

PSZICHOTERÁPIÁS MESÉK

Egyszer volt, hol nem volt... kezdődik a tündérmese, és mind tudjuk, hogy máshogy nem is végződhet, csak így: „Boldogan éltek, amíg meg nem haltak”. Am mi történik, ha a mesehőseink terápiába mennek? Sebes Júlia és Kőszeg Sára a 17. Pszichoterápia konferencia közönségének már bebizonyította azt a tényt, hogy esetükben a terápia nem boldogít. Azok számára közöljük a történeteket, akik véletlenül lemaradtak a viadalról. Bízunk benne, hogy így megóvunk minden terapeutát és meseszereplőt attól, hogy meggondolatlan terápiába kezdjenek. Aki nem hiszi, járjon utána! Ha esetleg hallottak más mesehősök terápiáiról is, osszák meg velünk!

A szerkesztőség

A TERÁPIA NEM BOLDOGÍT – ESETVIGNETTA

H. a húszas évei elején járó fiatal nő volt, aki a szülei-vel való rossz kapcsolata és hangulati, szorongásos problémák miatt jelentkezett pszichoterápiára. Apja elfoglalt felsővezetőként nem sokat törődött a lányával. Édesanyja kisgyermekkorában meghalt, apja újraházasodott, ám nevelőanyjával sosem alakult ki jó kapcsolata, ez későkamasz korára tovább romlott. Nevelőanyja hüvös, hiú természetű nő volt, akinek a rivalizációs tendenciáit H. „gyilkos erejűnek” érezte, el is költözött otthonról. Ekkor keresett terapeutát. Egy középkorú férfi terapeutához fordult (akinek mellesleg a hobbija a vadászat volt, ami mindig boldogsággal töltötte el). H. amúgy dekoratív megjelenésű fiatal nő volt, sötéthajú, világos bőrű. De amikor – bármi módon – előnyös külseje szóba jött, arról is öröm nélkül beszélt, mint amivel csak a bonyodalom jár együtt.

Terápiája hét esztendeig tartott, de nem hozott sikert, H. nem vált boldogabbá.

Hét kicsi termetű lakótárrsal költözött össze, akik egymással régebb óta szoros kapcsolatban álltak. Munkahelyük is közös volt, ahova H. nem tudott velük tartani, ezért sokszor érezte magát egyedül. Nem vállalt állást, hosszú távú terveiről lemondott, házimunkával töltötte a napjait. Kortárs kapcsolataitól elszakadt, ha mégis napközben társaságra vágyott, madarakkal énekelgetett együtt. Mikromán tematikája csak fokozódott, apró tárgyakkal, ágyacskákról, házikóról beszélt, mint élete díszleteiről, mint aki nem is érdemelne normál méretű tárgyakat. Az almákra kiterjedő főbiáját sem sikerült enyhíteni.

Később mégiscsak megházasodott, elég rövid ismeretség után, ám nagy örömet ez sem jelentett számára. Mikor évekkal a terápia lezárását követően felkereste egyszer terapeutáját, hogy szemrehányást tegyen neki, amiért a terápiája nem boldogította, úgy fogalmazott, hogy olyan, „mintha egy üvegkoporsóban élne”.

Sebes Júlia

HAMUPIPŐKE TERÁPIÁS TÖRTÉNETE

Hamupipőke történetén keresztül könnyen beláthatjuk, hogy milyen visszafordíthatatlan károkat tud okozni a pszichoterápia.

Hamupipőke édesanyjának a halálos ágyán megígérte, hogy mindig jól fog viselkedni. Bár később apja elvett egy gonosz asszonyt, és hozzájuk költöz-

tek a nő kegyetlen lányai is, de Hamupipőke így is tartotta magát az ígéretéhez. Új családtagjai megalázták, cselédsorban tartották, alantas munkákkal látták el.

Képzelnék el, hogy mi történt volna, ha Hamupipőke fellázadt volna a gonosz testvérei ellen? Egy

érett személyiség nem hagyta volna, hogy így bánjanak vele! Hamupipőkét kötötte az ígérete, annak parancsa, hogy jónak kell lenni minden körülmények közt, ezért nem emelte fel a hangját. A felgyűlt feszültséget szerelmi álmodozással vezette le. A bántásokat lesütött szemmel, alázattal tűrte.

