

SZIMBÓLUMOK ÉS GYÓGYULÁS – AZ ÉHES LÉLEK LÁZADÁSA

Szerző:

Sáfrány Judit
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem
(Magyarország)

Szerző e-mail címe:
safrany.pszichologus@gmail.com

Lektorok:

Kelemen Lajos (PhD)
Okoskocka Kft.
(Magyarország)

Mező Ferenc (PhD)
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem
(Magyarország)

és további két anonim lektor...

Sáfrány Judit (2022): Szimbólumok és gyógyulás – az éhes lélek lázadása. *Különleges Bánásmód*, 8. (4). 33-42.
DOI [10.18458/KB.2022.4.33](https://doi.org/10.18458/KB.2022.4.33)

Absztrakt

Jelen esettanulmányban a szorongásos tünetegyüttes mind előzményként, mind kísérő tünetként azonosítható, ami a serdülő populáció gyakori élménye. Az evészavarban manifesztálódó problémák, a szorongásos állapot hullámozása az imaginációs képekben körvonalazódik. Egy 17 éves lánnyal folytatott szimbólumterápiás munka bemutatása lépésről lépésre bebizonyítja, milyen szerepük van a nem kognitív élményeknek a gyógyulás folyamatában.

Kulcsszavak: szorongás, evészavar, szimbólumterápia

Diszciplína: pszichológia

Abstract

SYMBOLS AND RECOVERY – THE REBELLION OF THE HUNGRY SOUL

In this case study anxiety is presented as antecedent and also as comorbidity. This symptom is a common experience of adolescent population. Using imaginative pictures problems manifesting in eating disorder and the changing of anxiety are addressed. This therapeutic process demonstrated the story of a 17 years-old girl step by step. The symboltherapy can prove how non-cognitive experiences can take place in the recovery.

Keywords: anxiety, eating disorder, symboltherapy

Discipline: psychology

A szorongás definiálása nem egyszerű, mivel, eltérő magyarázatok és koncepciók léteznek etekintetben. Ami a közös a meghatározásokban, hogy a szorongást negatív érzelmekkel járó állapotnak tekintik, mely összekapcsolódik valamilyen veszély érzékelésével (Pine, 2009).

A diákpulációban a szorongásos tünetegyüttes (Nagy, 2015) megjelenése különböző formákban jelentkezhet. Jelen esettanulmányban egy 17 éves serdülő lány története kerül bemutatásra, akit az anonim adatkezelésre vonatkozó etikai irányelveket figyelembe véve, Anna néven kerül említésre. Anna számára édesanyja kért segítséget, mivel tinédzser lányánál szorongásos és táplálkozási problémákat tapasztalt. Kihangsúlyozta, hogy édesanyaként már nem tud elegendő támogatást nyújtani az állapotjavulás érdekében. A terápiás kapcsolatfelvételt azonban nehezítette, hogy Anna betegségbelátása hiányos volt, illetve a megélt nehézségek megoldásában családon belül sem könnyen fogadott el segítséget. Meg volt róla győződve, hogy problémái megoldásában kizárólagos szerepet kell vállalnia, külső segítség inadékvát a számára. A kezdeti ellenállás mint motivációs háttér a továbblépésben hasznosíthatónak tűnt. Anna felé paradox közlésként hangzott el, nagyrabecsülendő ez a belső akaratérő, hiszen a pszichoterápiás munkában valóban aktív szerepet szükséges vállalni, ő maga fogja megoldani problémáit.

Anna számára az autogén tréning megtanulása a szorongáscsökkentés és a testével való kritikus viszonya miatt, optimális kezdésnek bizonyult. A pszichoterápia előrehaladásával azonban bevezetésre került a szimbólumterápiás módszer (Leuner, 2013), hiszen pszichoszomatikus tünete a kognitív szint maladaptív működését (Beck & Emery, 1999), az intrapszichés tartalmak nehezebb hozzáférhetőségét valószínűsítette. Anna metakommunikációja – melyről később még bővebben esik szó – rejtett közléseket halmozott, valamint a terápiás tér, az érzelem- és indulatátételek sokasága szintén gazdag alapot adott a közös munka minél eredményesebb megalapozásához.

Jelen összefoglalóban a pszichoterápiás folyamatból az autogén tréning, valamint az egyéb klinikai munka részleteinek bemutatása nem történik meg,

hanem elsődlegesen az imaginációs képekkel végzett progresszív intrapszichés folyamat kerül részletezésre.

Első interjú

Az első interjú felvétele az édesanya és Anna részvételével történt. A szcenikus információk közül hangsúlyozandó, hogy a 17 éves Anna életkoránál fiatalabb gyermek benyomását keltette, 12 éves kislánynak imponált megjelenése. Az eszeszavarra jellemző módon valós méreténél egy számmal nagyobb öltözetet viselt, ami még inkább kihangsúlyozta alacsony testsúlyát, nőiességétől megfosztott testalakját. Mélyen regresszív állapotra utalt, hogy verbális kommunikációja egy-két egy-szavas válaszon kívül nem terjedt tovább, illetve mimikája, gesztusai nem árulkodtak semmiféle érzelemről. Egyfajta passzív-agresszívóként hatott jelenléte, elsősorban a pszichológus irányában. Édesanyjával való passzív interakciójában szimbiotikus, szinte „életképtelen” benyomást keltett. Külső megjelenésükben anya és lánya egészen diszharmonikus képet nyújtott. Édesanya mind személyiségében, mind választott stílusában hangsúlyozottan feminin vonásokkal bírt, míg Anna serdülésben és pszichés állapotában sanyargatott, átalakulóban lévő teste a láthatatlanság illúzióját sugallta.

