

Birtalan Balázs:

Királynő a körtefán

Egy integratív rövidterápiás eset bemutatása

„A boldogság kék madarát csalogattuk be – de bizony nem lehet kalitkába zárni. Már tudom, hogy más kertekbe is el látogat. De csalogatni kell, morzsával és finom magvakkal. Hát én most már lesöpröm az asztalt, és nem a kukába dobom a morzsát, hanem az udvaromra. Mostanában egyre többet látom csipegetni a teraszon...”

(Emőke a terápiáról)

Bevezetés

A következőkben egy integratív szemlélettel vezetett rövidterápiás esetet mutatok be ülésről ülésre, a kliens kifejezett engedélyével, az érintett szereplők nevének és lakhelyének szokásos megváltoztatásával. A terápia 2013. november és 2014. május között zajlott, heti rendszerességgel, huszonegy ülésben, alkalmanként 60 perces időkeretben.

A negyvenöt éves Emőkét a Young-féle sématerápiáról¹ írott cikkeim² fogták meg, ezeken keresztül talált el hozzám, így közös munkánk módszerkereteit kezdetben ez az – önmagában is integratív – megközelítés határozta meg. Ez hamarosan kiegészült a tranzakcióanalízis (TA) fogalmi készletével és gondolatvilágával.³ Ugyancsak helyet kapott a beszélgetésekben a Marshall B. Rosenberg nevével fémjelzett erőszakmentes kommunikáció (EMK)⁴ is, amit a terápiás munkám során rendszeresen alkalmazok, elsősorban nem is mint kommunikációs modellt, hanem mint a kognitív átkeretezés hatékony eszközét.⁵

A terápia ötödik ülésén döntő változás történt a folyamatban, amelyet egyikünk sem láthatott előre. Ekkorra már világossá vált mindkettőnk számára, hogy Emőke egyik elsődleges problémája a nőiség. A beszélgetés egy pontján minden átmenet nélkül eszembe jutott a *Hamupipőke* című mese, és úgy gondoltam, érdemes lenne megpróbálnunk, hogy vajon előrébb tudunk-e jutni a Metamorphoses Meseterápiás Módszer⁶ alkalmazásával.

Ezt követően hét ülésen keresztül dolgoztunk a mesével. Nekem ekkoriban zajlott a 120 órás meseterapeuta-képzésem, és – részint ennek keretében – folyamatos e-mail kapcsolatban álltam dr. Boldizsár Ildikóval. Így a meseterápiás munka az ő szupervíziója mellett zajlott.

Az amúgy racionalizáló kliens kezdetben berzenkedett a számára merőben újszerű megközelítéssel szemben. Ellenérzése azonban hamarosan oldódott, és a mese feldolgozásával jó alapot teremtettünk a további terápiás munkára, amely aztán a standard kognitív terápia⁷ útján haladt, és jutott el a lezárásig.

¹ Young, J. E. – Klosko, J. S. – Weishaar, M. E. (2010)

² Birtalan B. (2013 a)

³ Stewart, I. – Joines, V. (1998)

⁴ Rosenberg (2001)

⁵ Birtalan B. (2011)

⁶ Boldizsár I. (2010)

⁷ Beck, J. S. (2002)

1. A terápia kezdete

Kapcsolatfelvétel

A már említett sématerápiás cikksorozat keretében 2013. augusztus vége felé mutattam be a három maladaptív megküzdési stílust *Az önszívatás három módja* című írásomban.⁸ Két nappal később jelentkezett nálam Emőke. Idézek a leveléből:

Az imént olvastam az utóbbi bejegyzését az önszívatás három módjáról. Nagyon betalált, egyre jobban sürget a vágy, hogy végére járjak magammal kapcsolatban bizonyos dolgoknak. A kérdésem a következő: Sémaelemzésre hol/mikor van lehetőségem? Ön foglalkozik vele? Csoportos vagy egyéni módon? Van-e mód arra, ha feltérképeződnek a rossz beidegződések, valamilyen megoldó kulcshoz jussak?

Kérdéseire azt válaszoltam, hogy egyéni integratív terápiát végzek, amelyben központi szerepet játszik a sématerápia is, illetve hogy igen, van lehetőség arra, hogy korai maladaptív sémaink begyógyuljanak. „Van kijárat az önszívatásaink özönéből” – írtam.

Emőke következő levele konkrét és célratörő volt: vállalnám-e őt, hol dolgozom és mennyiért. Mivel aktuálisan nem volt szabad időpontom, azt ajánlottam, hogy vagy térjünk vissza a dologra pár hónap múlva, vagy forduljon valaki máshoz; egyúttal ajánlottam is magam helyett olyasvalakit, aki ugyancsak alkalmazza munkájában a sématerápia szemléletmódját és eszköztárát. Emőke a várakozást választotta: „Ha már 44 évet tudtam várni, akkor néhány hónap még belefér” – írta, egyúttal jelezte, hogy a cikkem alapján rokonszenves vagyok neki. Ezt az előttünk álló munka szempontjából pozitívumnak értékeltem, és megerősítve láttam, amit amúgy is gondolok: a raportépítés nem feltétlenül az első találkozással kezdődik.

A következő hónapokban többször próbáltunk időpontot egyeztetni. Végül szinte napra pontosan negyedévvel az első levélváltás után, november végén került sor az első találkozásra.

Az első két ülés

1 Emőkében egy negyvenöt éves, korpulens alkatú, jó kedélyű, harsány nőt ismerek meg, aki restaurátorként dolgozik. Elvált, egyedül neveli idén érettségiző fiát. Gyorsan megtaláljuk a hangot, az első percben összetegeződünk.

Ama bizonyos cikkben az elkerülő megküzdési stílus leírásában ismert magára. Saját meglátása szerint egyetlen maladaptív viselkedése van: az evési kényszer. A beszélgetés során egyetértésre jutunk abban, hogy az elkerülés jellemző rá; ezen belül – a túlevés mellett – mind az *eltávolodásra*, mind a *közönyösségbe burkolózásra* találunk példát az életében.

Igyekszik, hogy ne bántson meg másokat; ha a véleményét el kell mondania, inkább célozgat. Sok barátja van; bárhová megy, kedvelik. Nemigen kap negatív kritikát, de ha nem felel meg a (vélt vagy valós) elvárásoknak, „lelki beteg tud lenni”. Van, hogy bekapcsol nála a késztetés, hogy „még jobban kéne teljesíteni”.

Tisztázzuk, hogy hozott problémája (az evési kényszer) csak tünet; egyértelművé teszem, hogy konkrétan ennek megszüntetésére nem tudok szerződni, a tünet mögötti érzéseivel és hiedelmeivel azonban dolgozhatunk. Beszélünk az általam használt módszerekről, szóba jön a módosult tudatállapotban végzett munka lehetősége is. Elmondja, hogy annak idején egy pszichiáter egyszer hipnotizálta, de úgy élte meg, hogy nem nagyon ment a dolog. Ezek kap-

⁸ Birtalan B. (2013 b)

csán beszélek neki az elsődleges és másodlagos folyamatokról; azt mondja, vannak belső képei, szokott álmodni is. Ateista, nem hisz semmiben.

Bár első benyomásra mindketten úgy ítéljük, hogy tudunk majd együtt dolgozni, mégis – saját szokásos protokollomat követve – egyelőre csak további három alkalomra szerződünk, azzal, hogy a negyedik ülés során kötünk végleges szerződést. Megbeszéljük az anyagi és időbeli kereteket. Megkérem, hogy házi feladatként töltsse ki az MMPI-t. Ezt következő alkalomra meg is teszi; a kiértékelésre a második ülést követően kerül sor (lásd alább).

*

- 2 A második ülést így kezdi: „Elkezdődött a munka a fejemben; megéreztem a súlyát, hogy nem lesz könnyű menet.” A héten összetörte az autóját, és „megengedte magának azt a luxust”, hogy kisírja magát. Ezzel összefüggésben „indokolatlan hangulatingadozásokról” számol be, de hozzáteszi, kifelé jól tud kompenzálni. Elmondja, hogy az utóbbi egy-két évben megcsappant az életkedve. E ponton indokoltnak találom a rövidített Beck Depresszió Kérdőív és a Hamilton Szorongás Kérdőív felvételét. Az előbbi eredménye 5 pont, az utóbbié 6, azaz klinikai értelemben vett depresszióról és szorongásról nincs szó.

Szociális atom

Ezen az ülésen beszél az Andrással való viszonyáról mint párkapcsolati problémáról (lásd alább az anamnézisben); ehhez kapcsolódóan kérem meg, hogy rakja ki a szociális atomját. Ezt a pszichodramából kölcsönzött technikát egyéni terápiában úgy alkalmazom, hogy adok a kliensnek egy üres A4-es papírt, és egy tálban elé helyezek sok különböző színű, formájú és méretű gombot. Az instrukció az, hogy válasszon egy gombot, amellyel saját magát jeleníti meg, majd további gombokat minden élő, halott vagy fiktív referenciaszemélynek, illetve az életét meghatározó egyéb szempontnak, és e gombokat – a papírlap adta kereteken belül maradván – rendezze el egymáshoz való viszonyukban. Erre tíz perc áll rendelkezésére; ezalatt csöndben dolgozik. Az elkészült ábrát utóbb részletesen átbeszéljük.

Emőke saját maga számára egy tekintélyes méretű gombot választ; ezt a fekvő helyzetben lévő lap bal első harmadában helyezi el, annak vízszintes felezővonalán. A kész diagram egészére igaz, hogy a lap bal oldalára korlátozódik. Erre reflektálva azt mondja: „Mindig megjedtem, ha a középpontba kerültem. Nem tudom kezelni a sikert.” E vonását saját narratívája szerint anyjától örökölte. Az üresen hagyott jobb oldalhoz kapcsolódóan – a sztereotip térszimbólika alapján – nekem két további asszociációm van, de nem érzem szükségét, hogy ott és akkor meg is osszam őket. Az egyik a jövőkép hiánya; ezt a további beszélgetések messzemenően megerősítik. A másik az apa szerepének csekély volta; ezt pillanatokon belül ő maga igazolja: „Apám tíz percig nevelt egész életében”

Az önmagát jelképező gombra toronyszerűn két további gombot helyez: Andrást, valamint a művészethez való viszonyt. Fölkerül továbbá – őt körbe véve – a két szülő; a 19 éves fia, Zalán; Szilvi és Móni nevű barátnői (előbbi mélyen vallásos, mégis nagyon jól egymásra tudnak hangolódni; utóbbival 35 éve barátnők), valamint – kissé távolabb – a meghalt keresztanyja, aki az ő szemében „pesti úrinő” volt. Az ő révén ismerkedett meg a művészetekkel; tartást tanult tőle. Ede, a volt férje a lap bal felső sarkába kerül, távol a többiektől. „Elég messze van, de nem hagyhatjuk ki” – mondja.

