

A KRÍZISKATLAN-KORSZAK

Gondolatok a pszichoanalitikus kezelés egyik átmeneti időszakáról

Bakó Tihamér

Saját analízisünk, valamint analitikus munkánk során tapasztalhatjuk, hogy a pszichoanalitikus kezelésben egymást követő szakaszok váltakoznak, melyeket az átmeneti időszakok tesznek folytonossá. Ezek jelentőségét mindannyian ismerjük. Tanulmányomban a váltófázisok közül az analitikus kezelés másfél-két éves időszakát — a kríziskatlan-korszakot — szeretném bemutatni a terápiás kapcsolat oldaláról, a páciens szemszögéből és az analitikus élményeinek vizsgálatán keresztül. Rámutatok a kríziskatlan-korszak és az énejlődés újraközeledési fázisa közti párhuzamokra. Elemzem az ebben az időszakban megjelenő, illetve nagyobb hangsúlyt kapó főbb jelenségeket.

Felhívom a figyelmet arra, hogy miként befolyásolhatja az analitikus és az analizált között a kríziskatlan-korszakban átélt „együttes élmény” a további együttműködést, annak hatékonyságát. Kitérek arra, hogy az ebben az időszakban nyert tapasztalatok, modellértékűvé válva, hogyan hathatnak az egyén mindennapi életére.

Bevezető

A pszichoanalitikus kezelése során azt tapasztalhatjuk, hogy bennük egymást követő szakaszok váltakoznak. Ezek azonban nem különülnek el élesen egymástól, mivel a változást átmeneti időszakok teszik folytonossá.

Az átmeneti korszakoknak a szerepe meghatározó, hisz itt történik meg a régi és az új találkozása, a régi elengedése, meggyászolása, illetve az új befogadása, integrálása.

Saját analízisünk, valamint pszichoanalitikus munkánk során azt is megtapasztalhatjuk, hogy ebben az önismereti folyamatban végigjárjuk múltunk, jelenünk, jövőnk lényeges korszakait, élményeit, melyek során sokszor találkozhatunk ezzel az átmenetiséggel.

Cikkemben nem vállalkozhattam a váltófázisok részletes végiggondolására, ezért egyetlen korszakot szeretnék áttkíteni: azt, amelyik az analitikus kezelés másfél-két éves időszakára esik. Ezt a későbbiekben „kríziskatlan-korszaknak” fogom nevezni, ezzel a kifejezéssel e periódus magas hőfokát, mélységét, aktív belső történéseit, válságait jelzem.

A téma iránti érdeklődésem kezdete

Mielőtt a részletes elemzésbe belemerülnék, elmondom, miként került ez a terület az érdeklődésem homlokterébe.

Amikor az egyetem elvégzése után dolgozni kezdtem, és a kollégákkal arról beszélgettünk, hogy ők milyen önismereti munkát végeznek, feltűnt, hogy többen közülük, akik pszichoanalízisbe jártak, másfél-két év után megszakították azt. Különböző indokokat mondtak el döntésük helyességének igazolására. Ezek közül első helyen volt az analitikussal szembeni ellenérzés, de szerepelt még az idő, illetve a pénz hiánya is.

Amikor egyik kolléganőmet arról faggattam, mi volt az oka annak, hogy otthagyta az analízist, a következőket mondta:

— Én nem az analízist hagytam ott, hanem az analitikust.

— Miért? — érdeklődtem tovább.

— Azért — válaszolta —, mert nagyon öreg volt. Majd kis hallgatás után hozzátette: — Úgy éreztem, nem figyel rám, nem vagyok fontos neki.

— Amikor elkezdted, nem volt ilyen öreg és érdektelen? — kérdezősködtem tovább.

— De igen. Sőt olyan is volt, hogy elaludt. Akkor azt olyan aranyosnak találtam. Igaz, azzal sem tudtam mit kezdeni. Aztán jött egy semlegesebb időszak. Az igazság az, egy ideje már ott akartam hagyni. Készültem erre a lépésre. Töltődtem. Belőle is, meg magamból is. Nem változott semmi. Van egy kis rossz érzésem, hogy csak úgy eltűntem, de nem akarok ezzel törődni.