A közölt tartalmakban – melyek a fentieknek megfelelően édesanyától származtak – sok helyen szerepeltek az átlagostól való eltérést, a különlegességet, a hétköznapiól eltérőt, a magasabb rendű feladatokat, szerepeket, spiritualitást árasztó szavak, kifejezések, történetek. Erős megfelelési kényszert keltett a pszichológusban édesanya monológja, amiről sejthető volt, Anna számára sem ismeretlen érzés. Mindezen kimondott és kimondatlan információk talaján indult az anamnéziszfelvétel, majd a pszichoterápiás munka.

Anamnézis

Szülei válását követően Anna édesanyjával költözött új otthonukba, így négyéves kora óta ketten élnek együtt. Édesapjának új kapcsolatából két gyermeke született. Néhány költözés történt azóta, azonban az iskolaváltások száma figyelemre-

méltóbb, hiszen a kiskamaszkortól kezdődően négy iskola, magántanulói státusz, valamint kollégiumi elhelyezés (egy év a lakóhely és az intézmény távol-sága miatt) is történt. Anna a közös munka idején első évfolyamos volt egy középiskolában.

Az első evészavaros epizód az általános iskola kezdéséhez köthető, amikor olyan jelentős testsúly-csökkenés történt, hogy orvosi kezelés vált szükségessé. Összefüggésbe hozható ez az időszak azzal, hogy a szülők különválását követően édesanyjának ekkor lett először partnere, ami azonban nem bizonyult tartós kapcsolatnak. Anna igen nehezen viselte a férfi kilépését életükből, amit szóvá is tett, és kijelentette, többé nem szeretné megismerni édesanya partnereit, mert „fáj az elvesztés”. Az aktuális partner később mégis része volt a közös életüknek, akivel szemben féltékeny, ellenállást tanúsított Anna. Ennek közlését követően mintha édesanya szükségesnek érezte volna lánya „renoméját rendezni”, és azonnal magas szintű dicséreteket kezdett sorolni: kreatív, túl okos, hihetetlen tehetség. A család „különlegességéhez” tartozik, hogy édesapa hivatása nem hétköznapi, valamint édesanya munkái sem a sztetend tevékenységekhez kötődnek, illetve egy ismeretlen, ritka betegséggel kezelik.

Anna életében a veszteségek sorát bővíti, hogy baráti kapcsolataiban gyakran csalódott, ami igen óvatossá, tartózkodóvá tette őt. Ennek következményeként kortárs kapcsolatai beszűkültek, szinte izolálódott. Édesanyjával egyetértésben azonban úgy vélik, vezetői készségekkel is rendelkezik Anna, amit időnként sikerül is megtapasztalnia. Többször, mint erény került hangsúlyozásra, hogy Anna eltér társaitól, nem olyan, mint egy átlagos serdülő, nem hétköznapi tevékenységek foglalják le, ő „művész-lélek”. Hasonló jövőbeli ötlettel rendelkezett a hivatásválasztásban, mint édesanya munkája, illetve a gasztronómia iránt is érdeklődött – paradox módon. Hangulata hullámzó volt, energátnak érezte magát, ennek ellenére a futást nem hanyagolta, erőn felül fektetett bele energiát. Az évessel szemben averzió volt tapasztalható, nemcsak a gyarapodást utasította el, hanem undorérzésről is beszámolt. Gyermekpszichiáter szakorvos anorexia nervosa (DSM-5, 2013) diagnózist állapított meg

nála. Alvása zaklatott volt, gyakran ébredt, elhagyta ágyát.

A fejlődési adatok közül kiemelendő, hogy minden területen megelőzte kortársai fejlődési ütemét, maximalista volt már kisgyermekként is. A szokványos életkori tevékenységek korábban sem kötötték le a figyelmét. Az anamnézis alapján már négy-évesen tudott írni és olvasni, és „folyamatosan írni akart, nem is akart játszani.” Anna édesanyja felé már többször megfogalmazta, mennyire szeretné „elmaradt gyermekkorát” pótolni. A fantasiatevékenységet jelentő játékokkal hozta összefüggésbe a szimbólumokkal végzett pszichoterápiás munkát, ami nyitottá tette őt a módszerre, illetve a direkt kommunikáció késleltetésének lehetőségét is előnyként kezelte Anna.

Imaginációs képek

Az itt közölt szimbólumterápiás folyamatban huszonöt kép került felhasználásra (Koronkai, 2017). Ezek listáját az 1. ábra tartalmazza.