Megérinti a munka; az óra végére feszült lesz. Kérem, hogy következő alkalomra töltsse ki a Young Séma Kérdőívet. Emellett kap egy opcionális viselkedésterápiás házi feladatot is. Miután tisztáztuk a túlevésének a mintázatát (vacsora után második, harmadik stb. vacsora), azt javaslom, hogy egy hétig próbálja ki, hogy a *második* vacsorától kezdve *bal kézzel*

veszi ki a dolgokat a hűtőből és vágja fel az ételt. Tetszik neki az ötlet; érti a lényegét, és nyitott a kipróbálására.

MMPI

A teszt hitelesnek tekinthető ($F=58$ T); a klinikai skálákon egyik érték sem éri el a kórjelző mértéket. A differenciál-diagnosztikai indexek közül egyetlen pozitív van ($I_d=136$); ez összhangban áll a profil csúcsát jelentő, enyhén megemelkedett Pp értékkel (64 T). A további skálák közül a két legmagasabb értéket a PpS (72 T) és az Ae (70 T) adja. Véleményem szerint mindezen adatok magyarázhatóak részint a kliens humán, művészi attitűdjével, részint azon élethelyzetével, hogy egyedülálló nőként kell talpon maradnia.

Az első interjú és az anamnézis összefoglalása

Az alábbi összefoglaló túlnyomórészt az első két ülés során elhangzottakra épül, de szerepelnek benne később kapott információk is.

Család és előtörténet

Emőke Székesfehérváron született, szülei második életben maradt, nem tervezett gyermekeként. Bátyja, József nyolc évvel idősebb. Korábban két koraszülött testvérük halt meg. A bátyjával soha nem voltak bevonva a családi életbe.

Anyja 75 éves, kis szikár, szigorú asszony. Varrónő, otthon dolgozott. Felelősségtudó, szabálykövető, akit soha nem becsültek meg. Apja 82 éves, gépkocsivezető volt. Rideg, nem túl empatikus, konfliktuskerülő. Emőke szerint a szülei életük során egyszer sem beszélgettek egy jót. Anyja annyit várt volna el az apjától, hogy kiálljon mellette, de hiába várta. Egyszer az apja hathónapos terhesen otthagya az anyját az útszélen, a téli éjszakában, mert ő már fáradt volt és haza akart menni. A házasságban amúgy mindig az apja mondta meg az anyjának, mit kell gondolnia. Most az anyja a főnök, és az apja visszkapja a dolgokat.

Anyja sok bűnt követett el ellene; amikor Emőke serdülő volt, ellenségek lettek. Egyik szülője sem képes kimutatni a szeretetet. Nem emlékszik, hogy valaha is megölelték volna. Harmadik alkalommal meséli el, hogy 14 éves korában volt egy szuicid kísérlete: egy este föl vágta a bal csuklóján az ereket. A szülei csak másnap vitték be a kórházba, és ott letagadták, hogy mi történt. Később is úgy csináltak, mint ha meg se történt volna. Megalázottnak, elhagyatottnak érezte magát. „Ott kellett volna, hogy legyen az anyám mellettem.” Az egész történetet nagyon szégyelli; két barátnőjén kívül senkinek nem beszélt róla.

Amikor Emőke pár éve beteg lett, az anyja elkezdte kimutatni felé a szeretetet, de ezt már szájalmasnak érezte.

Jelenleg is Székesfehérváron él, együtt a fiával, Zalánnal, akivel szerető, élő a kapcsolata. Sok barátja van, közülük néhányat tekint jó barátoknak.

Iskola, munka

Felsőfokú tanfolyamot végzett, szilikát-restaurátor. Ásatási kerámiákat restaurál. Felvételizett a Képzőművészeti Főiskolára, de a férjétől nem kapott támogatást, így inkább a gyereknevelést választotta. Leszázalékolása (lásd alább) óta egy múzeumban dolgozik négy órában.

Szexualitás, párkapcsolat

Anyja a nőiséget bűnös dolognak gondolta.

1993 szeptemberében kötött házasságot Edével, akiről már akkor lehetett tudni, hogy sokat iszik, de aztán kiderült, hogy alkoholistá; hat évig kokainozott is. 1994-ben született Zalán, aki nem volt tervezve; most díszítő szobrásznak tanul. A házasság kezdettől fogva nem volt jó. Ede a megfelelő gombokat nyomogatta rajta: Emőke azt gondolta, hogy Ede viselkedése tőle függ; Ede azt érezte, hogy Emőke nem ad neki eleget. Amikor terhes lett, csalódott volt, mert magára maradt ezzel, majd a gyerekneveléssel is. Tíz éve váltak el, de nehezen ment a szakítás. „Bután viselkedett” – mondja; szerinte az anyjától tanulta ezt.

Négy éve „beleragadt egy párkapcsolatba” Andrással, aki „kényelmes, kiégett, lusta disznó”. András részéről titkos a kapcsolat, nem tudja őt felvállalni. Amíg Ede lerombolta a nőiességét, András „az egekbe emelte”, ami jó – de kevés. Négyszer dobta ki, de nem akarja őt elveszíteni.

Problémák

Három koponyaműtétje volt *pseudo tumor cerebri* miatt; 2010-ben leszálalékolták. A műtétek óta látótér-kiesése van, de autót vezetni tud.

Evési kényszere van, főleg esténként: degeszre eszi magát, és ettől oldódik a szorongása. Ezt részint a terhességéhez köti, részint a nőiességhez, amivel kapcsolatban sokat sérült serdülőkorában. A lelki terrort nehezen tudja kezelni; amikor a szülés után elkezdett hízni (jelenleg 30 kilóval több, mint lány korában, de mínusz tízzel már jól érezné magát), Ede alázza a nőiességét, „Mackómamának” csúfolta, és ez rossz volt neki. Mindig azt hiszi, hogy már letudta az evési kényszert, de az aztán észrevétlenül újra „beharapja a fejét”. A válás előtt egy évig járt pszichiáterhez; gyógyszert is kapott az evési zavarára, de csak további öt kilót hízott.

Kifelé határozottnak látszik, mert azt hiszi, a bizonytalanságot nem szabad kimutatnia; ennek ellenére sokszor elbizonytalanodik.

2. Út a meséig

- 3 Emőke a harmadik ülésen beszél a 14 éves kori szuicid kísérletéről, amit utólag egyértelműen figyelemfelhívásnak tart. Nagyon zavarban van, nehezen beszél róla. Megkönnyítendő a helyzetet, a kölcsönös bizalom jegyében mesélek neki a saját életéről. Énközlésem jótékony hatásának bizonyul, oldja feszültségét. Hónapokkal későbbi visszajelzése szerint ez a beszélgetés fordulópontot jelentett kapcsolatunkban.

Azt mondja, amikor átélte, hogy a szülei nem foglalkoznak vele a történetek után sem, akkor fordult meg benne valami: „Én bivalyerős leszek.” Onnantól kezdve vizsgálta, hogy mit mutat kifelé. Azért került elő most a történet, mert úgy volt, hogy a héten találkozik Andrással, de nem jött össze, és ugyanazok az érzések jöttek elő, mint annak idején: elhagyatottnak, megcsalotva érezte magát. Teljesen széthullott mára, mondja, kiegészítve azzal, hogy kifelé tudja az ellenkezőjét mutatni.

Rákérdezek, hogy az érzés ismerős-e régebbiről. Azt feleli, hogy az anyja rengeteget szidta gyerekkorában. Ahogy erről beszél, eltakarja a száját a kezével. Visszajelzem a mozdulatot; hogy nem volt tudatában. Úgy értelmezi, hogy nehéz beszélni ezekről a dolgokról; elmondja, hogy félt ma hozzám jönni.

A felmerült témák alapján tisztázzuk, hogy nyilvánvaló az *Érzelmi depriváció* sémája. Ehhez képest a kitöltött Young Séma Kérdőív mindössze a *Sérülékenység–veszélyeztetettség* és az *Elégtelen önkontroll–önfegyelem* sémákat mutatja aktívnak. Beszélünk ismét az elkerülésről, és belátja, hogy alulpontozta a kérdőívet. Odaadom neki a Young Szülői Kérdőívet, de a sémakérdőívet is visszakapja, hogy gondolja át újra. Az evést sikerült kontroll alatt tartani.

Miután mindezeket megbeszéltük, elmagyarázom a tranzakcióanalízis énállapot-modelljét, valamint a sémamód-modellét. Amikor a Sérülékeny Gyermekről beszélek neki, nagyon megilletődik; ki is mondja, hogy birkózik az érzéseivel. A sématerápia „korlátozott szülői újragondoskodásnak” nevezett terapeutai attitűdje jegyében e ponton indokoltnak tartom, hogy biztosítsam arról, hogy én nem fogom őt elutasítani, ezért a korábban megbeszélésekkel szemben már most, egy üléssel a tervezett előtt megállapodunk a határozatlan ideig tartó munkában. Láthatóan felkavarva megy el.

*

4 Egy hét múlva arról számol be, hogy kicsit nehezen viseli, hogy negyvenöt évesen összeomlik a magáról alkotott vélemény, miszerint ő egy rendes és erős nő. Ezen az ülésen a sorskönyvi mintákat derítjük föl, egyúttal elmagyarázom a sorskönyvelméletet.

Az egyik sorskönyvi kérdés így hangzik: „Mi történne veled a jövőben, ha mindent ugyanúgy folytatna, mint eddig?”

Túlélésre gyúrnék – feleli. – Ennyi volt az élet? Még 10-15 kg-ot magamra szednék; földadnám, hogy legyen társam. Randa, kövér öregasszony lennék, akit nem érdekel a világ, az emberek; bezárkóznék; nem sokat mozdulnék ki a lakásomból. Borzasztóan csalódottnak érezném magam.