— Nem lehetett volna ezt megbeszélni? — faggattam tovább óvatosan az egyre feszültebb kolléganőmet.

— Nem akartam őt megbántani. Attól tartottam, ha egyszer belekezek, sértés, sértődés lesz a vége. Ezért inkább angolosan távoztam... Most olyan félbemaradtnak érzem magam...

Még most is szemem előtt van kolléganőm könnyes szeme és az arckifejezése, testtartása, amellyel tudtomra adta, nem akar erről többet beszélni.

Ennél a kolléganőmnél, illetve másoknál is, akik a másfél-két éves periódusban kiléptek az analízisből, azt láttam, hogy érzékenyebbek voltak a kapcsolati krízisekre, gyakran éltek át önismereti sérelmeket, továbbá gondot okozott számukra a visszautasítottság, a visszautasítás, valamint a negatív érzések kifejezése, fogadása is. Ugyanakkor a kritikus időszakban nehezen tudtak segítséget kérni. Ennek a tapasztalatnak a birtokában kezdtem el jobban figyelni erre a jelenségre.

Saját analízisem kríziskatlan-korszaka

Ez a másfél-két éves időszak saját analízisemben is nehéz periódus volt. Olyan élményt éltem át, mintha elveszítettem volna a megkapaszkodás lehetőségét, kiszolgáltatottnak, pöröre vetköztötnak éreztem magam. Megváltozott az időérzésem, szerettem volna ezt az állapotot minél hamarabb magam mögött hagyni. Krízisbe kerültem. Úgy éreztem, katlanban vagyok, ahol eddig nem ismert mélységű érzéseket, félelmeket, indulatokat éltem át. A katlan forrósága, belsőm fortyogása sokszor nehezen volt elviselhető. Az

élmény egy életre meghatározóan hatott rám. Átéltém valamit, amitől eddig mindig féltém, amitől eddig távol tartani igyekeztem magam. A „már minden mindegy” elhatározásával voltam jelen e mélybe merülés kezdeti, összeroppantani készülődő, szorongást, félelmet felerősítő időszakban. A megérkezés, az élmény, hogy túléltem az eddig túlélhetetlennek hitt mélységeket, szinte újjászületésként hatott rám. Kiléptem egy szimbiotikus világból. Megszülettem. Önmagam lettem.

Részemmé vált az a viszonyulás, amit az analízis első másfél évében az analitikusom felém közvetített, azaz, hogy képes leszek saját erőmből is átjutni ezen a korszakon. Ahogyan ő bízott bennem, úgy tudtam én is hinni önmagamban. Természetességével, annak üzenetével, hogy mindez, amit átélek, része az ember életének, feloldotta „Don Quijote-i magányomat”. Részévé váltam egy egyetemesebb világnak, ahol az a dolgom, hogy hagyjam megtörténni az eseményeket, hogy „engedjem visszatérni a folyót a medrébe”.

A kríziskatlan-korszakban mindezekkel az élményekkel, tapasztalatokkal gazdagodva elkezdtem egy átrendezést a lelki működésemben. Többek között a percepció, a gondolkodás, az érzelmek, a kapcsolatok, a másokhoz, illetve önmagamhoz való viszonyulás terén is.

A kezdeti megfigyelések

Ezt a jelenséget a saját pszichoanalitikus praxisom során is figyelni, tanulmányozni kezdtem. Azt tapasztaltam, hogy a „kríziskatlan-korszak” a pszichoanalitikus kezelés egyik meghatározó fordulópontja. Nézzük meg egy kicsit közelebbről, mi is jellemzi ezt a másfél-két éves periódust.

A negatív áttétel megjelenése

Kezdetben két dologra figyeltem fel. Az első, ami szembetűnő volt, hogy ebben a periódusban fontos változás indul el az analitikus kapcsolatban. A negatív áttétel felbukkanása lezár egy korszakot, új alapokra helyezi a viszonyulást. Ahhoz, hogy ez létrejöhessen, nagy küzdelem folyik analízistban és analitikusban egyaránt. Ezt példázza a következő esetrészlet is.