1. Rét

A szimbólumterápia első képválasztása a rét volt. Kifejezetten szempont volt, hogy Anna számára saját tempójához illeszkedve, kíméletesen, mégis az intrapszichés folyamatokat támogatva, a változás útját elősegítve kerüljenek kiválasztásra az első imaginációs képek. A meditációt követő megbeszélés során Anna arról számolt be, hogy jólesően ellazult, a réten bukfencezett, forgott, futott, feküdt a fűben. Úgy érezte, szívesen maradt volna még tovább ebben az ellazult állapotban. Alapvetően jellemző volt rá a paradoxonok kifejezése, hiszen egyszer a kapott feladat illetve a terápiás alkalom rövidségéről számolt be, máskor viszont késett a találkozásokról, valamint hallgatag volt. A mese-szimbólumok közül az „okos lány” karakterét tükrözi, aki el is jön, meg nem is, hoz is ajándékot, meg nem is, mond is valamint, meg nem is, stb. Passzív-agresszív karaktere ebben is kifejezésre jutott. A megélt meditációs élmény kapcsán másrészt figyelemfelkeltő, mennyire a „szabad gyermeki énéllapot” vágyott képe jelent meg, aminek illúzióját azonban az anorexiás hiperaktivitás tünet megbontotta.

1. ábra: A felhasznált 25 imaginációs kép. Forrás: Koronkai, 2017.

1. Rét	2. Patak	3. Kulcs
4. Mesealak	5. Szivárvány-szín	6. Gyümölcsös tál
7. Ruhadarab	8. Híd	9. Hőlégballon
10. Gyümölcsös tál II.	11. Gyógyforrás	12. Virág
13. Kristálygömb	14. Mozgó jármű	15. A hála képei
16. Tengerpart	17. Életem könyve	18. „Ki vagyok én: a biztonság képei?”
19. „Ki vagyok én: a lehetőségeim szerint?”	20. „Amikor magadban vagy, nem vagy, nem vagy igazán egyedül.”	21. „Bontsd le a falakat, amiket magad köré építettél!”
22. „A gondolat, akár kimondják, akár nem, valóság és ereje van.”	23. „Ne azon tanakodjál, amid nincs, azzal gazdálkodjál, amid van.”	24. Ha a tüskére figyelsz, nem fogod érezni a rózsza illatát.”
25. „A por siet, a kő ráér.”		

2. Patak

A patak vizuális megjelenését a következőképpen írta le Anna: egy hűvös sötét barlangból eredt, a föld alól bugyogott fel, és az erdőn keresztül folyt tovább. Egyik partján erdő, a másikon csak egy sor fa, és amögött pusztaság terül. A relaxációból kilépve azonnal önálló értelmezéssel, asszociációval élt, amikor kifejezte: „A kontrollálás jutott eszembe.” A sorba ültetett fák kerítésszerűsége sugallta ezt számára. A patak szabad áramlását – ami Anna saját belső energiáinak áramlását jelképezte – megzavarta ez a részlet. Az érzelmek, az energiák, illetve a nőiség megélésének, felszínre jutásának, kifejezésének kontrollálását élte meg leginkább a hétköznapiakban. Habár ezen a ponton egy halvány kiegészítéssel a belső kontroll fogalma zódott meg: „Lehet, hogy csak úgy tűnik, hogy az ott akadály. Hiszen a víz mehet bámerre.” A kognitív szint akadályozó hatását, a túlszabályozott gondola-áramlást „hibáztatta”, mivel még úgy érezte, a megszokott, a biztonságos csak a kognitív szinten keresztül, az érzelmek lefojtásával teremthető meg. Élete több területén azt élte meg, hogy az egészséges határok nem alakultak ki. Anna metakommunikációja ezen a ponton hirtelen váltott, és szinte regresszív állapotba került, a további tisztázó kérdések kapcsán lezárt, „Nem tudom.” reakciókat adott. A terapeuta saját tehetetlenség-élményének átdolgozása, a továbblépés vállalásának támogatása vált szükségessé ezen a ponton. Anna a függés-függetlenség dilemmáját a terápiás áttételben hozta:

amikor úgy érezte, túl sokat mutatott magából, lezárt, és passzív-agresszív attitűdjét hozta elő. A feltétel nélküli elfogadás, illetve az óvatos visszatükrözések technikája engedte a terápiás folyamat továbbvitelét.

3. Kulcs

A patak szimbóluma után cél volt Anna támogatása abban, hogy problémája egyik „kulcsmotívumának” felismerésénél tovább is tudjon lépni, és a megoldás irányában lépéseket tudjon tenni. Ezért kapta a kulcs motívumát. Először egy régi típusú, nehéz kulcs képe jelent meg, és vele egy pókhálóval beszótt, félhomályos hely, mintha faajtót is látott volna a háttérben. Aztán a kulcs átalakult, másfajta lett, és a már határozottan kirajzolódó ajtó kinyitotta vele. Az ajtó mögött sötétség, egy pincelejáró volt, majd egy havas rét.

Ezen a ponton megszakadt a képzetáramlás, arra hivatkozott, hogy kevésnek érezte az időt – ami azonban a szokásosnál némileg hosszabb is volt, tekintettel arra, hogy korábban már jelezte, több időre van szüksége a meditációs folyamatban. A megbeszélés közben dacossá vált, szinte a teljes terápiás alkalmat elutasította.