A következő, két részből álló kérdés arra vonatkozik, hogy mi lenne a sírfelirata. Egyrészt milyen sírfeliratot készítenének róla mások, illetve mit írna ő maga ugyanezen sírkő hátára. A mások által írt sírfelirat az ellensorskönyvet (más szóval: „szófogadó sorskönyvet”) jeleníti meg: azt, hogy miként viselkedik ő az életben, mit tesz azért, hogy mások okénak lássák őt. Emőke esetében ez így hangzik: „Itt nyugszik a legjobb barát”, illetve „Itt nyugszik az én elég jó anyukám”.

Az önmagunk által írt sírfeliratban a TA értelmezése szerint az ún. gátló parancsaink nyilvánulnak meg: a szüleink, illetve szülőfiguráink által tudattalanul, többnyire nonverbális úton, a kora gyermekkorunkban átadott azon bénító tilalmak, amelyek változatos módon akadályozzák meg, hogy teljes, egészséges életet éljünk. Emőke a saját sírjára a következő feliratot írta: „Itt nyugszik az, aki nem ő volt.”

Ezt követően arra kérem, válasszon egy művet, amit gyerekként vagy kamaszként szeretett. Nehezen választ, végül *Remarque Nyugaton a helyzet változatlan* című könyvét emeli ki. Arra kérem, mondja el egyes szám első személyben a történetet. Így is tesz, majd kérésemre folytatja is, túl a gény történésein.

Fiatalon, önként besoroztattam magam. Volt egy szerelmem, akinek leveleket írtam. Rengeteg borzalmat láttam; a szerencsén múlt, hogy életben maradtam. A hús, a vér meg a sár keveredett. Ebben a szörnyű helyzetben a bajtársiasság vett körül. Az ellenséggel, amikor nem lőttünk egymásra, kártyáztunk, beszélgettünk, de aztán lelőttük egymást. A végén a téli vagy őszi tájon egy kismadár énekelt: vége a háborúnak, el lehet felejteni ezeket a borzalmakat.

Utána hazamentem, megpróbáltam felejteni ezeket a történeteket. Nem volt könnyű, de meggyógyított az élni akarás. Próbáltam meglátni a szép dolgokat magam körül, de nem lehet elfelejteni ezeket a borzalmakat. Csendesen visszavonultam egy vidéki kastélyba, és nem igazán akartam túl nagy társasági életet élni. Talán feleségül vettem egy nőt, akivel leveleztem, nagy tervek... Próbáltam megbocsátani magamnak meg a környezetemnek az elkövetett bűnökért. Elég magamba fordító életet éltem; szépen, csendesesen meghaltam végelgyengülésben: „Ennyi volt, elég volt.”

Ahogy visszaolvasom imént mondott szavait, felismeri a hasonlóságot a saját lehetséges jövőjéről mondottakkal. Ezt követően elmagyarázom a TA fogalmi rendszerét, különös tekintettel a gátló parancsokra és a driverekre. Eközben is vannak aha-élményei, de idő hiányában nem megyünk bele ezek részletes megbeszélésébe. Megkérem, hogy olvassa el két ide kapcsolódó írásomat – erre bőven kap időt, mert az év végi ünnepek miatt két alkalom is kimarad.

*

5 Az ötödik ülés elején elmondja, hogy egy éve gerincfájdalmai vannak, komoly injekciókúrát kapott, és sokat szenved tőle. Decemberben rengeteget pihent – ez a végén már nem volt jó.

Folytatjuk a sémák és a sorskönyv megbeszélését, részint az újjólag kitöltött Young Séma Kérdőív, részint a TA témájú cikkek önmagára vonatkoztatott átgondolása alapján.

A kérdőívből most már kiugrik az *Elhagyatottság–instabilitás* és az *Érzelmi depriváció* séma, ugyancsak aktívnak mutatkozik a *Kóros másokra irányultság* sématartomány mindhárom sémája (*Önfeláldozás*, *Behódolás* és *Elismerés-hajszolás*). A Young Szülői Kérdőív ezt részint megerősíti, részint ráirányítja a figyelmet két további feltételes sémára: az *Érzelmi gátoltságra* és a *Könyörtelen mércék–hiperkritikusságra*.

Saját reflexióként az egyik legfontosabb felismerése, hogy nem mutatja ki a negatív érzéseit. Egy életen keresztül mutatta magát erősnek, és már „kurvára elege van” belőle. Andrással kapcsolatban ugyanazokat az elhagyatottság érzéseket éli meg, mint gyerekkorában.

A gátló parancsok közül nyolcat ismert fel saját működésében, ezek közül hármat tart nagyon erősnek (kiemelve):

- *Ne légy önmagad!*
- *Ne légy gyerek!*
- *Ne csináld!*
- *Ne tégy semmit!*
- *Ne légy fontos!*
- *Ne tartozz sehová!*
- *Ne légy közel!*
- *Ne érezz!*

A következő gondolatokat és életrajzi adalékokat meséli el a kiemelt parancsokhoz:

Ne csináld: Vannak lehetőségek, amiket nem mer kihasználni. Gyerekkorában ugyanis, ha valamit akart, az anyja mindig azt mondta? „Minek?” Továbbá: „Ne higgy a férfiaknak; a férjed egy személtáda lesz.” Engedelmesen válaszolt: így is történt.

Ne légy önmagad: Gyerekkorában egy ízben, amikor önfeledten játszott, hallotta, ahogy az anyja meg a bátyja azt mondják: „Olyan idétlen ez az Emőke.” Ez teljesen összetörte. A mai napig kapja a kritikákat az anyjától, elsősorban arra nézve, hogy ne legyen kihívó, ne legyen szexi, ne legyen nő. A bátyja némileg feminin volt, ő fiúsabb; az anyja gyakran mondta, hogy „fordítva kellett volna születniük”. Ő maga szeret nőnek lenni, élvezni – de azért vannak problémái ezzel kapcsolatban. Először is a túlevés, ami a házassága alatt sokkal intenzívebben ment. Maga a házasság is olyan választás volt, ahol a férje a női méltóságát eltiporta. Jelenleg pedig olyan kapcsolatban van (Andrással), ahol szintén nem lehet felvállalt nő. Ez a megállapítás kongruens, és meglehetősen ellentmond a korábbi „András az egekbe emelt” narratívának.

Ne légy fontos: Erre mintát kapott, ugyanis az anyja mindig kiszolgáltatta az apját. Ő is így tett a férjével. Jelenleg a nem-fontosságot ugyancsak András mellett tudja megélni.

Az eddigiek összegzése

Ekkorra már kialakult bennem Emökéről egy aránylag koherens kép. Mind a sématerápiás, mind a tranzakcióanalitikus megközelítés, mind pedig a szociális atom egy olyan nő képét mutatja, akit élete során rengeteg megaláztatás ért. Hiteles szeretetet és törődést nem kapott,

bántást és elvárásokat viszont annál többet. Megerősödött, megkeményítette magát. Fájdalmait többnyire nem éli meg, ha mégis, akkor is csak titokban; kifelé a harsány jókedv álarcát viseli. Nincs engedélye, hogy önmaga legyen – elsősorban is, hogy öntudatos, büszke nő legyen.

Miközben a gátló parancsairól beszélgettünk, aközben kezdett kibontakozni előttem egy kép: egy nőt láttam magam előtt, akinek a rendeltetése az lenne, hogy királynő legyen, aki ragyogó pompában uralkodik a birodalmán; ehelyett szürkén és szurtosan gubbaszt egy tűzhely hamujában, és engedelmesen válogatja a lencsét – és ha nem változtat valamin, ezt fogja tenni halála napjáig. Azaz fölremlt előttem *Hamupipőke* meséje, és arra gondoltam: elképzelhető, hogy a Metamorphoses Meseterápiás Módszer (továbbiakban: meseterápia) segítségével sikerül megtalálni életében az elakadás pontjait, és talán a továbblépés útjára is rátalálunk. Biztosra természetesen nem mehettem, de úgy gondoltam, egy próbát megér.

*

Az óra végén jártunk már, nem sok lehetőség maradt a magyarázkodásra. Egyszerűen rákérdeztem, hogy ismeri-e a *Hamupipőkét*. Persze, ismerte gyerekkorából, az autentikus fordítás⁹ azonban nem állt rendelkezésére. Fénymásolatban odaadtam neki, és javasoltam, hogy olvassa majd el – aztán lesz, ami lesz.

3. A mesével végzett munka

6 A hatodik ülésre két héttel később került sor. Azzal kezdte, hogy túl van a kezdeti „hülyén érzem magam” szakaszon. Időközben Andrásnak egyszer kifejezte az elvárásait, és ez jó érzéssel töltötte el.

A mesére reflektálva a következőket mondja:

Az anyának bárgyú tanácsai voltak. Az apa sem értékelte az anyát, hiszen nemsokára újból nősült. Hamupipőke semmit nem kért a vásárból – nem is kapta meg. El is hitte, hogy a hamuban a helye – az anya alájátszott rendesen. Az apának kellett volna mellette állnia. Nem tudott magán segíteni – egy varázslat segített rajta.

Dühös ettől a mesétől, mégpedig az apára. A mostohát az anyjával azonosítja, az apát meg az apjával, aki „nem vágott az asztalra”.

Azt szeretném, ha kapcsolatba kerülne a mesével, ezért arra kérem, hogy csukott szemmel lépjen bele a mese világába, és hozzon magával onnan egy illatot (vadgesztenye), egy hangot (embertömeg morajlása), valamint egy tárgyat (cseréptál). Aztán fölteszem a meseterápia alapkérdését: hol látja önmagát a mesében? Azt feleli, hogy a konyhában – ez visszaigazolja számomra, hogy jó ötlet volt a meséhez nyúlni. Aztán később hozzáteszi, hogy a ház előtti füves réten is látja magát; ezzel ezen a ponton nem kezdünk semmit, de öt alkalommal később ugyanerre a kérdésre megint ezt feleli majd – a kép akkor nyer értelmet.

Megkérdezem, hogy szerinte mi a mese konfliktusa (tétje). Első körben annyit fogalmaz meg, hogy „Hamupipőke saját boldogsága, léte”. Arra, hogy mije sérült meg Hamupipőkének, azt feleli: „Az egója, a biztonsága; nem maradt védelmezője.”

