

GEREZNABARKA

Tündérmesék, együttes élmény, önismeret

Csabai Márta–Csörsz Ilona–Szőnyi Magda

*Nézzük egymást, nézzük,
Regénket regéljük.
Szemünk pillás függőnye fenn,
Hol a színpad, kinn-e vagy benn?
Urak, Asszonyságok!*

(Balázs Béla)

A mesék, mint a „kollektív tudás” szimbolikus üzenethordozói évtizedek óta szolgálnak különböző irányultságú pszichoterápiás eljárások alapjaként vagy technikai kiegészítőként, az asszociációk szabadabb áramlását vagy éppen a belátást, az értelmézést segítő eszközként. Az individuális „pszichopatológia”, az egyéni életút mindig tartalmaz olyan közös emberi jellegzetességeket, amelyeknek megfelelői a mesékben és a mítoszokban fellelhetők. A páciensek szubjektív realitásából általános emberi keretekbe helyezett, megidézett „valóság”, a meseolvasás, az egyes tartalmakhoz való asszociálás, a mesehősökkel való szimbolikus azonosulás képes módosított, korrigált realitást kialakítani. Ez csak akkor születhet meg, ha a kibontakozás útja az egyén pszichikus realitásából indul el. A meséléshez, mesehallgatáshoz kapcsolódó élménymegbeszélések számos kiegészítő emocionális tapasztalást tesznek lehetővé, és elősegítik az élményvilág, az attitűdök és a viszonyulásmódok észrevétlen megváltozását.

Említsük meg példaként — a teljesség igénye nélkül — a megközelítés néhány, különböző pszichoterápiás iskolákhoz tartozó legismertebb kortárs képviselőjét. A Jung-tanítvány Marie Louise von Franz (von Franz, 1992), Verena Kast és Mario Jacoby (Kast, Jacoby és Riedel, 1992) úgy építik be a mesét az analitikus terápiába, ahogy az egyes mesemotívumok, szereplők a páciens által hozott archetipikus anyagban, álmaiban áttételes vagy közvetlen formában megjelennek. A mesék archetipikus tartalmainak spontán megjelenése igazolja azt is, hogy azokat a későbbiekben az ér-

telmezés során is felhasználják. A pszichoanalitikus Bruno Bettelheim elsősorban a terápiás anyag értelmezésénél tekinti hasznos eszköznek a mesék által megfogalmazott üzeneteket (Bettelheim, 1994).

Desoille „éber álom” módszere strukturált, tematikus alapképek sorával dolgozó, konfliktusfeltáró és állapotrendező eljárás, amelyben az imaginatív munka összbólumokkal, mitológiai és mesealakok (kard, váza, barlang, szörny, tenger, alámerülés, alvó Csipkerózsika keresése stb.) képi-képzleti megjelenítésével folyik.

A legjelentősebb imaginatív terápia Leuner katatim képélmény módszere, amely pszichoanalitikus, énszichológiai és részben jungi szemléleti alapokon nyugvó eljárás, szintén felhasználja a mesék szimbolikus világát. Az imaginációban megjelenő szimbólumalakok etetése, megbékítése, szelídítése, kimerítése vagy megöletése, a pillantással történő megigézés, a forrásban való fürdés mind jól ismert mesemotívum (Leuner, é. n.).

A jungiánus analitikus, Clarissa Pinkola Estes (Estes, 1996) abból a kiindulópontból fordul a mesékhez, történetekhez pszichoterápiás gyakorlata során, hogy azok részei voltak a népi lélekgyógyításnak, jóval a tudományos, intézményesült pszichoterápia megjelenése előtt. A csoportok és kultúrák kollektív múltját őrző mítoszok, mesék és az álom; illetve az egyéni és kollektív mítoszok közti határ átjárhatóságát vallja egy másik irányzat, az ún. pozitív pszichoterápia képviselője, Nossrat Peseschkian is, aki transzkulturális alapokon használ keleti történeteket pszichoterápiás gyakorlatában (Peseschkian, 1991).

Saját munkánkhoz elsősorban a fenti előzmények szolgáltak kiindulópontként, illetve az a tapasztalatunk, hogy az utóbbi években a mesékkel és azok — elsősorban mélylélektani indíttatású — elemzésével kapcsolatos publikációk hazai megjelenése (pl. Bettelheim, 1994, von Franz, 1992) megnövelte a téma iránti érdeklődést az egyetemi hallgatók körében is. Ez az érdeklődés szerencsésen találkozott a hallgatók igen erőteljes önismereti igényével. Így született az elhatározás, hogy — kísérleti jelleggel — önismereti csoportot indítunk egyetemi hallgatók számára, ahol a szabad-interakciós csoportfolyamat asszociációs bázisát a mesék alkotják.