A kognitív szinten Anna már megfogalmazta a változás, a megoldás, a továbbfejlődés igényét. A terápiás folyamatban, illetve a hétköznapi aktív lehetőségeiben azonban „lefagyott”, ellenállóvá vált.

4. Mesealak

Az előző kép „súlya” miatt a szabad gyermeki éniállapotot megszólító mesealak imaginációs képét kapta Anna. Az adott találkozás alkalmával megjelenése más volt, mint korábban. Hosszú haját nem összefogva, hanem kiengedve viselte, ami nőiességet árasztott. Felmerült, hogy talán mégis tudott rajta előremozdítani az előző találkozást, a kulcs szimbóluma. Az imagináció során a képek először váltakoztak, mintha nehezen köteleződött volna el. Egy sötét alakból rajzolódott ki Pinokkió, majd egy kacsa. Ez a kacsa tartósabban megmaradt a képzeletében, és kicsit szerencsétlenkedett, bohóckodott, mielőtt eltűnt volna. Egyre magabiztosabban kezdte saját maga értelmezni ezt a képet, és a kacsa viselkedését, karakterét „a saját ösztönrésze megengedésének” gondolta. A sötét alakhoz intencióként a gonosztságot párosította, és úgy érezte, lesz még dolga ezzel a résszel. Pinokkió karaktere büntudati élményként is értelmezésre került, mivel a terápiás őszinteség, nyíltság kapcsán nem volt elégedett magával, és nem tudta biztosan megítélni, mennyi a tudattalan, és mennyi a tudatos ellenállás ebben. A terápiás kapcsolat közös és nyílt megbeszélése előremozdító lett volna, de újból lezárta, a kognitív szinten nem engedte meg magának (és a pszichológusnak sem) a témát.

5. Szivárvány-szín

A következő alkalommal aktuális állapota kapcsán arról számolt be, hogy tudatos szinten elhatározta, hogy el akarja engedni magát (a terápiában is), és hagyni akarja azt, ami jön. A szivárvány színei közül a piros emelkedett ki, aztán sötétedni kezdett, mint az alvadt vér, szinte egészen feketébe ment át. Aztán a zöld szín is hangsúlyosabb lett, és mintha a feketét akarta volna elfedni. Aztán a szivárvány szinte szétesett, a színek össze-vissza jelentek meg. Egy korábbi álmából már is-merős volt számára az alvadt vér, amikor is a teljes testét beborította. Újra az áramlás gondolata került elő, ahogyan a vérkerin-gést az alvadt vér „megakasztja”. Aktuális célját is ebben fogalmazta

meg: „Fel kell pezsdíteni a vérem.” Itt az édesanyával közös spirituális érdeklődést, az abban rejlő lehetőségeket helyezte előtérbe. Annánál jellemző volt, hogy a spiritualitás említésével párhuzamosan a tudományos, a strukturált pszichológiai folyamatot szinte degradálta, és az alternatív „gyógyítók” eredményességét hangsúlyozta. Majd a szivárvány fizikai „tulajdonságai” mentén olyan frázisok emlegetésébe keveredett, mint az eső és nap találkozása, párhuzamba állítva az élet árnyékos és napos oldalával. Ezekben a monológokban úgy érződött, szinte áthatolhatatlan az a fal, amivel Anna körbeveszi magát.

6. Gyümölcsös tál

Óvatosan került bevezetésre a következő szimbólum, a gyümölcsös tál. A táplálkozási problémák, illetve a „fogadni tudás” nehézsége miatt azonban nagyon beszédes is tudott lenni ez a kép. Szinte már a meditáció alatt elindította Anna az asszociációt: „A gyümölcsös tálról a bőség, termékenység jutott eszembe.” Majd egy váratlan fordulat: a tál leesett az asztalról, ami a passzivitás, az elutasítás kifejezése. A tálban volt megbarnult banán, és kezébe vett egy „rohadásnak indult almát”. Egy szőlőszemet a markába tett, megkóstolt, illetve egy citromot is észrevett, aminek a savanyúságát is érezte. Édesapjának adott egy körtét. A saját maga számára szánt gyümölcs szépen szimbolizálta azt a minimális táplálékmenyiséget, amit önmagának megengedett. A citrom közvetlenül ezt követő képe az undor reakcióját is jelképesen hozzáteszi. Édesapja megjelenése elindított egy új szálát a terápiás munkában, mivel Anna saját maga is képes volt megfogalmazni, korrekzív élményekre vágyik az édesapjával való kapcsolatban.

7. Ruhadarab

A ruhadarab – a mesealakokhoz hasonlóan – folyamatosan változott, mire kialakult a végső formája. Elsőként egy sötétkék, pántos, nagy kivágású ruha, majd egy hosszú piros rajzolódott ki, melynek a felső részén színes gyöngyök voltak körben. Kissé

még ekkor is változott a ruha, végül ő maga döntött úgy, hogy kettévágja. Amikor Anna az első ruháról mesélt, a mély dekoltázs kapcsán látványosan zavarba jött. Ebben a momentumban is megerősítést nyert, hogy Anna erős felettes-én funkciókkal bír, ami a felszabadultságélmény, az ösztönfunkciók egyik akadályja. A ruhák felpróbálásához nem volt kedve, alájuk bújt, de nagyinak találta őket saját maga számára, ezért inkább szét is vágta. A testképzavar maradványtünetei értelmezhetőek ebben, illetve továbbra is a nőiességgel szembeni ambivalencia.