Zsuzsával, első pszichoanalitikus páciensemvel, kapcsolatunk első tizennyolc hónapja felhőtlennek, ideálisnak volt mondható. Páciensem teljes elfogadással viszonyult hozzám. Én is erre törekedtem. Minden bizonnyal mind a ketten sokat tettünk azért, hogy ez az állapot fennmaradjon. Zsuzsa szemében egy „tökéletes” ember voltam, megbízható, elfogadó, szerethető. Verseket írt hozzám, amelyeket rendszeresen felolvasott nekem az analitikus órán, fürkésze a hatását.

Egyik alkalomkor Zsuzsa feldúlva érkezik. Hallgatással kezdi az órát. Látva zaklatott arckifejezését azt gondoltam, hagyok egy kis időt páciensemnek és magamnak is, hogy felkészülhessünk ennek a változásnak a végiggondolására.

— Mi történt — kérdezem óvatosan Zsuzsát.

— Ma jöttem magához utoljára! — mondja.

Nem néz rám, úgy viselkedik, mint egy sértett, dacos kisgyerek.

— Látom, nagy fájdalmat okoztam önnek. Segítsen nekem megérteni, mivel tettem ezt! — bízatom.

Zsuzsa hallgat, mint aki még nem döntötte el, szóba álljon-e egyáltalán velem. Rövid varakozás után mégis beszélni kezd sérelmeiről.

— A múlt órán, amikor felolvastam a versemet, nem vette komolyan. Már ma sem akartam eljönni.

— Nehéz éjszakája lehetett — fogalmazok óvatosan.

— Semmit sem aludtam — fog bele Zsuzsa élményeinek elbeszélésébe. Rosszulesett, hogy nem reagált semmit a versemre, pedig én egy fontos érzésemről vallottam magának. Maga mindig hallgat, és ezzel nagyon kétségbe tud ejteni.

— Úgy, mint a nagyapja, aki a hallgatásával büntette.

Zsuzsa sír. Én kivárok. Érzékelem, hogy ez egy alapvetően más helyzet, mint amit eddig átéltünk. Érzem, ahogy belső aktivitásom megnő, testtartásom megváltozik. A szoba megtelik feszültséggel.

Ez az első alkalom, hogy Zsuzsa velem szemben is átéli kiszolgáltatottságát, önérzeti sérelmét, megszágyenülését, haragját.

Keresem az utat, ahogyan a megváltozott érzelmi viszonyulásban visszatalálhatunk egymáshoz. Azt gondolom, korai lenne az áttétel megértésének továbbfolytatása. Úgy döntök, a velem kapcsolatos érzéseket segítem kimondani. Ezért Zsuzsát arra bízatom, mondja el, mit élt át, mit érzett velem szemben, és most mit érez.

Zsuzsa elfogadja az irányt, amit megjelöltem. Indulattal beszél. Mondanivalóját átszövik az érzelmek. A tizenhét hónap biztonsága visszatér. Zsuzsa az óra végén maga fogalmazza meg a helyzet ambivalenciáját.

— Nagyon haragudtam magára. Nem akartam eljönni. Rossz ilyen feszültségben lenni, amilyenben én voltam két napig, meg egy kicsit még most is vagyok. Mintha két érzés egyszerre lett volna jelen bennem. A „gyűlölöm magát, nem jövök el, sose lássam többet” érzése és az, hogy ezt meg kell beszélnem valakivel, aki nem lehet más, csak maga.

A régi és az új elhárító mechanizmusok határán

A negatív áttétel megjelenése magában rejti a változást az elhárító mechanizmusok terén is. Ez volt a második megfigyelés, amit a kezdeti időszakban észleltem. A páciensek arról az élményről számoltak be, hogy úgy érzik, már nem tartoznak a régi világukhoz, és az új pedig még ismeretlen számukra.

Ebben az átmeneti korszakban azt tapasztaltam, a régi elhárító mechanizmusok már nem védik meg úgy az egyént, mint korábban. A megcsontosodott védekezési módok egyeduralma megszűnőben van, hogy helyüket újak vegyék át. Az új elhárító mechanizmusok ugyanakkor még csíráikban vannak jelen. Így sem a régi, sem az új nem nyújt igazi védelmet. Ez a félúton levés állapota kiszolgáltatottá, védtelemné teszi az egyént. Nagyon jól példázza ezt a következő két esetrészlet is.