A csoport tizennégy résztvevővel (nyolc nő, hat férfi) indult, az üléseken átlagosan tíz fő volt jelen. Tíz ülésre szerződöttünk, a csoportot kettős vezetéssel, folyamatos szupervízió mellett működtettük. A jelentkezőkkel előzetesen végzett első interjúk során a részvételi szándék motivációjaként a hallgatók egyaránt jelezték a fentiekben már említett, mesékkel kapcsolatos érdeklődést és önismereti igényüket. Az ülések heti egy alkalommal zajlottak, minden alkalommal egy-egy Grimm-mese (Grimm, 1989) került felolvasásra. A mesék elképzelésünk szerint projekciós felületként, „hívőingerként” szerepeltek, a csoporttagok számára megfogalmazott instrukció szerint a csoportüléseken bármi elhangozhatott, ami a mesehallgatás során és azt követően fantáziájukban megjelent. Az üléseken felolvasott meséket mindig a csoportfolyamatot követve, alkalomról alkalomra választottuk ki, „válaszolva” az üléseken megjelent manifeszt és látens csoportfeszültségre, dinamikára.

A csoportfolyamat elemzésekor arra a mélylélektani — pl. C. G. Jung és követői (Jung, 1993; Franz, 1992, 1993) vagy Bruno Bettelheim (Bettelheim, 1994) által meg-

fogalmazott — hipotézisre támaszkodunk, hogy a mese a maga sajátos dinamikájával mindig egy — individuális vagy kollektív — fejlődési folyamatot tükröz; a mese végén a hős különböző megpróbáltatások, fordulatok és transzformációk után megváltozva áll előttünk.

A mesék a szimbólumok által közvetített „metatörténeti” jelentést rejtenek magukban és a létre vonatkozó — ontológiai — üzenet hordozói (Szőnyi, 1995). A történetek — és a hozzájuk kapcsolódó narratívumok — elemzésekor a metatörténet feltárását segítő egyik művelet a *kiemelés a téri dimenzióból*. A mese és az az alapján születő asszociációk, csoportbéli megnyilvánulások helyszíne általában a *fizikai lét*, amely a metatörténet szintjén a *pszichikai, belső térre* utal, annak energetikai és érzelmi-morális aspektusaira. A történetekben megfigyelhető *helyváltoztatások a fejlődés irányát* jelzik. A metatörténet „életbeléptetése” (Szőnyi, 1995) azáltal történik, hogy az eredeti történet szereplőit *énrészeknek*, a történet egyéb elemeit pedig az *élet különféle adottságai* — körülmények, lehetőségek, ösztönállapotok stb. — megfelelőinek tekintjük. A történet mondanivalója jelenti az *életfeladatot*, míg a történet átélése, a beleélés az *önmagára vonatkoztatás* metatörténeti szintjeit jelzik a narrátor-nál vagy hallgatónál.

Elemzésünk során azt a Verena Kast (Kast, 1992) által ajánlott interpretációs sémát követjük, amely szerint a történet mindig négy szakaszra bontható, ezek 1. a *kiinduló állapot*, 2. az *intenzifikáció*, 3. a *fordulópont* és 4. a *konklúzió*. Ezek a szakaszok igen hasonlóak a Bruno Bettelheim által ajánlott struktúrához, amely szerint minden mesében megtalálhatók a fenyegetés, a menekülés, a fordulópont és a felgyógyulás elemei (Bettelheim, 1994). Verena Kast szerint ezek a szakaszok a mesékben jól elkülöníthetők, és az alábbiak szerint jellemezhetők:

1. *Kiinduló állapot*: Az a feltétel vagy situáció, ami működésbe hozza a történetet. A kiinduló állapot azt a problémát reprezentálja, amelyről a mese szólni fog.

2. *Intenzifikáció*: A forduloponthez vezető út. A mesékben ez sokszor az a (vándor)út, amelyen a hősnek el kell indulnia. Bizonyos esetekben már az intenzifikáció szakaszában találkozhatunk fordulópontokkal.

3. *Fordulópont*: Arról ismerhető fel, hogy megváltozott viselkedés követi. Ez az a pillanat, amikor az intenzifikáció szakaszában előkészített transzformáció láthatóvá válik. A transzformáció viselkedésváltozásban realizálódik.

4. *Konklúzió*: Teljesen új helyzet áll elő a transzformáció(k) hatására.