8. Híd

A híd képét a továbblépés, az új szakaszba való átvezetés céljából kapta Anna. Egy ívelt, elég kicsi fahíd jelent meg képzeletében, ami többször beszakadt alatta. A híd bizonytalansága Anna saját belső bizonytalanságát vetíti ki, amit a változtatással szemben érez. Még abban sem volt biztos, valóban előnyös-e számára a változás. Ezt bizonyítja, hogy az egyik oldalon egy napfényesebb tisztás, a túloldalon sötét, sűrű erdő övezte. Egy alternatív saját értelmezése volt, hogy a tudatalattija hasonlóan néz ki: „az én egyik és másik oldalam”. Érdekesnek találta továbbá, hogy a híd afölött a patak fölött ívelt át, ami a korábbi meditáció során már szerepelt. A híd a patak vizétől „nedves, nyálkás” volt, ami tovább nehezítette az áthaladást. Végül átjutott. A túloldalon már nem tűnt olyan veszélyesnek az erdő, mivel egy ösvény jelent meg a fák között, mint a mesékben a sűrű erdő közepén. Ezzel a mesebeli motívummal kissé megszelídült az ismeretlen.

9. Hőlégballon

A hőlégballon képe a felszabadultság utáni vágyakozás, a megoldás irányába való elmozdulás elősegítése érdekében tűnt optimálisnak. Újra egy mesebeli utalás, az *Óz, a hatalmas* című mese korai epizódja, a csodaországba repítő hatalmas, színes hőlégballon jelent meg. Egy másik világba vitte át Annát, egy kifejezetten hosszú út után. Élvezte a

repülést. Édesapja udvara fölött is elhaladt, és ott úgy döntött, a trambulínra ugrik a már biztonságos távolságról. Ott voltak kisebb testvérei is, akik azonban fokozatosan eltűntek, és újra egyedül találta magát. Megélte a magányt, akarta, hogy jobb legyen, de nem változott semmi, mintha egy pók hálójába ragadt volna. Új fejleménynek volt tekintendő, hogy a fantázia szintje után már a realitás képei is helyt kaptak.

10. Gyümölcsös tál II.

Anna a hőlégbalonnal azonos alkalommal saját maga fogalmazta meg, hogy szeretné, ha újra megkaphatná a gyümölcsös tál képét. Mindkét imaginációban megjelent édesapja, akivel Anna egyre több kontaktusra, közös (akár korrektív emocionális) élményre vágyott. Ezúttal ládában látta a mindenféle gyümölcsöt. Megengedte magának, hogy mindenből kóstoljon. Érezte az ízeket, illetve az élénk színek és illatok pozitív benyomást keltettek. Egy nem azonosítható férfi alakja rajzolódt ki, akinek egy szép piros almát adott, ami azonban elkezdett fonnyadni. Kiesett a kezéből, és amikor ránézett az alakra, az porrá vált. Félt a reakciójától. Túl ideálisnak indult a kép, szinte disszimuláció benyomását keltette, de a bekövetkezett változás a realitás talajára visszahozott mindent. Ezen a ponton újra bizonytalanság indult el a terápiás prognózissal kapcsolatban. Vajon képes lesz-e arra a terápiás folyamat, Anna engedi-e, hogy kimozduljon ebből az állapotból? Az átgondolás azonban rávilágított azokra az aprónak tűnő, de mégis jelentős motívumokra, amik a fejlődés irányába mutattak: a többféle érzékszervi modalitás megjelenése. Az anorexia nervosa torzult testélményében ez még inkább jelentőséggel bírt.

11. Gyógyforrás

Egy következő terápiás órára Anna betegen, lázasan érkezett. Többféle értelmezést indított el ez a tény. Önfeláldozás? Kötelességtudat? Valódi motiváció? A gyógyforrás képe spontán kiegészítésként került az imaginációs képek sorába. Úgy tűnt, jó

alkalmat ad arra, hogy milyen reakciókat ad Anna egy akut „gyógyító” lehetőségre ebben az állapotában. Egy sziklafalból kivezetett csőből eredt a forrás. Csak pár csepp víz csöpögött, mert ki volt száradva. Hőségérzetet élt meg, mintha a levegőt is nehezebben vette volna. Többször nyelési kényszere is lett, inni próbált, de nem enyhítette a szomját. Ebben a képben a fogadás képességének nehézsége, az „energiátlan test”, az elégtelen „öngyógyítás” jelenik meg. Ez a meditáció nem jelentett megerősítést a jó prognózissal kapcsolatban, de megerősítésként hatott, hogy a munkát folytatni kell, és áttételesen Anna saját tehetetlenségének megélésével is fokozható a segítségnyújtás hatékonysága.