Egy negyvenöt éves férfi így fogalmazza meg ezt az élményt: „Olyan, mintha mentőöv nélkül úsznék a tengerben, és nem látom a partot. Nem tudom, hogy van-e elég energiám, kitart-e a szárazföldre. Nem tudok olyan jól úszni, nincs elég erőm. Az jár az eszemben, hátha jön egy hajó, és túlélem ezt az állapotot. Még nem tudom eldönteni, hogy érdemes-

e úszni, vagy fel kellene adnom. Mindig várom a hajót. Úszom, megállok, hátranézek. Nem jön. Fázom és félek. Már majdnem feladom, de mindig újakezdem. Ez sokáig megy így. Teljesen egyedül vagyok. Addig borzasztó, míg el nem döntöttem, hogy végigúszom.”

A másik páciensem, egy harminckét éves nő, ezt így élte át: „A levedlés után teljesen védtelennek érzem magam. Minden jobban elér hozzám. Sebezhetőbb vagyok. Folyamatos szorongásban élek. Egyszerre vagyok felszabadult és szorongó. Felszabadult amiatt, hogy levedlettem a régit. Nem köt már gúzsba. Szorongó amiatt, hogy nem tudom, mi vár rám. Ezt még nem ismerem. Itt kiszolgáltatott vagyok. Félttem magam. Itt még külső segítség nélkül nem boldogulok. Most van a legnagyobb szükségem segítségre. Arra, hogy bízzak valakiben.

Párhuzamok a kríziskatlan-korszak és az én-fejlődés újraközeledési fázisa között

Abban az átmeneti szakaszban, amelyről az előbbieken beszéltem, a páciens azt éli át, mentőv nélkül lebeg két part között, két világ, két én-állapot között. Egyikhez sem tartozik. A korábbitól elszakadt, az újhoz még nem érkezett meg. Ennek a talajtalanságnak a szorongását éli át.

Összehasonlítva ezt a jelenséget az én-fejlődés állomásaival, nagy hasonlóságot fedezhetünk fel a mahleri „újraközeledési fázis” jelenségeivel.

Az újraközeledési fázis

Ismeretes, hogy Mahler megközelítésében az ember biológiai és pszichológiai születése nem esik egybe. Az egyén pszichés születése szerinte szeparációs és individuációs folyamat, a kettő egymást kiegészíti. A leválás az anyával való szimbiotikus kapcsolat megszakadását, míg az individuáció az elkülönülést, a *self* kialakulásának kezdetét jelenti. Mahler a leválás és az individuáció fázisát a 4–5. hónaptól a 30–36. hónapig tartó periódusra teszi, és ezen belül négy szubfázist különít el. A négy a következő alszakasz: a differenciálás, a gyakorlás, az újraközeledés, végül az egyéniség konszolidációja és az emocionális tárgykapcsolatok kezdete. Számunkra jelenleg a harmadiknak, az újraközeledési fázisnak van kitüntetett jelentősége.

Nézzük meg részletesebben is, mi jellemzi ezt az időszakot, hogy azután összevethessük a kríziskatlan-korszak sajátosságaival.

Mahler szerint a gyermek ekkor éri el az identitása első fokát. Különálló individuális egység lesz. Ezt nagymértékben segítheti az, ahogyan a gyermek elszakadási törekvésére az anya reagál. Képes-e elfogadni gyermeke ambivalenciáját, továbbra is szeretettel veszi-e körül?

Az anya szerepe tehát meghatározó. Folyamatos érzelmi rendelkezésre állása az előfeltétele annak, hogy a gyermek autonóm én-funkciói optimálisan fejlődjenek, és hogy mágikus mindenhatóságba vetett hite fokozatosan csökkenjen.

Mahler két jellegzetes, de veszélyt hordozó anyai magatartást emel ki. Az egyik során az anyák vagy saját szorongásuk, vagy saját parazita kívánságaik miatt maguk válnak a

gyermek „követőivé”, megköetőivé. A másik szélsőséges esetben az anya nem áll rendelkezésre az újraközeledés idején. Fél az újabb szimbiotikus együttléttől. Azt éli át, hogy elveszítheti az önállóságát.

