud múlttá lenni, amíg az én nem talál egy olyan tárgykapcsolatot, amely által számára az újra megélés és elgondolhatóvá tévés a jelenben lehetővé nem válik. Ezt nyújthatja a pszichoanalitikus, a terápiás kapcsolat. Ezzel az én megkapja az esélyt az integrációra, amely a projekció visszavételében, a felejtési tudásban rejlik.

Az egyén újra képes az előzetes várakozásra. Megélheti annak kielégülését. Kialakul az ősbizalom, a remény és türelem gondolata. Kezdetét veszi az időzavar felszámolása. Az én felszabadul a szenvedés folytonos jelenlététől, a jövőnélküliségtől, a folyamatos fenyegetettséget jelentő én-aspektusoktól. Kialakul az egymásutánosság. Lehetőség van a jövő tervezésére, a múlt megismerésére és a jelenben jelenlévésre.

A trauma újraélése része a pszichoanalitikus folyamatnak, mely egy más-fajta testi megélést és jövőtervezést hoz magával. Ebben a kielégülésnek, az „éhség” csillapíthatóságának fontos szerep jut. Az analízis korábbi szakaszában végzett kognitív munka anyaga, ami a múlt elemzésekor halmozódott fel, integrálódik a testben megélt élménnyel, és alapja lesz a személyiség kreatív-játékos formálódásának. Ettől az időszaktól a pszichoanalitikus munka is nagyobb léptekben haladhat, hisz a lélektani térben jelen van az alapvető elfogadás, a bizalom, amit a páciens az analitikusa, illetve ön maga iránt érez.

A jövő fókuszba állítása jobban aktivál analitikust és páciensét egyaránt. Továbbá azt az élményt élteti, hogy a páciens kezében tartja saját sorsát, s ez kompetensebbé teszi őt élete alakításában. E megközelítés hordozza azt a belső filozófiát, hogy döntéseinkben, életünk formálásában rendelkezünk bizonyos szabadsággal. Az analízis így a múlt tudatosításán túl elkísérheti a páciensét jövője tervezésében, és ezáltal perspektívát nyújt, összhangot találva a múlt, jelen és jövő között. Ennek értelmében az analízis akkor tekinthető befejezettnek, ha a páciens képessé válik jövője tervezésére, képes megfogalmazni saját perspektíváit, és birtokában van az az élmény, hogy képes a kivitelezésre is.

A korrigált jövő

Mazsi huszonhét éves, amikor analízisbe jelentkezik. Kettőnk kapcsolatában már a kezdetektől kölcsönös elfogadást éreztem. Talán ez volt az oka, hogy ismeretségünk korai szakaszában megoszt velem egy titkot.

Mazsit gyermekkorában nagymamája nevelte, akihez gyakran átment a szomszéd „bácsi”. Amikor a nagymama kiment a házból, ez az ember szexuálisan zaklatta őt. Páciensem a titok elmesélése után hetekig hozott álmokat, ami segítette a traumatikus élmény feldolgozásában. Az álmok kezdetben félelmetesek voltak, sebzettséget közvetítettek. Ezt fejezte ki Mazsi teste is, a különböző izomgörcsökben, gyomor- és kiválasztási zavarokban. A fiatal nő érzéseiről keveset tudott verbálisan közölni. Az álmok, a teste azonban nagyon kifejezőek voltak.

Mazsi a trauma okozta hasítás miatt mintegy „üvegburában” élte az életét. E szűk lélektani térben a jövő egyszerre volt félelmetes és kudarcokat előrevetítő, ugyanakkor hamisan idealisztikus. Az álomban, a testével kom-

munikálva kapcsolatot talált az élmény és az érzelem között. Álmai a kezdeti félelem után agresszívvé váltak, ahol már nem ő volt az elszenvedő fél. Megérezve saját erejét, a „külvilágban” egyre több konfliktusa támadt. Kezdte a kapcsolatait újrafogalmazni. Egy új jövőt építeni önmaga számára. Egyre többet mondta ki: „Nem teheted ezt velem.” Amit nem tudott kimondani a szomszédnak öt-hat évesen, ami benne rekedt huszonnégy-huszonöt évig, az most sorra kimondódott.

Mazsi egyre nagyobb életteret alakított ki maga körül. Képessé vált közvetíteni vágyait, érzéseit. Kezdte próbálgatni önmagát ismerős és ismeretlen közegben egyaránt. Egyre többet fogalmazott meg a velem megélt dolgokból. Aktív szerepet vállalt nemcsak az analitikus munkában, hanem saját életében is. Megtanult jövőt tervezni, új szerződéseket kötni. Kreatívabbá vált saját sorsa alakításában.

IRODALOM

- Biblia* (1975) Magyar Bibliatanács Kiadása. Budapest, 37. 1–41, 46.
- BION, W. R. (1992 [1962]): *Lernen durch Erfahrung*. Frankfurt: Suhrkamp.
- DELEUZE, G. (1997): Mi a halálöszton? *Thalassa*, 8 (1): 32–38.
- ERIKSON, H. E. (1959): The problem of ego identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4 (1956): 56–121.
- ERIKSON, H. E. (1968): *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton. Magyarul egy fejezete jelent meg „Az életciklus: Az identitás epigenezise” címmel. In: H. E. Erikson (1991): *A fiatal Luther és más írások*. Budapest: Gondolat, 437–498.
- FERENCZI S. (1934): A trauma a pszichoanalízisben. Legújabb megjelenése: Ferenczi S. (1997): *Technikai írások. (1921–33)*. Budapest: Animula Egyesület, 113–121.
- FERENCZI S. (1982): *Lelki problémák a pszichoanalízis tükrében. Válogatás Ferenczi Sándor tanulmányai-ból*. Budapest: Magvető.
- FERENCZI S. (1997): Nyelvzavar a felnőttek és a gyermek között. A gyengédség és a szenvedély nyelve. In: Ferenczi S. (1997): *Technikai írások. (1921–33)*. Budapest: Animula Egyesület, 102–112.
- FREUD, S. (1985): *Álomfejtés*. Budapest: Helikon Kiadó.
- GRAVES, R. (1981): *A görög mítoszok*. Budapest: Európa Könyvkiadó, II. köt., 5–23.
- GUTWINSKI-JEGGLE, J. (1991): Trauma und Zeiterleben. Theoretische Überlegungen. *Jahrbuch der Psychoanalyse*. 1992. 29. 167–214.
- JUNG, C. G. (1993): *Az ember és szimbólumai*. Budapest: Göncöl Kiadó.
- MÉSZÁROS J. (1990): A társadalmi elfojtások megjelenése a pszichoanalízisben. *Thalassa*, 1(1): 31–38.
- RÓHEIM G. (1984): *A bűvös tükör*. Budapest: Magvető Kiadó.
- RORTY, R. (1993): Freud és az erkölcsi reflexió. *Thalassa*, 4(1): 12–33.
- SZONDI L. (1997): *Káin, a törvényszegő – Mózes, a törvényalkotó*. Pilisszántó: Gondola '96.
- VAJDA M. (1993): A zollikoni szemináriumok. *Thalassa*, 4(1): 5–11.
- VIKÁR GY. (1993): *A traumafeldolgozás útjai*. Magyar Pszichoanalitikus Egyesület tudományos előadások, 1991–92. MPE–Animula. 45–53.
- WINNICOTT, D. W. (1974): Fear of Breakdown. In: *Review of Psycho-Analysis*, 1: 103–107.