Következő lépés a segítők és az ellenfelek beazonosítása.

Segítőként a galambokat nevezi meg, majd az anyát, azzal, hogy „adott egy használhatatlan tanácsot”. („Légy jámbor és jó.”) Rákérdezek, hogy alakult volna a sorsa, ha nem „jámbor és jó”. Rájön, hogy akkor nem érte volna el a célját, tehát pontosítjuk: a tanács *abban a*

⁹ *Hamupipőke*, fordította: Márton László; in: Grimm, J. – Grimm, W. (2009).

környezetben (önmagában) volt használhatatlan; kellett hozzá a külső segítség – így viszont a cél felé segítette.

Az apát is föl lehet venni a segítők sorába, minden töketlensége ellenére. Kognitív szinten reflektálva tisztázzuk, hogy a kis segítség is segítség, illetve, hogy az eredőjében negatív szituációban (szereplőben) is lehet és érdemes megtalálni a pozitívumot. A királyfiról azt mondja, hogy „ő csak ott volt”. Én azonban felsorolom a mese szövege alapján, hogy mennyire aktívan tevékenykedett a királyfi, így aztán belátja, hogy ő is segítő.

Az ellenfelek: a mostoha és a két mostohalány.

Majd megkérem, hogy mondja el a történetet egyes szám első személyben. A megfelelő ponton félénken megkérdezi, hogy érzést is kifejezhet-e, és az engedélyre azt mondja: „Legszívesebben agyoncsaptam volna ezeket a mostohákat, de nem volt merszem szembe szállni velük.”

A gallyat dacból kérte az apjától: „Vedd már észre, hogy én is vagyok!” A mulatságról úgy érezte, hogy ő is odavaló. A történet szintjén eddig jutunk a mesében, ugyanis belekérdezek, hogy mit is jelent, hogy „odavaló”.

Apránként összerakjuk, hogy ő is szép, jó és értékes, csak éppen mindez nem látszik a hamuban. Nem önként választotta, hogy elrejtje az értékeit, de azt önként engedi, hogy ne látszódjék. Nincs elég háttéré, elég önbizalma. „Mihez?” – kérdezem, és azt feleli, ahhoz, hogy az asztalra csapjon.

Mivel úgy gondolom, ez az indulatos válasz csak a felszínt súrolja, finoman konfrontálom: „Asztalról nincs szó a mesében.” Majd kérem, hogy önmagára vonatkoztatva fogalmazza meg, mi az, amihez nincs elég háttéré, elég önbizalma. „Ahhoz, hogy önmagam szépnek, jónak és értékesnek mutassam meg.” Itt látszik, hogy megérintődik, és azt kérdezi: „De miért nincs elég önbizalmam?” Majd hozzáteszi, hogy fél megmutatni a szép és jó oldalát.

Innen átkanyarodunk a segítség elfogadásának témájára. Rámutatok, hogy a mese éppen ezt tanítja: hogy igenis van létjogosultsága a segítség elfogadásának. Kiderül, hogy ez mennyire nehéz neki, de a mese segít beláttatni ennek jogosságát. Azt mondja, Hamupipőke szerencsés volt. Én cáfolom: a mese nem beszél a szerencséről; ellenkezőleg: Hamupipőke nagyon is tudatosan volt jelen (naponta háromszor kijárt a sírhoz, imádkozott, stb.). Majd megkérdem, hogy meg tudná-e fogalmazni most már árnyaltabban a konfliktust, de egyelőre nem vállalkozik rá.

*

7 Egy hét múlva azt mondja, elég jól van most. Andrással eltöltött két napot egy wellness-szállodában, ahol jól érezte magát, minden klappolt, minden érte volt – „mégsem voltam benne teljesen” – mondja. Ismerős érzés neki: olyan, mint amikor a volt férjével megromlottak a dolgok. Tudja, hogy ez „egy folyamat kezdete”, és ez „egy kis szomorúsággal töltötte el” – mondja, kis nevetéssel kísérvé. Ehhez hozzáteszi, hogy elfáradt az András kerítésén kívül való futkározásban, és elfogadta egy másik férfi (Csaba) közeledését (beszélgetés szintjén). Ő is ugyanez a kategória, mégis azt jelenti számára, hogy „van élet András után”.

Visszajelzem neki az említett „kis nevetést”, és beszélek neki az akasztófa-nevetésről mint sorskönyvi markerről. Tisztázzuk, hogy a negatív érzések kimutatása le van tiltva nála, sőt az is, hogy a negatív eseményeket egyáltalán lereagálja. Megbeszéljük, hogy ez az *Érzelmi gátoltság* séma megnyilvánulása.

A mesével nem foglalkozott a héten. Nem érzi magához közel a mesével való foglalkozás műfaját; nincs meggyőzve arról, hogy ez bármit segítene neki.

Úgy gondolom, a továbblépéshez, az ellenállása oldásához szükséges némi edukációs munka, ezért, ezért mesélek neki a meséről általában; beszélek neki az archaikus tudatról, a kódok megnyitásáról, a mesék fennmaradásáról. Ezeket megérti, és látszik, ahogy elkezd ér-

deklódnak mutatni. Megmutatom neki a mese intrapszichés szinten történő értelmezésének lehetőségét: tisztázzuk, hogy a mesének minden szereplője mi magunk vagyunk. Példának okáért mostoha is ő maga, akit a múltkor „legszívesebben agyoncsapott volna”, és aki nem engedi el őt a bálba.

Beszélek neki Berne *Sorskönyvének* kiindulásáról, miszerint az életben vannak békák és vannak hercegek/hercegnők, és akik békaként élnek, azok várják a megváltó csókot.¹⁰ Ehhez kapcsolódóan érdekességként elmondom, hogy a mese eredeti verziójában¹¹ szó nincs a béka megcsókolásáról: ott a királylány dühösen falhoz vágja a békát. Egyetértésre jutunk abban, hogy mindannyiunk célja, hogy királlyá/királynővé váljunk saját életünkben, és abban is, hogy ő jelenleg nem az. Ebben tehát van mit tanulnia Hamupipőkétől, hiszen neki sikerült. Az tehát a dolgunk, hogy megnézzük, hogy Hamupipőke *hogyan* csinálta. Menet közben ezt fogalmazott meg tanulságként: „Ha elég állhatatos és jó vagyok önmagammal, akkor meg fogom kapni az üvegcipellőt.”

(E megállapítással utólag is egyetérték, de a kép teljességéhez hozzátartozik, hogy a mese tanúsága szerint az üvegcipellő megkapása messze nem elég a megváltáshoz. A jóval később exponálódó – és a jelen esettanulmány címébe is bekéredzkedő – körtefa-motívum épp erre világít majd rá.)

A továbbiakban ismét a mese tétjét keressük. Rákérdezek, hogy miben volt deficitese Hamupipőke, és felolvasom neki a mostoha mondatait. Alapos rávezetés után végül ő maga mondja ki a „nőiesség” szót. Amikor megerősítem, és elmondom, hogy igen, ezt a mesét úgy tartjuk számon, mint ami a nőiességről szól, az láthatóan nagyon betalál neki.

Megkérdem, mit jelent nőnek lenni. Ezeket sorolja: finomság, báj, simulékonyság; megadni magát egy férfinak (azaz rábízni magát) – ez nem megy neki. A nőiségben továbbá egyszerre lát alárendelt szerepet és hatalmat. E ponton ötlök fel bennem, hogy esetleg hasznára válna Boldizsár Ildikó *Királylány születik* című meséje,¹² de egyelőre nem hozom szóba.

Az ülés végén még ráirányítom a figyelmét a királyfi szerepére, mondván, hogy Hamupipőkének a saját kvalitásaiból csupán arra futotta, hogy elmenjen háromszor a bálba, aztán háromszor meg is szökjön. Hangsúlyozom, hogy meg kell magában találni azt a királyfit (animus figurát, férfi minőséget), aki segít neki, hogy királynővé válhasson a saját életében.

Kérem, hogy olvassa el többször a mesét, és húzogassa alá azokat a mondatokat, amelyekről úgy érzi, hogy „szólnak valamiről”, tehát amelyekkel dolgunk lehet.

*

8 Ezt követően két alkalom kimaradt. A következő találkozáskor lelkesen meséli, hogy Csaba, akivel amúgy van kölcsönös vonzalom, azt mondta, hogy ő többet érdemel egy silány, szeretői kapcsolatnál. Ennek öröme kirúgta Andrást (sokadszor), és retteg, hogy egyedül marad. Ezzel együtt most lelkes, és úgy érzi, van miért felkelnie. Azt mondja, eddig rossz tavakban horgászott: kedves, de megközelíthetetlen férfiakat választott – mint amilyen az apja (*Érzelmi depriváció* séma).

A mesével való munkát azzal folytatjuk, hogy elkezdjük „megvarrni a báli ruháját”, azaz összeszedjük, hogy melyek azok a pozitív tulajdonságai, amelyek miatt megérdemli, hogy normális kapcsolata legyen. Ezeket leírja, és mindegyikhez hozzáír egy konkrét bizonyítékot az életéből. A lista: tud szeretni, racionális, hűséges, humoros, gyengéd, szexi. Amikor elakad, kérem, hogy gondoljon egy számára nagybetűs *Nő*-re, és nézzük meg, milyen is ő. Sophia Lorent mondja, és a rejtélyességét emeli ki. Ez a tulajdonsága neki is megvan. Utána

¹⁰ Berne (1997), 54. o.

¹¹ *Béka király és Vashenrik*, fordította: Márton László; in: Grimm, J. – Grimm, W. (2009).

¹² Boldizsár I. (2009)

következik az, hogy „igényeit egyszerűen és lényegre törően fejezi ki”. Itt már van hiányossága.

András kirúgásáról keresetlen egyszerűséggel azt mondja: „Falhoz basztam a békát.” Ennek vele együtt örülök, ugyanakkor leszögezzük, hogy fontos lenne megdolgoznia az *Önfeláldozás* sémáját, látva a mögötte levő *Elhagyatottság–instabilitás* alapsémát. Közös ötleteléssel keresünk számára viselkedésterápiás házi feladatot, végül abban maradunk: amikor megveszi reggelenként a fornettijét, kérje meg az eladót, hogy melegítsen rajta egyet. Ez kellően kényelmetlen számára, mégis vállalható. A múltkori házi feladat (a mese aláhúzogatósa) elmaradt; továbbra is aktuális.