12. Virág

A következő szimbólum egy korábbi szál, a nőiesség megélésének továbbvitelére szolgált. Egy telt virág, pozsgás levelek és szirmok. Pünkösdi rózsaként azonosította, ami babarózsaszín volt. Mintha egy kiállítási darab lett volna, egy üvegburában volt elhelyezve, és körbeforgott. Cserepe „icipici” volt. A megközelíthetetlenség, a védelemkeresés, az élettelenység, a talajtalanság, illetve a táplálatlanság mind sűrítve jelen volt ebben a képben.

13. Kristálygömb

A kristálygömb újra a jövő felé irányultságot, az elmozdulást, a lehetőségek meglátását célozta meg Annánál. Jó választásként hatott ez a szimbólum. Egy hógömb rajzolódott ki, amit egyszer karácsonyi ajándékként kapott. Majd kognitív szinten egy boszorkányra, jósnőre asszociált, aki az életben megélt varázslatot jelentette neki, amit a táncban él meg. A szabad gyermeki énállapotát kereste, és a későbbi pályaválasztás kérdését ennek szerette volna alárendelni: miben tudja ötvözni a biztonság és az öröm élményét. Ebben a képben a múlt-jelen-jövő összekapcsolódása volt látható: a múltbéli ajándék az aktuális érdeklődést a jövőbeli lehetőségek felé fordítja.

14. Mozgó jármű

A hegyekben vidáman zakatoló kisvasút mint mozgó jármű Anna számára a gyermekkori emlékeket idézte fel. Ő is a vonaton ült, és a természet változásában, az őszi tájban gyönyörködött. Az az érzés hasított belé, hogy „valami változás van készülöben.” Ezt a meditáció utáni beszélgetés során kifejezetten hangsúlyozta, illetve kiegészítette azzal, hogy édesanyjával beszéltek is erről: mintha már az első hatékony lépések megtörténtek volna. Anna gyakran feltette magának azt a kérdést: „Merre tartok?”, és ezzel újra a pályaválasztás témájában találtak magukat. Ez a releváns gondolatmenet egyre jobban a valóság talaján kezdett kibontakozni, és a családjában, ismeretségi körében fellelhető hivatások feltérképezése mint a találkozások közötti feladat merült fel, amit Anna örömmel fogadott.

15. A hála képei

A hála képei kapcsán elgondolkodtatott, a kognitív szint, a közvetett hálakifejezés milyen arányban működött. Azonban a tartalom őszintének tűnt, ami az Annával való munka során elsődleges cél volt, így közlései nyitottságra találtak. Hálája a segítő szakemberek, édesanyja, illetve mostmár édesapja felé is szólt. Bevallotta, hogy eddig haragudott rá, árulónak tartotta új családja miatt. Ez viszont mint önbeteljesítő jóslat fejtette ki hatását, és nem tudtak valóban közel kerülni egymáshoz. Ahogy nyitni kezdett édesapja felé, egyre több értékes tulajdonságát fedezte fel, ami saját identitásalakításában is segítségére volt. Újra a pályaválasztás gondolatát vette elő Anna. Gondolkodott, nyitott szemmel járt a világban, és a gyermekekkel kapcsolatos foglalkozások keltették fel az érdeklődését.

16. Tengerpart

A tengerpart képét Anna újra szenzorosan átélte, többféle érzékszervi modalitásban élte bele magát az imaginációs élménybe. A víz intenzív hullámozása hatással volt rá, és szinte a bőrén érezte a különböző mélységszintek váltakozását. A mélyben egy

pénzermét talált, amit néhány évvel ezelőtt egy szerencsekútba is dobott. Elárulta, hogy az akkor megfogalmazott kívánsága – úgy érzi – teljesült: édesapjával való kapcsolata rendeződni kezdett. Jelenlegi feladatának érezte még ezen a területen, hogy megtalálja saját útját, illetve a családjában betöltött szerepét. „Ki vagyok én? Mi történik velem/körülöttem? Mi történt eddig velem?” – hangzottak el belső kérdései. Majd a felszínre érkezve vizes talppal lépkedett a homokban, és érezte, ahogyan a homok ráragad bőrére. A lábnyomunk testünk súlyától alakul ki, ami Anna esetében újabb motívumot adott a terápiás folyamatnak. Anna ebben a képben elindult azon az úton, hogy ötvözni próbálta a származási élményt az identitáskeresés folyamatával, tehát újra a múlt-jelen-jövő összekapcsolása került előtérbe.

17. Életem könyve

A meditáció első vizuális képe egy régies könyvtár volt. Anna a pannonhalmi apátság könyvtárhoz hasonlította, ahol már korábban járt. Érezte a könyvek illatát, „a történelem lábnyomait”. Ujjjaival végig-simogatta a könyvek gerincét. Egy könyv kissé kilógott, megakadtak benne az ujjai. Az „életem könyve” számára egy ismert ifjúsági regény lett. Ebben egy tinédzser lány egy egzotikus tájon él, ahol csak férfi lehet vezető, de a lány kitarató, gyakorol, mire végül eléri, hogy ő is betölthessen minden pozíciót a hierarchikus rendben. A férfi-női szerepek, az erőfeszítések, célok, a lehetetlen megcáfolása a terápiás prognózis szempontjából optimistább képet festett, és körvonalazódott, hogy ez a törekeny lány mégis képes lesz megküzdeni önmagával.