A gyermek, aki visszatér a világot megismerő első útjairól, elfárad, biztonságot keres. Szeretne újraegyesülni az anyával, de már fél is az összeolvadástól. Az újonnan megszerzett autonómiája védelmére új elhárító mechanizmusokat épít ki, melyeket ekkor kezd el kipróbálni.

Az én-fejlődésnek ez a periódusa egybeesik a libidófejlődés anális periódusával, a dac-korszakkal. Itt a tagadáson, a visszatartáson keresztül fogalmazza meg önmagát a gyermek. Egyre jobban differenciál a tárgy és az én belső, intrapszichés reprezentánsai között. Mindinkább észreveszi, hogy a világ nem tartozik hozzá, és hogy nehézségeit egyedül kell megoldania. A tárgyvesztés helyett inkább a tárgyszeretés elvesztésétől fél.

Mahler az újraközeledési szubfázist további három periódusra osztja:

1. kezdődő újraközeledés;
2. újraközeledési krízis;
3. a krízis egyéni megoldása.

A kezdődő újraközeledés fontos változásokat hoz az anya–gyermek kapcsolatban. Megjelenik az anya különállásának észlelése, a gyerektársak felfedezése. Az én strukturalódását önállóság és társas interakciók jelzik.

Az újraközeledési krízis a másfél-két éves korban a legszembetűnőbb. Amikor a gyermek leválását tudomásul veszi, szeretne egyszeriben mindent önállóan csinálni, és békétlenkedése, türelmetlensége abból a vágyból fakad, hogy az anya mágikusan úgy segítsen, hogy azt ne kelljen észrevenni. Ebben a korszakban már megjelenhetnek az átmeneti tárgyak, személyek, akik szimbolikusan anyahelyettesítővé válhatnak.

Az újraközeledési harcok a szubfázis vége felé elcsitulnak. Ekkor huszonegy hónapos lehet a gyermek. Megtalálja az optimális távolságot az anyával való közelség és az önállóság vágyai között.

A kríziskatlan-korszak mint újraközeledési krízis

A kríziskatlan-korszakban újraéljük én-fejlődésünk újraközeledési időszakát. Fontos váltófázis ez a pszichoanalitikus kapcsolatban, az én-fejlődés rekonstrukciójában. Átmenet, melynek alapjait a megelőző hónapok alatt rakja le az analitikus és az analizált. Ezt példázza a Zsuzsával folytatott analitikus kezelés esetrészlete is. A páciensemmel kialakított „ősbizalmi” kapcsolat volt az, ami segített átélni, elviselni és feldolgozni a szimbiotikus kapcsolat megszakadását, a negatív áttétel megjelenését, a leválás krízisét és az individuáció elviselhetetlennek tűnő magányát.

A kríziskatlan-időszakban kezdi meg a páciens önmagát megfogalmazni. Kipróbálja az új érzéseket, élményeket, új én-funkciókat. Az analizált frissen szerveződött autonómiáját új elhárító mechanizmusokkal próbálja védeni. Megmérettetésre kerül az analitikus, illetve az analitikus kapcsolat. Egyre nagyobb teret kap a páciens önállósodási törekvése, amely új belső és külső világ felfedezését eredményezheti. Az analitikussal való azonosulás mellett a páciens mássága, egyedisége hangsúlyozódik. Definíálják az „én én vagyok” és a „te te vagy” állapotot. Ez segíti az új érzelmi és fizikai közelség és távolság kipróbálását, beállítását.

Vátozás áll be a percepció, a gondolkodás, a logikai műveletek terén is. Ez hozzásegít a belső világ jobb megismeréséhez, felszínre hozásához, megfogalmazhatóságához.

Az analizált és az analitikus között a kríziskatlan-korszakban átélt „együttes élmény” alapul szolgál a további hatékony együttműködésre. Az analízis új lendületet vehet, melyben hozzáférhetőbbé, megmutathatóbbá, vállalhatóbbá válnak az eddig elzárt titkok is. Az élmény, hogy a pszichoanalitikus, a pszichoanalitikus kapcsolat képes volt megbirkózni ennek az átmenetnek a válságával, megerősíti a páciens biztonságát, bizalmát, s az hozzásegíthet a további trauma-feldolgozáshoz is.