*

9 A következő ülést azzal kezdi, hogy már rég volt ilyen jól, és ennek az oka a tudat, hogy a helyes úton jár. Ez annyit tesz, mint tisztában lenni a saját értékeivel, és ezeket elismertetni másokkal is. Szakmai sikere is van; elkezdte – jó értelemben – használni az embereket. Beszélünk Edéről és a gyerektartás kérdéséről; visszavonta a nemrég indított keresetet, mert megállapodtak, hogy Ede havonta fizet majd egy Zalán nevére nyitandó számlára. Beszélünk Zalánról is. „Kicsit rám van épülve” – mondja. Körüljárjuk a leválás kérdését, részint sémák szintjén (*Önfeláldozás* és *Érzelmi depriváció*), részint technikai szinten (nyílt kommunikáció). Egy konkrét javaslat, úgy is, mint tanulási terep mindkettőjüknek: Zalán kezdje el saját magának készíteni a reggelit.

Megcsinálta a házi feladatot, és a következő motívumokat emelte ki a meséből:

„Légy jámbor, és jó, és akkor a Jóisten is megsegít.” Ezt úgy interpretálja, hogy amennyiben megfelelően viselkedik, akkor egyrészt számíthat mások segítségére, másrészt a saját belső erőire is.

A *mostohatestvéreket* Andrással azonosítja, aki ígérethalmazokat adott neki, de teljesíthetetlen feladatokat várt el; nevezetesen, hogy elégedjen meg a szeretői státusszal (értsd: maradjon a helyén a hamuban).

Rákérdezek a *lencseválogatásra*, hogy van jelen az életében. Ő a Facebookot mondja, amin rengeteg időt eltölt. Továbbkérdezek, és aztán azokat a „megvalósíthatatlan projekteken való gondolkodást” említi, amelyek éveken át kitöltötték az életét: hogy hogyan evickélt a párkapcsolatában találkozástól találkozásig, miközben az egész nem vitt sehova. „Dühös vagyok, hogy ilyen hülye voltam” – mondja. Erre a mondatára az óra végén visszatérünk.

Aztán Hamupipókéat említi a mese végén, aki a királyfival való találkozás előtt *tisztára mosta a kezét és az arcát*. Neki is „ki kell pucolódnia a salaktól”.

Végül a *mogyorófavesszőt* említi, ami a könnyeitől nőtt. Erre azt mondja: „A bennem növeő jó dolgok.” Ezt helyben is hagyom, de a könnyektől való növést kicsit kibontjuk még: nem csupán a megtörtént fájdalmas eseményekről van szó, hanem azok valós érzelmi megelégséről, a saját érzelmekhez való kapcsolódásról. Felidézem neki a népmesékből az igazgyöngyöt síró királylány motívumát, és egyetértünk, hogy sem a hagymával bedörzsölt szemből, sem az elfojtott, letagadott érzelmekből nem lesz igazgyöngy. Utalok továbbá az örömtől való könnyezés lehetőségére: a pozitív érzelmeket is teljes mélységükben lehet és kell megélni.

Ennek kapcsán, valamint a „hülye voltam” címkézésre visszautalva, a legfontosabb tényekre és összefüggésekre szorítkozva röviden megismertetem az EMK lényegével. Azt mondja, hazafele a vonaton végiggondolja, hogy a dühe mögött milyen ki nem elégített szükségletek húzódnak meg.

*

10 A nagy jólléte visszább esett, de mélyrepülés nem volt. Zalánnal beszélt; ő megértette az önállósodás fontosságát, és elkezdte csinálni magának a reggelijét. Az EMK-ról annyit jelez vissza, hogy nem tudja leválasztani a gondolatait az érzelmeiről. Ez tehát további tanulás és gyakorlás tárgya lesz.

Időközben meghoztam a döntést, hogy felolvasom majd neki a *Királylány születik* című mesét, és ennek ezen az ülésen jött el az ideje. Meseolvasás után tisztázzuk, hogy a női létezés egyébként szükséges számos férfi minőséggel ő rendelkezik; hiányossága pont a női tulajdonságokban van – bár azért ezek sem hiányoznak teljesen. Bántja, hogy a benne lévő értékeket nem kezelte értékként.

A *Hamupipőke*ben most ismét a ház előtt látja magát, a kertben, s ezúttal értelmet is nyer a kép: innen vissza is lehet lépni, de ki is lehet lépni az egész helyzetből. „Vihar előtti csend” – mondja.

Szóba jön ismét a béka falhoz vágása, azaz az Andrással való szakítás. Kiderül, hogy nem ismeri magát a mesét, ezért vázolom a szüzséjét, és rámutatok, hogy a falhoz vágás után a béka átváltozik királyfivá – Andrással azonban semmi ilyesmi nem történt. Ellenben egyetértünk, hogy a *Békakirály és Vashenrik* – intrapszichés szinten legalábbis – nem az ő meséje, pont mivel a férfi minőségek nem hiányoznak nála.

A *Hamupipőke* intrapszichés megközelítésének azonban nagyon örül. Korábban tartott attól, hogy elakadtunk a mesével, de ez így biztató út számára. Egyik belső tényezőként a félelmet említi, és bátortalanul fölveti, hogy talán a mostoha az. Megkérem, hogy beszéljen *mostohaként* egyes szám első személyben. Elmondja, hogy félti a két édeslánya sorsát; Hamupipőkét veszélyesnek tartja. Az ő gyerekei ugyanis középszerűek, önzők és hamisak, és ha Hamupipőke kikerülne a hamuból, meglátszódná a kontraszt: kiderülnének a lányok ezen tulajdonságai.

Visszafordítjuk mindezt az ő életébe: tudja magáról, hogy alapvetően nem középszerű, önző és hamis, de benne is megvannak ezek a tulajdonságok, mint mindenkinben. Márpedig ezek – mint kiderül, különösen a középszerűség – nagyon taszítja; neki fontos, hogy átlagon felüli legyen (vö. *Könyörtelen mércék–hiperkritikusság* séma). Azaz ha Hamupipőke elmenne a bálba, akkor – „nagy fának nagy az árnyéka” alapon – igenis kiderülnének az egyébként aránylag rejtekben lévő negatív tulajdonságai is – ennek szól a benne lévő mostoha félelme; ez a félelem tartja Hamupipőkét a hamuban.

*

11 Hozzájutott egy kis kerthez, abban ültetget Zalánnal konyhakerti növényeket, a saját örömére. A dereka jobb, most, hogy jár gyógytornára.

A mesében elveszett: próbálta az érzéseit beazonosítani az egyes szereplőkkel, de nem sikerült. Ellenben megfogalmazott egy régóta benne levő érzést (pontosabban gondolatot): „Nem vagyok elég jó” – azaz eljutottunk a *Csökkentértékűség–szégyen* sémaig. Rákérdezek, hogy mit jelent „elég jó”-nak lenni, és arról kezdünk beszélgetni, hogy vajon önmagunknak kell-e megfelelni, vagy a környezetünknek.

De a mesénél maradunk, és sorra vesszük, hogy Hamupipőke „elég jó” volt az anyja és az apja felé; valamint „elég jó” volt a királyfi felé is, de neki csak a szép ruhájában. A mostoháknak azonban a szép ruhában sem felelt meg: nekik ő semmilyen formában nem volt elfogadható. Ez kicsit meghökkenti.

Aztán megkérdem, hogy Hamupipőke „elég jó”-e önmagának. Azt feleli, vannak hiányosságai, és az önmagába vetett hitet említi. Itt átvált saját magára, és elmondja, hogy gyakran vannak nagyon jó kezdeményezései, de elkezd lebeszélni magát róluk; úgy alakítja az életét, hogy ne sikerüljenek a dolgok: ezt nagyon sokszor megcsinálta kapcsolatokban és munkában is. Rákérdezek, hogy hol van ez a motívum a mesében, de magától nem találja

meg: rávezetéssel jön rá, hogy ott, amikor elmegy ugyan a bálba, de a döntő pillanatban elszalad és elbújik. Ez ismétlődik a mesében is. Ezt a kört a *királyfi* töri meg.

Itt tehát átkanyarodunk a királyfira – mivel a jelek szerint a királynővé válásához szükséges a belső királyfijának a mozgósítása –, és összeszedjük a belső tulajdonságait, részint úgy, hogy *királyfiként* egyes szám első személyben meséltetem vele a történetet. Ezek szerint *állhatatos, furfangos*. Emellett felhívom a figyelmét, hogy képes volt odafigyelni a galambok szavára, amikor nem a megfelelő lánnyal indult útnak: ezek alapján *nyitott* is. És mivel tette ezt szerelmi hevülete ellenére: *józan* is. Továbbá – ugyanezen motívum alapján – képes *elfogadni a segítséget* – ez a téma nem először került most elő.

Rákérdezek az ő hasonló tulajdonságaira. Azt mondja, nem elég nyitott, pedig sokáig annak hitte magát. Ezt át is keretezem neki gyorsan, hogy megnyugtassam: saját nem nyitottságunkat csak nyitottan láthatjuk meg. A furfangosságot pejoratívnak tartja, a játszómázást asszociálja hozzá, ezért kicseréljük a *leleményesség* szóra. Azt mondja magáról, hogy sokszor leleményes, de csak egy határig. Van valami, amin nem tud túllépni. „Mintha egy páncél lenne, ami hozzám nőtt.” Fél a következményektől, szeret előre gondolkodni, „kilogikázza a sikertelenséget”, és ez kudarckerülő magatartást eredményez, ami önmagában kudarc. Erről hirtelen két mese is eszembe jut (*Az átkozott pipőretyúk* és *A kisködmön*), de erőt veszek magamon, és nem hozom elő egyiket sem, mert nem akarom összezavarni.