18. „Ki vagyok én? A biztonság képei.”

A biztonság képe elsőként egy fa volt, ami biztosan áll a földön, de ágai mégis megnyúlnak az ég felé. Az állatoknak ad otthont, menedéket. Egy újabb mesebeli motívum, Vuk, a kistróka jutott eszébe. A kezdőképek szerint az üregben a róka család tartózkodik, ahol a kistrókák felszabadultan

vannak jelen. Amikor Anna szülei elváltak, ő is azt a magányt élte meg, mint a szüleit elvesztő Vuk: már semmi sem lesz ugyanolyan, mint korábban. Az utóbbi időben azonban egészen más perspektívából látta „alternatív” élethelyzetüket: édesanyja jelentette az alapbiztonságot, de édesapja is része az életének, „két családja van”. Anna gondolatmenetében a rendelkezésre álló dolgok értékelése, „kognitív átstrukturálása” tetten érhető. Már nem a hiányokra koncentrált elsősorban, hanem az alapokat is figyelembe vette a továbblépéshez.

19. „Ki vagyok én a lehetőségeim szerint?”

Anna képzeletében egy kéz jelent meg, amit továbbgondolt és a kogníciók szintjén kiegészítette azzal, hogy testrészeink közül ez az egyik leghasznosabb, ezzel csináljuk a legtöbb dolgot. A továbbtanulás kapcsán lehetőségeit valamilyen gyakorlatias foglalkozásban képzelte el, ez tudná őt motiválni. Egy kórház vagy egy gyermekekkel foglalkozó intézmény jutott eszébe. A segítő hivatást el tudta volna képzelni a jövője részeként. „Bátornak, igazságosnak lenni.” – fogalmazta meg célját. A testrészek hasznossága kapcsán relevánsnak tűnt a kérdés: Van-e olyan testrésze, amire úgy gondol, nem hasznos. Úgy vélte, minden hasznos. Ha valmiről máshogy gondolkodna, úgy érezné, mintha „kitagadná egy részét”. A kézzel kapcsolatosan azonban az érintéssel voltak gondjai: nem szerette, ha belenyúlnak magánszférájába. Énhatárai édesanyjával kapcsolatosan is szóba kerültek. Anna úgy érezte, édesanyja kiszolgálja őt, ezzel lépi át határait. Ezzel mintegy kisgyermek szerepben is azonosította magát mellette.

20. „Amikor magadban vagy, nem vagy, nem vagy igazán egyedül.”

Az előző kép kapcsán adekvát döntésnek tűnt, hogy a határok, a leválás, a gyermek-felnőtt szerepek kibontása érdekében a fenti idézetet kapja Anna. A kortársak jelenléte, jelentősége nyert hangsúlyt ebben a szimbolikus gondolatban. Más

társaságra vágyott már, nem csak szüleine, családtagjaira. Megemlégett egy közelmúltban zajló iskolai rendezvényt, amin úgy döntött, részt vesz. Felszabadult volt, jól érezte magát, táncolt. A terápiás folyamat során egyike volt ez az epizód azoknak az élethelyzeteknek, természetes reakcióknak, amikor az tükröződött, Anna kortárs jellegű szituációba kerül, életkorához illeszkedően reagál.

21. „Bontsd le a falakat, amiket magad köré építettél!”

Az épített környezet és a természetes közeg szembeállításával indult Anna imaginációs folyamata. Vadmacska képében jelentek meg azok az ősi ösztönök, amiket felfedezni vélte magában. A vadmacska számára kecses, de mégis benne van az erő és az ősi méltóságteljeség. Aranyosnak látszik, de kiszámíthatatlan tud lenni, hiszen mégiscsak vadállat. Anna elmesélte, hogy ő is felfedezett egy fiút a kortárs közösségben, és úgy vette észre, a fiú is felfigyelt őrá. Anna gyermeki külső megjelenése, infantilis viselkedésmódjai mögött elkezdte kibontakoztatni szirmait a vonzalom, a szenvedély, a nőiesség.

22. „A gondolat, akár kimondják, akár nem, valóság és ereje van.”

A terápiás folyamat vége felé Anna képzetáramlása tömörebb, azonban egyre gazdagabb tartalmakkal szolgált. Emberek sokasága jelent meg lelki szemei előtt, akik fölött buborékok lebegtek. A képregények megjelenítéséhez hasonlóan gondolataik, a kimondott szavak lehetőségét teremtették meg a buborékok. Anna a kezdeti lépéseknél kifejezetten szótlan volt, édesanyja „szinkrontolmácsként” képviselte őt. Naplójában élte az életét, mivel attól félt, a kimondott szavakat már nem vonhatja vissza, súlyuk van.

23. „Ne azon tanakodjál, amid nincs, azzal gazdálkodjál, amid van.”

Egy aranytallér jelent meg Anna képzeletében, ami egyre fénytelenebbé vált a tenyerében.