A kríziskatlan-periódus további lelki tényezői

A kríziskatlan-időszakban természetesen nemcsak az én-fejlődés újraközeledési fázisát élhetjük át újra. Felbukkannak mindazok az én-fejlődési váltófázisok is, amelyek szorosan kapcsolódhatnak e korszakhoz.

Mahler szerint az újraközeledés klinikai képét, azaz azt az állapotot, ahogyan mi az analízisben találkozunk vele, a következő hat tényező határozza meg:

- a libidinózus tárgykonstancia fejlődése;
- a későbbi csalódások (stressz-traumák) mértéke és fajtái;
- az esetleges sokszerű traumák;
- a kasztrációs szorongás mértéke;
- a serdülőkor fejlődési krízise.

Mindezek a tényezők a kríziskatlan időszakában egymásra rétegződve vagy sűrítve, egymáshoz kapcsolódva vannak jelen. Így az ebben a korszakban létrejött változások e tényezőkre is hatással vannak. A változás láncreakációszerűen megy végbe. Az újraközeledést érintő rekonstrukció részben átrendezi az én-fejlődés más korszakait is. Bár azok igazi változására az analízis későbbi szakaszában kerülhet sor. Az én-fejlődés más korszakainak megmunkálása pedig visszahat az újraközeledési fázis időszakára is. A hatás tehát kölcsönös, oda-vissza érvényes. Ennek következtében történhet meg, hogy az én-fejlődés kis területét érintő átrendeződés hatással lesz az én más területeire, illetve az én egészére is.

A kríziskatlan-korszak az analitikus székéből

Az előzőekben a kríziskatlan-korszakát a terápiás kapcsolat oldaláról, a páciens szemszögéből gondoltuk végig. Érdemes talán elidőznünk azon is, vajon hogyan éli át mindezeket a terapeuta az analitikusi székéből.

A hatás sokszor váratlan, olykor sokkol. Már kezdő analitikus is átéli, hogy itt más, az eddigiektől eltérő történés zajlik. A páciens jelzése, amelyben az analitikus tudtára adja, hogy korábbi viszonyulása elfogadhatatlan számára, a szakembert döntés elé állítja.

A döntés nem könnyű. Miről is szól ez a dilemma? Talán arról, teljesítheti-e az analitikus az elvárásokat avagy sem? Ha igen, hogyan? Minden esetben vagy csak alkalmanként? Ha nem ezt teszi, akkor ez egy megváltoztathatatlan szabály, avagy töreked-

nünk kell azt rugalmasan kezelni? Mit jelent az, hogy rugalmasan kezelni egy elvárást?

Kérdések, amelyek különösen egy kezdőnek okoznak igazán nagy gondot, jóllehet mindezek sokszor egy gyakorlott szakembert is nehéz feladatok elé állítanak. A nyomás az analitikusra olykor nagyon erős.

Ennek kapcsán az istenhívők két csoportja jut eszembe. Az egyik csoportba azok tartoznak, akik „vakon” hisznek, anélkül, hogy a kételyeket közel engednék magukhoz. A másik csoport a kételkedve hívők. Ők folyton kérdéseket tesznek fel maguknak, istenüknek.

Amikor mi, analitikusok választ adunk a korábban feltett kérdésekre, mi is eldönt-hetjük, hogy melyik utat járjuk. A vakon hívőkét, ahol a dolgunk csupán annyi, hogy kövessük az analitikus szabályokat, avagy a kételkedőkét, amikor a szabályok eszközei annak, hogy személyiségünkön keresztül hassunk. Ferenczi példáján láthatjuk, hogy az ez utóbbi utat választók helyzete sokszor nehezebb.

Talán könnyebb megadni a választ ezekre a kérdésekre, ha a páciensre tudunk figyelni, és a szerződést *ővele*, nem pedig egy módszerrel kötjük. A kríziskatlan-korszakában a páciens azt üzeni nekünk, bánjunk vele emberként. Kicsit legyünk aktívabbak. Ne hagyjuk őt hosszasan szenvedni.

Mit is jelent kiszolgálni a páciens igényét ebben a periódusban? Ennek egyes elemeivel a Zsuzsával folyó analízis esetrészletének bemutatása kapcsán már találkoztunk.