Azt is mondja, hogy nehezen kér segítséget – de legalább már kér. Az *állhatatosságra* azt mondja, abból nincs túl sok neki. Aztán az állhatatosság szótól átvált a *rigorozításra*, de tisztázzuk, hogy a két fogalom nem ugyanaz: utóbbi merevséget, rugalmatlanságot jelent. Rákérdezek, hogy mi lett volna, ha a királyfi rigorózus, és egyetértünk abban, hogy akkor hazavitte volna az első mostohalányt. Úgyhogy a mese alapján ezt a tulajdonságot töröljük a listáról. Ezzel szemben föl vesszük még a *céltudatosságot*, mivel az állhatatosság ahhoz kell, hogy végigmenjünk a kitűzött úton, de tudni kell kitűzni is az utat.

Itt kanyarodunk rá a testsúly kérdésére. Túl azon, hogy saját magának jobban tetszene, ha nem lenne túlsúlyos, és a fizikai vonzatai is fontosak lennének, a legfontosabb az, hogy kétségbe van esve a társtalanság miatt. Ha neki is áll emiatt fogyókúrázni, azt mondja egy belső hang: „Nehogy már *neked* összejöjjön!” – és kudarcot vall. Könnyen beazonosítjuk itt a mostohát, aki újra meg újra visszanyomja őt a hamuba.

A beszélgetés közben szóba kerül a madarak szerepe, és felhívom a figyelmét a mese végére. Fölteszem a kérdést, hogy vajon miért kellett kiszűrni a nővérek szemét. Szeretné, ha megmondanám, mire gondolok, de inkább azt javaslom, gondolkodjon rajta egy hétig.

*

12 Gondolkodott a szemkiszúráson, és ennek kapcsán a mostohaanyát ismételten beazonosította a *félelem* érzésével, a nővéreket pedig az olyan gondolatokkal, mint „nem vagy elég jó, közepszerű vagy, kevés vagy, úgysem fog sikerülni”. A félelem érzésének ugyan van létjogosultsága a életben, de ezek a gondolatok táplálják azt, és a királyfinak (céltudatosság, állhatatosság, leleményesség, nyitottság) is keresztbe tesznek. Szerinte a szemkiszúrással egyenlő azal, hogy megölik őket.

Én fölvetem, hogy tegyük fel, hogy mégsem véletlen, hogy a szemüket szűrik ki. Ő azt feleli, hogy teljesen semmissé tenni nem lehet dolgokat; nem szabad elfelejteni a rossz gondolatokat, hanem meg kell tanulni kezelni őket. Mivel ez teljesen korrekt leírása annak, amit a kognitív modell a NAG-ok (negatív automatikus gondolat) kezeléséről mond, ezért ezt meg is erősítem. Azonban elmondom a saját gondolatomat is: a királynőség nem egy *szerep*, hanem valódi *egzisztenciális változás*. Nem „Hamupipőke királynői ruhában”, hanem „Királynő”. Ezért nem maradhatnak meg azok a szemek, amelyek őt a korábbi életében, Hamupipőkeként látták, mert azok most is csak akként tudnák szemlélni őt. Ez tetszik neki, elfogadja.

Aztán megpróbáljuk összerakni a mesét.

Az *anyával* kezdjük. Egyetértünk abban, hogy üzenete nem átok volt, hanem áldás – elvégre annak engedelmeskedve volt képes királynővé válni. Márpedig a mese tétje végső soron ez: *Királynő lesz belőle, vagy marad Hamupipőke?*

Az *apára* azt mondja: „A maga passzív módján ő is segít, azzal, hogy odaadja a mogyorófaágat.” Én azonban forszírozom a további szerepét, és arra jutunk, hogy a galambdúc szétverésével és a körtefa kivágásával megsemmisíti Hamupipőke szokásos menekülési útvonalaikat, vagyis aktívan segíti őt a királynővé válás felé. Ő a saját meneküléseként első körben a dolgok feladását említi (hajlamos kiadni a lehetőségeket a kezéből, félbehagyja a fogyókúrát), de aztán ezeket inkább a bálból való elfutásban azonosítjuk.

A *galambdúc* – a galambok miatt – az anya emlékéhez kötődik: ő úgy nevezi, hogy a gyász érzésének előhívása, visszanyúlás a *fájdalomba*. „Mazochista módon emlékeztetem magamat fájdalmas dolgokra” – mondja. – „Büdös van, galambszar-szag.” Ez a megélés ösz-szecseng azzal a narratívával, ahogy a negyedik ülésen a Remarque-könyvről beszámolt: „Rengeteg borzalmat láttam; a szerencsén múlt, hogy életben maradtam. A hús, a vér meg a sár keveredett. (...) Próbáltam meglátni a szép dolgokat magam körül, de nem lehet elfelejteni ezeket a borzalmakat.”

A *körtefáról* a nyárra, édességre, erotikára asszociál. A *Jelképtárat*¹³ segítségül hívva megerősítjük a „gyümölcs-termékenység” párhuzamot, és végső soron a *szerelem* fogalmánál maradunk. Egyrészt arra a jelenségre gondol, amikor nem „csinálja” a szerelmet, hanem elbújik az emlékeibe; másrészt – az én felvetésemet elfogadva – a „nem megfelelő” szerelmeket is idesoroljuk – az Andrással való kapcsolatban például négy és fél évig bujkált, sőt még most is vissza-visszatáncol.

Az apa tehát ezeket a menekülési útvonalakat számolta fel: a fájdalmakba és a reménytelen szerelmekbe való elbújást. „Nem is annyira passzív ez az apa” – bírálja felül korábbi ítéletét.

Rákérdezek a *cipőre*. Számára azt jelenti, hogy *tartani valamerre*, illetve *örülni a királynőségnek*.

Újfent megkérdezem, hogy most hol látja magát. Azt mondja, a királyi palota lépcsőjén, királyi ruhában. „Még fel kell menni; kurva magas, de nyilván meglesz.” Utána azonban azt mondja, hogy a ráragadt történetek szokássá csontosodtak (pl. András SMS-einek olvasgatása). Úgyhogy tisztázzuk, hogy pozitív jövőképe ugyan már egyértelműen van, és – a *Királynő lány születik* alapján – azt is mondhatjuk hogy a báli ruhája is legalábbis kartávolságon belül van – azonban a galambdúc és a körtefa még megvan az életében. Tehát az apa és a királyfi szerepe még várat magára.

Ez a belátás némiképp furcsa, hiszen korábban arra jutottunk: a férfi minőségeknek birtokában van. Most annyiban módosítunk, hogy – gyerekét egyedül nevelő anyaként – föl-vett ugyan férfias szokásokat, de ezek nem belőle fakadnak. Ez a látszat, és a lelke mélyén hadakozik ellene. „Szívesen kiszolgáltatom magam egy férfinak” – mondja, de a bizalomvesztés miatt ez nem megy. Erre azt felelem, hogy ha Hamupipőkének nem sérült volna a bizalma, akkor nem szalad el, hanem az első tánc után a királyfi karjaiba omlik, és vége a mesének.

Végül rákérdezek az apa utolsó megnyilvánulására, amikor a királyfi elől vissza akarja tartani Hamupipőkét. Mivel ezzel nem boldogul, elmondom a saját gondolataimat.

Egyrészt a szülői *megtartás* az önállósodás folyamatában könnyen átmegy *visszatar-tásba*. Másrészt az, hogy az apa az utolsó pillanatban majdnem mindent föl-rúg, nagyon emlé-keztet a TA rendszerében a Démon szerepére, a „Szülői a Gyermekekben” énéllapotra – vagyis a gátló parancsok tárházára. Ebben az összefüggésben az apa a korai döntéseket (a sorsköny-

¹³ Hoppál M. – Jankovics M. – Nagy A. – Szemadám Gy. (1990)

vet) szimbolizálja („Legyél Hamupipőke!”). A döntés – „elválasztás” – ebben az értelemben férfi-feladat – lásd a sárkány hét fejének lecsapása. A királyfi pedig – mint újonnan fellépő férfiminőség – a felnőtt, tudatos újrادöntést jelképezi.

Összességében arra jutottunk tehát a mesével, hogy három feladat áll még Emőke előtt.

Egyrészt ki kell szűrnia a nővérek szemét – azaz a *Csökkentértékűség–szégyen* sémáját meg kell gyógyítani olyan szintre, hogy a jövőben eszébe se jusson a hamuban ücsörögve látni saját magát, hanem evidens legyen számára önnön királynői mivolta.

Másrészt az apának fel kell számolnia a menekülési lehetőségeket – azaz meg kell haladnia azon stratégiáját, hogy elbújik a fájdalmaiba, és ugyancsak szükséges a továbblépéshez, hogy a jövőben ne hajszoljon reménytelen szerelmeket.

Végül a királyfinak – voltaképpen minden attribútumában – meg kell erősödnie. Ezek az attribútumok: állhatatosság, leleményesség, józanság, a segítség elfogadása, céltudatosság.

Ez a lista – amellyel búcsút vettünk a mesétől és a meseterápiás munkától – egyben ki is jelölte Emőke számára a következő feladatot: készség szinten meg kell tanulnia adaptív válaszokat megfogalmazni negatív automatikus gondolataira, illetve eszközt kell találnia hiedelemrendszere felülírásához.

Egyértelművé vált tehát, hogy közös utunkat a standard kognitív terápia eszköztárának elsajátításával fogjuk folytatni, ennek exponálását azonban meghagytam a következő alkalomra.

4. Kognitív terápia

13 Összesen hét órán keresztül dolgoztunk a *Hamupipőke* című mesével, és annak fent írt konklúziójával jutottunk el a tizenharmadik alkalomig. Ennek úgy indultunk neki, hogy Emőke elmondta, hogy érzelmileg rosszul van, magányos. Sok jó dolog történt ugyan velem, de az esti találkozásunk előtti délutánon, úgymond, „beharapta a magány”. Visszajelezte, hogy elégedetlen a terápiával is: hatékonyságot és gyakorlatiasságot szeretne.

Én akceptáltam ezeket az érzéseket, annál is inkább, mert magam is úgy láttam, hogy a mese elvezetett minket annak felismeréséig, hogy mi nem stimmel, arra is kaptunk iránymutatást, hogy mi a további teendő, azonban a változtatás konkrét, aprópénzre váltható eszközeit nem adta a kezünkbe. Ilyen fokú pragmatizmus természetesen nem is várható el egy olyan szövegtől, amelynek műfaji sajátossága, hogy kódokban és szimbólumokban hordozza üzenetét. Emőke amúgy is olyasvalaki, akitől alkatilag idegen bármiféle „lebegés”. A kialakult rapport következtében engedelmesen követett a mese világába, és bár mindketten úgy láttuk, hogy valóban sokat profitált belőle – mégis, végig érezhető volt, hogy nem igazán otthonos számára ez a terep. Ezért érthetőnek, sőt jogosnak találtam az igényét, hogy szeretne már valami kézzelfoghatóbbat is kapni.