Asszociációja a bibliai történetre mutatott rá, amelyben az egyik szereplő a fizetségét (talentumát) elássa, nem kamatoztatja. Gazdája megharagszik rá, amiért nem jól gazdálkodott vele. Anna is egyre inkább abban az irányban tett lépéseket, hogy lehetőségeit továbbvigye, előnyt formáljon belőlük. Ezt mind a kortárs kapcsolatok gyakorisága, mind a pályaválasztás feltérképezése tekintetében megtette.

24. „Ha a tuskére figyelsz, nem fogod érezni a rózsá illatát.”

Csipkerózsika kastélya rajzolódott ki számára a sűrű tuskébokrok mögött. Bent a várban egy szép ruhába öltöztetett, nőies alkatú fiatal lány tartózkodott. Nem Csipkerózsika, sokkal inkább Hamupipőke jutott eszébe róla, mivel a keze megviselt volt. „Megdolgoztam érte.” – hangzott saját gondolata ezzel párhuzamosan. A tudatos szintű megbeszélés során kifejtette Anna, hogy az elmúlt időszak terápiás és hétköznapi munkája próbára tette őt, de úgy érzi, „mintha ő maga is feléledt volna Csipkerózsikaként”. Korábban ezekbe a gondolatokba az a terapeutai félelem vetült, hogy mikor teszi hozzá Anna az „Igen,de...” kiegészítést. Ez azonban már egy ideje elmaradt ekkor.

25. „A por siet, a kő ráér.”

A zárógondolat a kezdeti „rét” szimbólumról átvélve lett Anna számára megtervezve. Az anorexia nervosa hiperaktivitás tünete egy tudatosabban megélt, lecsendesettebb élettempóra váltása végigkövethető volt a terápiás folyamatban. Anna számára is összegzésként jelent meg a jelen, a pillanat megélésének igénye. A kő, mint egy kövér varangyos béka, „relax-kavicsokból” kirakva, Buddha-szerűen figyelt, szemlélődött. „Készenlétben áll, ha lehetősége van.” – tette hozzá Anna. „Például szúnyogot fogni.” Utóbbi gondolatban már a humor csírái is felfedezhetőek voltak.

Összegzés

Az Annával végzett szimbólumterápiás munka végére egyre inkább bebizonyosodott, hogy

kognitív szinten nem tudott volna kibontakozni az az intrapszichés folyamat, amit a szimbólumok segítségével végig tudott vinni. A pszichológusi munkában is megjelent az a külső-belső vívódás, ami a pszichoterápiás áttételekben, illetve intenzív tehetetlenség-élményekben felszínre került.

Az érintett terápiás területek a leválás, a kortárs kapcsolatok, a mélyebb önismereti munka, a jövő-pályaválasztás, illetve a dichotóm gondolkodás rendezése irányában hatottak. Anna sémái az „Elhagyható vagyok.”, „Nem vagyok elég fontos.”, illetve a „Különleges vagyok.” mind egyfajta elakadást, látnens várakozást jelentettek, ami determinálta önmagával kapcsolatos elgondolásait. Édesanya érdeklődésével való azonosulása korai zárást, az identitás-alakítás elakadását jelentette. Ahogyan azonban a múlt-jelen-jövő összekapcsolásával próbálkozott, új perspektívák nyíltak előtte, és a rendelkezésére álló tényezőkre helyezte a hangsúlyt. A korrekatív emocionális élményeknek köszönhetően egyre inkább megengedte magának, hogy a felnőtté válás késleltetését megállítsa, és életkorához illeszkedő élményekben vegyen részt.

Környezete az intrapszichés változásokkal párhuzamosan képes volt észlelni a befogadás/elfogadás mind teljesebb megvalósulását, illetve az izoláció csökkenő tendenciáját, a kortársakkal való interakció gyarapodását. A kialakult

terápiás kapcsolat ambivalenciája ugyan megterhelő volt, mégis érdemes volt végigjárni azt az utat, ami a differenciálatlan érzések, én-részek és diffúz határok felől konstruktív, aktív megküzdést inspiráló személyiség-működés eredményéhez vezetett.

Irodalom

- Beck, A. T. és Emery G. (1999). *A szorongásos zavarok és fóbiák kognitív szemlélete*. Animula Kiadó, Budapest.
- DSM-5 referencia-kézikönyv a DSM-5 diagnosztikai kritériumaihoz* (2013). Oriold és Társai, Budapest.
- Koronkai, B. (2017). *Test-Lélek-Szellem*. Alapítvány a Keresztény Szellemségért, Budapest.
- Leuner, H. (2013). *A katatim imaginatív pszichoterápia alapjai*. Animula Kiadó, Budapest.
- Nagy, P. (2015). Szorongásos zavarok. In Balázs J. és Miklósi M. (szerk.). *A gyermek- és ifjúkor pszichés zavarainak tankönyve*. Semmelweis Kiadó, Budapest. 101-109
- Pine, D.S. Anxiety Disorders: Introduction and Overview. In: Sadock, B. J., Sadock, V. A., Ruiz, P., Kaplan, H. I. (Eds.), Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, 2009, 1839-1925