E kiszolgálás során átéltem, hogy egy belső aktivitás állapotába jutok. Ez nagyobb figyelemben, folyamatos készenlétben nyilvánult meg. Nagyobb teret adtam az itt és most élményeinek ventilálására. Időt hagytam a velem kapcsolatban átélt élmények megbeszélésére. Szavakkal és szavak nélkül is visszajeleztem, hogy figyelek rá. Azt üzentem neki: „Igen, tudom, hogy ez az időszak más, mint az eddigiek, azt is tudom, neked milyen fontos. Tudatában vagyok, hogy számítasz rám. Ne félj, én itt vagyok! Menj bátran tovább!”

E periódus történései rám is jobban hatottak. Erősebben jelentek meg érzések, viszontátéltéti élmények. Így nem csak a páciensemre, de önmagamra is jobban kellett vigyáznom.

Összefoglalás

Az analízis kríziskatlan-korszaka olyan átmenet, amikor véget érnek az „analitikus mézeshetek”. Az eddig „félte őrzött” szimbiotikus, vágyteljesítő analitikus–analizált kapcsolatban megjelennek, illetve nagyobb hangsúlyt kapnak új elemek. Olyanok, mint az önállósodási törekvés, a rivalizálás, a negatív érzések. Az elhárításnak új módjai kerülnek előtérbe. Az észlelés, gondolkodás szervezettsége átalakul. A személyiség korábbi szerveződése háttérbe szorul, és helyét az én-fejlődés egy következő szakasza foglalja el. Ebben az átmenetben a régi én-állapot és az azt kísérő lelki működések már nem elég erősek ahhoz, hogy biztonságot adjanak, míg az új szerveződés még nem alakult ki annyira, hogy elősegítse a teherbírás, megkapaszkodást, s hogy biztosítsa az individuális önállóságot. Ez a folyamat hasonló ahhoz, amit a másfél-két éves gyermek él át, akkor, amikor elindul, hogy megismerje a világot, majd az elszakadás, az együttmaradás félelmétől vezérelve visszatér anyjához, belé megkapaszkodva, nála biztonságot keresve. Valószí-

nüleg saját analízisünk során nekünk is meg kell tapasztalnunk a katlan túlélhető forróságát, összeérlelő fortyogását ahhoz, hogy túljussunk ezen az átmeneti korszakon.

A kríziskatlan-időszak „megoldása” modellértékűvé válik az egyén számára. Megtanítja a páciens arra, hogyan bánjon azokkal az érzésekkel, elhárító mechanizmusokkal, élményekkel, melyeket elengedni készül, és azokkal, amelyeket be akar fogadni. Az itt átélt élmények, tapasztalatok lesznek az alapjai a krízismegoldási stratégiáknak.

Analízisünk kríziskatlan-korszakában tehát megismételjük én-fejlődésünk leválási és individuációs időszakát, benne lehetőséget kapva e korszak újraélésére, korrekciójára. A korrekció során „új belső szülőkép” alakul ki, mely mind az önmagához, mind a másokhoz való viszonyulásban új mintát teremt. A korrekció segítheti a korábban nem vállalt érzések integrálását, az egymással szemben álló én-részek párbeszédét. Az analitikus kapcsolat mintát nyújt az elfogadó, biztonsággal elkísérő, megnyugtató viszonyuláshoz is.

IRODALOM

- BAKÓ, T.** „Gyászban foganva. Egy korai tárgykapcsolat zavara”. In: *Thalassa* 1–2 179–202. 1995.
- FERENCZI S.** „A pszichoanalitikus technika rugalmassága”. In: *Lelki problémák a pszichoanalízis tükrében. Válogatás Ferenczi Sándor tanulmányaiból.* Magvető, Budapest, 339–360. 1982.
- FERENCZI S.** „A relaxáció elve és a neokatarzis”. In: *Lelki problémák a pszichoanalízis tükrében. Válogatás Ferenczi Sándor tanulmányaiból.* Magvető, Budapest, 339–360. 1982.
- FREUD, A.** *Az én és az elhárító mechanizmusok.* Ford. Horgász Csaba. Párbeszéd Budapest. 1994.
- MAHLER, M.** *A korai lelki fejlődés egészséges útja.* Ford. Alpár Zs. MPT Pszichoterápiás Szekció, kézirat. 1987.