Ez az elvárás ráadásul találkozott azon elképzeléssel, amely szerint a terápiát a kognitív modell megismerésével lenne érdemes folytatni. Így is történt. Elmagyaráztam a kognitív modell¹⁴ „vízszintes dimenzióját”: a *situáció – automatikus gondolat – reakció* összefüggést. Közben – javaslatomra – jegyzetelt; szemlátomást megértette a modell lényegét. A jegyzetelés az ezt követő alkalmakkal is folytatta, immár magától.

Elsőre annyit terveztem, hogy kezdjük el begyakorolni a NAG felismerését a situáció komplexitásában. Példaként egy konkrét helyzetet vettünk: aznap délután a vonaton látott egy fiatalembert. Az érzések és gondolatok özönében végül a következő NAG-ot sikerült izolálnunk: „Öreg vagyok, erről már lemaradtam.” Házi feladatnak azt kapta, hogy monitorozza

¹⁴ Beck, J. S. (2002), 19. o.

magát, és ha észreveszi, hogy negatív irányban változott a hangulata, próbálja beazonosítani a NAG-ot.

*

- 14 Egy hét múlva arról számolt be, hogy a hete változatos volt; most átlagosan van. Elkezdett futni, és szeretné, ha rendszer lenne belőle. Gyűjtött NAG-okat, amelyek közös témája a társnélküliség, az egészség, a külalakja, illetve András. Ismétlődő minta, hogy amikor családokat lát, a következő NAG-ja támad: „Na, ez nekem valószínűleg már nem lesz.”

A tanulási folyamat következő lépéseként gyakoroltuk a NAG-okhoz kapcsolódó érzelmek azonosítását. Esetében ezek jellemzően a következők voltak: düh, szorongás, szomorúság, megadás. Tisztáztuk, hogy az automatikus gondolat negatív vagy pozitív volta független annak igazságtartamától: noha a kognitív kiértékelés során a NAG az esetek túlnyomó többségében hamisnak bizonyul, adott esetben lehet akár igaz is. Ebben az esetben nem átke-retezésre van szükség, hanem hatékony problémamegoldásra.

Bevezettem a kognitív torzítás fogalmát, és adtam neki egy példányt a magam készí-tette listából, amely a torzítások fajtáit tartalmazza egy-egy NAG-gal, illetve az arra adható adaptív válasszal illusztrálva. A házi feladat maradt (gyűjtsön NAG-okat), azzal a kiegészítés-sel, hogy ismerje fel az alkalmazott torzításokat is.

*

- 15 A következő alkalommal azzal a jó hírral kezdte, hogy továbbra is rendszeresen fut. Ez az óra a házi feladatban összeírt NAG-ok átnézésével telt. Szempontom továbbra is a NAG azonosí-tása, a gondolatok és érzelmek megkülönböztetése volt; egyelőre szándékosan kerültem azt a kérdést, hogy milyen módon juthatunk el egy adaptív válasz megfogalmazásáig.

Szóba kerültek az András iránti érzelmei is, amelyek e fázisban leginkább a harag ka-tegóriájába estek. Az András iránti érzelmi bevonódását 75%-ra becsülte a munkánk kezdete-kor, és ugyanott volt akkor is, amikor szakított vele. Azóta ez 60%-ra csökkent. A változásban az segítette, hogy próbálta András szemszögéből is nézni az egész történetet.

Az egyik NAG kapcsán fölmerült a tranzakcióanalízis OK-ság fogalma. Ennek kap-csán elmagyaráztam az OK-keret modelljét. Készítettünk korrelogrammát¹⁵ is saját jellemző életpozícióiról. Eszerint idejének túlnyomó többségét az egészséges ++ („Oké vagyok, oké vagy”) pozícióban tölti, de jelentős a depresszív +– („Nem vagyok oké, oké vagy”) pozíció-ban töltött idő is. Ez a gondolatmenet értelemszerűen vezetett tovább a kognitív modell „füg-gőleges dimenziójához”, a hiedelemrendszer fogalmához.

Az ülés végén jelezte, hogy korlátozottak az anyagi lehetőségei, és megkérdezte, hogy szerintem meddig tart még a munkánk. Én azt kértem, ítélje meg ő maga, honnan hova jutott eddig. Azt felelte, 15%-ról 70% fölé került; erről úgy gondoltam, elég tekintélyes javulás. Annak tudatában, hogy a kognitív terápia eszköztárából mit szeretnék még neki átadni (hogy aztán a saját lábára állva gyakorolja be és fordítsa a hétköznapokban a maga javára), azt java-soltam, dolgozzunk további másfél-két hónapot. Ezzel egyetértett, így megállapodtunk a terá-pia lezárásának dátumában.

*

- 16 Meghalt egy közeli barátnője, és ez sokkolta; egész héten annyit aludt, amennyit csak tudott. Ez nyilvánvalóan elkerülő megküzdés, és mint ilyen maladaptív, de nem tartottam fontosnak,

¹⁵ Stewart, I. – Joines, V. (1998), 123–124. o.

hogy ezzel konfrontáljam. Részint azért, mert esetében ennek nem lett volna hírértéke, de elsősorban azért, mert álságosnak gondoltam volna, hogy „szakmai” alapon elvegyek tőle valamit, amikor nem tudok helyette jobbat kínálni.

Sok NAG nem volt a héten; ugyanazokon a témákon pörgött folyamatosan. Ezek a következők:

- „*Úgysem fog összejönni.*”
- „*Megöregedtem.*”
- „*Bezáródnak a lehetőségek.*”
- „*Túl késő elkezdni bármi nagyot.*”
- „*Kevés vagyok ehhez.*”
- „*Kifacsartnak érzem magam, és ez látszik is.*”

A domináns érzelmek: szomorúság és szorongás. Ezeken – mint gyakorlóterepen – kezdtük el megtanulni az érzelmek intenzitását százalékosan kifejezni; ez a lépés előfeltétele annak, hogy a NAG-ra adandó adaptív válasz hatékonyságát tesztelni tudjuk.

Megismertettem két munkalappal, és mindkettő használatát elkezdtük begyakorolni. Az egyik a hagyományos hatoszlopos gondolatnapló (Diszfunkcionális Gondolatok Jegyzőkönyve),¹⁶ a másik egy saját összeállítású munkalap, amely lépésről lépésre vezet végig az adaptív válasz megfogalmazásának útján; az így elkészült választ aztán be lehet vezetni a gondolatnapló megfelelő rovatába.

*

17 Jól volt a héten, dolgozott a gondolatnaplóval. Ezen az ülésen további két példán gyakoroltuk az adaptív válasz megfogalmazásának módját. Az egyik szituáció egy anyjával való konfliktusról szólt. „Megmutattam anyámnak a gyengességemet; ezt nem lett volna szabad” – mondta. Ebből következett a munkánk tárgyát képező NAG: „El kell fogadnom anyám véleményét, akkor is, ha hülyegyereknek néz.” A válasz keresése értelemszerűen a *Behódolás* séma körül forgott.

*

18 A következő ülés előtt egy hét kimaradt, közben azonban üzenetet küldött az alábbi szöveggel:

Szia Balázs!
Remélem, minden rendben van veled! Képzeld, kivágtam a galambdúcot és a körtefát a p.csába!
Fényévekkel jobban érzem magam, majd elmesélem. Éljen május 1.! ☺
Kellemes pihenést!

Amint utóbb kiderült, a körtefa kivágása már két héttel korábban lezajlott, csak nem akart róla elhamarkodottan beszélni. Konkrétan az történt, hogy letörölte Andrást a Facebookról. Derűsen, jókedvűen, kongruensen beszélt erről. „Kitárult a világ” – mondta. NAG is alig volt ebben az időszakban; a társtalanság-téma „teljesen elúszott”. Adaptív módon szembenézett azzal a lehetőséggel, hogy a jövőben esetleg valóban nem lesz párja (elvégre erre nincs garancia), ugyanakkor megfogalmazódott benne az a teljesen jogos kérdés, hogy vajon lehet-e pótolni más örömmel a társat. Kérdésére válaszolva elmondtam, amit én hiszek erről: hogy minden

¹⁶ Beck, J. S. (2002), 132–142. o.

élethelyzetnek vannak előnyei és hátrányai. Hoztam pár példát is e gondolat alátámasztására; megértette és elfogadta.

A tanulást a hiedelmek megbeszélésével folytattuk. Miután általánosságban már korábban átbeszéltük a hiedelemrendszert, ez alkalommal a „lefelé mutató nyíl” technikáját gyakoroltuk, amelynek elsajátításával feltárhatja saját hiedelmeit. Számos példán illusztrálva megismertettem a köztes hiedelmek fajtáival, ezek egymásba való átalakításával, és előrebo csátottam, hogy következő alkalommal gyakoroljuk a hiedelmek átírását. Jelezte, hogy nagyon tetszik neki ez a rendszer.

*

- 19 Ismét jó hétről számolt be. Mindössze egy NAG-gal dolgozott, amiből aztán lefelé haladva azonosított egy az anyagi sikerességre vonatkozó hiedelmet. Ezen a példán gyakoroltuk, hogyan lehet a köztes hiedelmekkel dolgozni, azokat átírni.

*

- 20 Utolsóelőtti ülésünkön elmondta, hogy két hete fogyókúrázik, és ehhez kapcsolódóan szorongásos testi tüneteket tapasztalt. Dolgozott a problémával, és sikerült adaptív választ megfogalmaznia. Folytattuk a hiedelmekkel való munkát, többek között pontosítottunk technikai dolgokat. Majd az Alapséma munkalap¹⁷ némiképp módosított változatán dolgoztunk a „Selejtes vagyok” alaphiedelemmel.

Kértem, hogy következő héten adjon visszajelzést mindarról, ami a közös munkánk során történt vele, amit gondolt és érzett.