Hová tűnt Hamupipőke haragja? – kérdezhetnénk. Ugyanezt kérdezte volna a terapeutája is, ha Hamupipőke terápiába kerül. Csökönyösen visszatért volna a tudattalan negatív érzések tudatosítására. Hamupipőke viszont nem erről beszélt volna, hanem a galambokról, akikkel barátságot kötött – és kis idő után, mikor elkezdett bízni a terapeutájában, a szerelmi fantáziáiról. A terapeutája elgondolkodott volna, hogy a „beszélgetései” a galambokkal, nem egy kezdődő pszichózis jelei-e, de aztán várt volna még a gyógyszeres kezeléssel. Képzelt terapeutánkat aggasztotta az is, hogy a lány csodálatos szerelemről álmodozik, ami számára egyáltalán nem volt elérhető, disszociációnak tűnt, ahogy a házimunkák közben – „mintha nem is ott lenne” –, hercegekről, meg bálokról fantáziál. De legjobban az zavarta, hogy semmilyen indulatot nem mutatott a nyilvánvaló bántások ellenére. Olykor felrobbant, annyira tehetetlennek érezte magát az ülések során. Arról fantáziált, hogy ő maga áll bosszút a gonosz nővéreken. Viszontáttételében előjött az összes gyermeki bántásának emléke. Hamupipőke ragaszkodott hozzá, hogy szeretettel beszéljen a mostoháiról és édesapjáról is, akivel kapcsolatban különösen fájó lehetett, hogy nem állt ki mellette, és hagyta, hogy kínozzák az új családtagjai.

A hipotetikus terápiában bekövetkezett volna aztán az áttörés.

Hamupipőke aznap a szokásosnál is koszosabban érkezett, és a terapeuta megijedt, hogy összekoszolja a frissen kárpittisztításon átesett foteljét; mikor Hamupipőke készült leülni, váratlanul így szólt:

– Neeee! Most volt tisztítás. Még összekoszolja!

Amint kimondta rájött, hogy most ő is úgy bántotta Hamupipőkét, mint a mostohái, borzasztó büntudat kerítette hatalmába. Az sem segített, hogy Hamupipőke zokogásban tört ki, majd hallgatásba

burkolózott. Elképzelt terapeutánk ezt nehezen viselte, ezért végül elkezdte szépen összeszedni, hogy mi mindent érezhet a lány. Ezután Hamupipőke remegésben tört ki, így az „itt és most” helyzetben átélhetővé vált, hogy kivételesen nemcsak pozitív érzései vannak. Az érzések közt megtalálták volna immáron közösen a haragot. Innen már gyerekjáték volt a terápia. A mesebeli terapeuta segítségével felismerte a lány, hogy altruizmusa mögött rejtett harag áll. Később belátta, hogy bizonyára anyja sem kívánta, hogy bármilyen bántalmazást elviseljen, önmagát leértékelve, büntudatosan szolgáskorban tartsa magát. Így viszont az irreális álmodozásai is csökkentek, ehelyett elkezdett reális terveket szőni. Feladta például, hogy elmegy az udvar által meghirdetett bálba, ahol a herceg párt keresett magának. „A tündérmesék ideje lejárt” – mondta egyszer a bölcs képzeltbeli gyógyítónk. Inkább arra fókuszáltak aztán, hogy kifejezze haragját a testvérei felé. Testvérei azonban sem az indulatos, sem az asszertív kommunikációs stílusra nem voltak nyitottak, így Hamupipőke nem látott más megoldást, minthogy elköltözzön otthonról. A terapeuta véleménye az volt, hogy jobb szegénységben, ámde szabadon élni, mint várni a csodára. Így tehát a mese úgy folytatódott, hogy Hamupipőke egy szobát kezdett bérelni, és családi támogatás híján, kénytelen volt munkát is vállalni. Mivel képzetlen volt, nem sok munkalehetősége adódott. Emiatt a terápiát is le kellett zárniuk, de a terapeuta úgy gondolta, hogy jó munkát végzett, kihozta Hamupipőkét a disszociatív álmodozásból, felszabadította a bántalmazások alól. Arról a terapeutának nem volt semmilyen ismerete, hogy mi vár egy egyedülálló, tanulatlan nőre az iparosodás kezdetén. Hogy is lett volna, ő jómódú családban született, férje is sikeres orvos volt, nem látott rá a kora kapitalizmus kegyetlenségeire. Ennek a történetnek bizony nem az lett volna a vége, hogy „boldogan éltek, amíg meg nem haltak”, hanem, hogy a gyári munkás Hamupipőke a káros vegyi anyagok miatt negyvenévesen tudószanatóriumba került.

Köszeg Sára