*

- 21 A kérésemnek nagyon lelkiismeretesen tett eleget; írásban készült. Komplet visszajelzést adott a munkánkról. Fontos állomásokként a következőket emelte ki:

1. Amikor az öngyilkossági szándékáról beszélt. (3. ülés) Ekkor kezdett el igazán bízni bennem, és ekkor köteleződött el a terápia felé.
2. A sémák átbeszélése. (5. ülés)
3. Az akasztott emberes rajz: annak tudatosítása, hogy le lehet akasztani a kötelet és le lehet szállni a hokedliról.¹⁸ (4. ülés)
4. A meseterápia. (6–12. ülés) Ennek a könnyebb vonala az volt, amikor az élete szereplőit azonosította be; a nehezebb, amikor a saját belső világára adaptálta a mesét. Megszenvedett vele, de tanulságos volt. Összesítve azt mondja: a mostohaanya a félelme, a mostohatestvérek pedig a NAG-ok. Kiemeli ismét a galambdúc és a körtefa szerepét. Itt vált világossá számára, hogy dolgoznia kell a NAG-okkal.
5. Kognitív terápia: „A tolvajkulcs megtalálása.” (13–20. ülés)

Eredményekként a következőkről számolt be:

- A rossz hangulata és a szorongása lecsökkent (időtartamban 70%-ról 20%-ra).
- Lapátra tette Andrást, és el is tudott távolodni tőle.

¹⁷ Beck, J. S. (2002), 164–165. o.

¹⁸ Egy általam készített allegorikus rajzról van szó, amely a TA sorskönyv-elméletének fogalomkészletét magyarázza el. Lásd: Birtalan (2012 b).

- „A kognitív terápiával olyan megoldó kulcs került a kezembe, amit bármikor tudok használni a hétköznapiakban.”
- Elviselhető lett a magány is; visszautasítja annak a gondolatát, hogy ismét titkos szereplői státuszban legyen.
- Nyitottabbnak mondja magát a potenciális partnerekre; például nem hasonlítgatja a jeleket Andrásához.

Büszke magára, hogy végigcsinálta a terápiát. Végezetül még elmondtam neki egy saját allegóriát¹⁹, amely két kutya példáján mutatja meg, mennyire fontos, hogy régi, maladaptív hiedelmeinket ne tápláljuk, az újonnan megfogalmazott adaptív hiedelmeinkről viszont odaadó figyelemmel gondoskodjunk. Végül egy saját készítésű ajándékkal búcsúzott tőlem; én is adtam neki egy apróságot emlékül, és megbeszéltük, hogy ha úgy alakul, bármikor megkereshet.

Összefoglalás

A terápia során Emőke felismerte Hamupipőke-mivoltát, és sikeresen meg is haladta azt. Szembehelyezkedve gátló parancsaival (*Ne légy önmagad! Ne csináld! Ne légy fontos!*) fölkel a hamuból, felöltötte bál ruháját, és elindult a királynői lét útján. Kivágta a körtefát és a galambdúcot, azaz túllépett az elkerülésen mint megoldáson. Ennek egyik jele – túl azon, hogy kilépett lélekromboló kapcsolatából –, hogy elkezdett törődni a testével.

Mivel már korábban hozzájárulását adta, hogy a róla írandó esettanulmányt publikáljam, megkértem, rendezze össze reflexióit, és bocsássa rendelkezésemre. Ezt utóbb meg is tette. Esetének bemutatását az ő szavaival zárom.

Egy kis előzetes: Látszólag erős, önmagát viszonylag érvényesítő nőként gondoltam magamra, és a környezetem is hasonlóan vélekedett rólam. Ezzel szöges ellentétben állt az, hogy zárt falak közt olyan lelki fájdalmakat éltem át hosszú ideje, hogy sokszor azt kívántam, bár csak fizikai fájdalom lenne inkább. Gyermekkoromtól kezdve érzelmileg magamra utalódtam, ami folytatódott egy hasonlóan érzelmileg elszigetelt házasságban, majd a válást követő években egy szeretői viszonyban. Egész fiatal koromtól kezdve az tűnt járható útnak, hogy erősnek, stabilnak mutatom magam, és elkerülöm, bagatellizálom az engem ért negatív hatásokat. Mindemellett törekedtem nagyon szigorú szabályokat felállítani magammal szemben.

Jó néhány hónappal későbbre sikerült időpontot szerezni Balázshoz, mint ahogy megtörtént az első megkeresésem. Igazából már nem is voltam olyan biztos abban, hogy szükségem lenne a terápiára, hiszen időközben már kissé jobban éreztem magam. Csak belevágtam.

A terápia eleje nagyon kellemes, mondhatni „olvasmányos” volt. Bízom abban, hogy én ezt most végigcsinálom, és megkapom a végén a felhőtlen boldogság érzetét. Aztán egyre-egyre mélyebbre ástunk... Feljöttek olyan gyerekkori események, amelyek rég el voltak temetve, és sikerült újra átélni és újraértékelni azokat. Ez egy nagyon sarkalatos pontja volt a terápiának, részéről itt született meg az igazi bizalom és a „tudom, hogy jó helyen vagyok” érzése.

Aztán Balázs javasolta, hogy fogjunk bele egy meseterápiába. Egyre melegebbé vált a helyzet; bevallom, sokszor nem értettem, mire megy ki ez az egész. De mégis, valami hajtott, hogy folytassam (akkor még mindig más reményekkel, mint ami reális elvárás lehetett volna). A meseterápia végül választ adott, hogy merre tovább.

Kognitív terápia lett a folytatás. És itt el is érkeztünk a lényeghez! A meseterápia csak előjáték volt... de tudjuk, anélkül nehéz a beteljesülés...

A kognitív terápia egy rendkívül logikus szabályokon alapuló társasjáték önmagammal. Megtanultam a liturgiáját, megtanultam alkalmazni a hétköznapiakban. Olyan ez, mint a kódfejtőknek a megoldó kulcs. Kaptam a kezembe egy eszközt, amivel először aprólékosan végighaladva, leírva, lassan viszont fejben is helyre tudom billenteni magam.

Az utolsó találkozásra úgy mentem, hogy majd’ kiugrott a szívem a helyéről, annyira izgultam. Jobban, mint az első alkalommal, sokkal jobban. Nem is értettem meg, csak kicsit később, hogy most már el lesz engedve a kezem, nem lesz hetente segítségem. Bevallom, féltem. Olyan volt ez,

¹⁹ Birtalan (2012 a)

mint amikor Trabant után átültetnek egy Mercedesbe – csak éppen oktató már sehol. Megfordul a fejedben, hogy vissza kéne ülni a régi autóba... Azóta vezetem a Mercimet. Voltak már koccanások... Hm... De bőrléses!

Végül, hogy összegezzem: a kezdeti reményeimhez képest mást kaptam. Azt hittem, a terápia után majd valami örök boldogság lebeg felettem, angyali mosollyal az arcomon közlekedek a világban az idők végezetéig. De nem.

A boldogság kék madarát csalogattuk be – de bizony nem lehet kalitkába zárni. Már tudom, hogy más kertekbe is ellátogat. De csalogatni kell, morzsával és finom magvakkal. Hát én most már le-söpöröm az asztalt, és nem a kukába dobom a morzsát, hanem az udvaromra. Mostanában egyre többet látom csipegetni a teraszon...

Felhasznált irodalom

75 PAPÍR–CERUZA TESZT (s. a.), Budapest: Animula.

BAGDY E. – PRESSING L. – BUGÁN A. – ZÉTÉNYI T. (1986): *Az MMPI-próba: elmélet és alkalmazás*, Budapest: Akadémiai.

BECK, J. S. (2002): *Kognitív terápia: kezdőknek és haladóknak*, Budapest: Magyar Viselkedéstanulmányi és Kognitív Terápiás Egyesület.

BERNE, E. (1997): *Sorskönyv*, Budapest: Háttér.

BIRTALAN B. (2011): „Hogy hangzik ez zsiráfnyelven?” – Az erőszakmentes kommunikáció mint egyéni terápiás eszköz. Workshop az Integratív Pszichoterápiás Egyesület XVII. Konferenciáján, 2011. szeptember 24.

BIRTALAN B. (2012 a): *Elemér és a kutyák*. Elérés: <http://sorskonyvnelkul.blog.hu/2012/08/22/alaphiedelmek>.

BIRTALAN B. (2012 b): *Namégeccer...!* Elérés: http://sorskonyvnelkul.blog.hu/2012/08/30/sorskonyvi_fogalmak.

BIRTALAN B. (2013 a): *Sématerápia – a Young-féle sématerápia szisztematikus bemutatása*. Elérés: <http://sematerapia.hu>.

BIRTALAN B. (2013 b): *Az önszívítás három módja*. Elérés: http://sorskonyvnelkul.blog.hu/2013/08/23/sematerapia_megkuzdesi_stilusok.

BOLDIZSÁR I. (2009): *Királylány születik*, Budapest: Naphegy.

BOLDIZSÁR I. (2010): *Meseterápia*, Budapest: Magvető.

GRIMM, J. – GRIMM, W. (2009): *Családi mesék*, Pozsony: Kalligram.

HOPPÁL M. – JANKOVICS M. – NAGY A. – SZEMADÁM GY. (1990): *Jelképtár*, Budapest: Helikon.

PERCZEL FORINTOS D. – MÓROTZ K. (2010): *Kognitív viselkedésterápia*, Budapest: Medicina.

PRESSING L. – SZAKÁCS F. (1990): *Az MMPI-próba új magyar standardja*, Budapest: „Társadalmi Beilleszkedési Zavarok” c. kutatás Programirodája.

ROSENBERG, M. B. (2001): *A szavak ablakok vagy falak – Erőszakmentes kommunikáció*, Budapest: Agykontroll Kft.

STEWART, I. – JOINES, V. (1998): *A TA – MA*, Budapest: Grafít.

- UNOKA ZS. SZ. (2007): *Személyiségvonások, tünetdimenziók, rossz szülői bánásmód vizsgálata és látens sérülékenységdimenziók azonosítása egyes pszichés zavarokban*, Budapest: Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola.
- YOUNG, J. E. – KLOSKO, J. S. – WEISHAAR, M. E. (2010): *Sématerápia*, Budapest: Magyar Viselkedéstanulmányi és Kognitív Terápiás Egyesület.