A dinamikus csoport-pszichoterápia elméletei (ld. Hidas, 1984 összefoglalóját) szerint a csoportfolyamat is különböző fejlődési szakaszokra bontható, ahol a kommunikációs struktúrák változása magában foglalja a kommunikációs (csoport) folyamatban résztvevő egyének változásait. Természetesen itt elengedhetetlen a *manifeszt és latens* szint, illetve a csoport két működési módjának, a „munkacsoport”-nak és „alapfeltevés-csoport”-nak a megkülönböztetése (Bion, 1961). Az előbbi a csoport reális feladatával foglalkozik, az utóbbi pedig azokra a nem tudatos feltételezésekre utal, amelyek csak hallgatólágyosan vannak jelen a csoportban. Az alapfeltevés-lét a csoport emócióiból vezethető le, a fantázia világa felé irányul, funkciója pedig a fenyegető érzelmek és viselkedésformák elhárítása. Ezriel és Sutherland (idézi Hidas, 1984) szerint a cso-

portban megjelennek a csoporttagok tudattalan tárgykapcsolatai, és a szerzők feltételezik, hogy az interakciók dinamikus forrásául az szolgál, hogy az üléseken minden csoporttag hasonló tudattalan fantáziatárgyakkal van kapcsolatban. A manifeszt tartalom mögött kialakul egy tudattalan csoportfeszültség, ami nem más, mint a tagok tudattalan fantáziáinak közös nevezője. (Ld. még a fentiekben a „metatörténet”-ről mondotakat.)

A csoportfolyamat részletes bemutatása elé kívánczik az az általános megjegyzés, hogy a csoporttagok erre vonatkozó előzetes instrukció nélkül, spontán módon az elhangzott mesék keretébe helyezkedve fogalmazták meg megnyilvánulásait. Személyes tartalmak direkt módon ritkábban, jellemzően csak a csoportfolyamat második szakaszában jelentek meg, mutatva, hogy a mese közege, a szereplőkkel való azonosulás, a szimbólumok nyelvének használata egyfajta biztonsági hálóként, védőpajzsként szerepelt, amelyre a résztvevők könnyedén „rátaláltak”. A másik magyarázat a szimbólumterápiák általános alapelvét idézi, amely szerint a jelképes megfogalmazás esetén az értelmezés, a dolgok „valódi nevén nevezése” nem feltétlenül szükséges a felismeréshez, az evidenciaélményhez, a feszültségoldáshoz. Mérei Ferenc szavaival „a jelkép szintjén kiváltott feszültség elvezetése feltehetően a jelképezett feszültséget is levezeti” (Mérei, 1989).

Az alábbiakban a csoportüléseken elhangzott tíz mese kapcsán a csoport kollektív termékeként született narratívumot egységes egésznek tekintjük, egyetlen „mesének”, amelyet a fentiekben bemutatott Verena Kast — féle szakaszolás (Kast, 1992) szerint elemzünk. Esettanulmányunkban az áttekinthetőség érdekében szisztematikusan elkülönítettük a csoportfolyamat („munkacsoport”) leírását és értelmezését („alapfeltetés-csoport”). Ez a két szál külön-külön is követhető. A „mese” ebből a szempontból két másik „mesét”, „történetet és metatörténetet” is magában rejt, amelyekhez hozzáadódik, további szálként kapcsolódik a tíz eredeti Grimm-mese folyama és a csoporttagok által az utolsó ülésen létrehozott mese is. A történetek, az asszociációk szállainak időnkénti egymásba fonódása, szétágazása, a mellékszálakon való továbbhaladás majd visszatérés, a „mese a mesében” jelenség a gyógyító erejű történetmesélés legősibb tradícióit idézi (ld. például az Ezeregyéjszaka kerettörténetét és meséinek szövevényességét). Ez a jelenség figyelhető meg a mélylélektani terápiák asszociációs anyagaiban és az álmokban is. Mindezek egyfajta leképezései, visszatükröződései a személyes életút, az individuáció kanyargós ösvényeinek, az egyén — és csoportok — történetének szövetét alkotó „mesefonalak” egymásba kapcsolódásának. Ahogy *Gereznabarka* (a tanulmány címét és egyik csoportülésünk témáját adó meshős) ruhája is sok állat prémjének ötvözete — jelezve a személyiség összetevőinek sokféleségét, rétegzettségét — esettanulmányunk is több síkon halad.

1. A kiinduló állapot

Az első csoportülésen a *Mese a királyfiról, aki nem ismerte a félelmet* c. Grimm-mesét¹ olvastuk fel. A mese elhangzása utáni első megjegyzések a főhősre, a királyfira vonatkoznak, akinek viselkedését a csoporttagok ostobának, butának tartják, „nagyon gyerekes” — mondják. Nem szimpatikus, nagyon naiv, éretlen... Ezekhez az asszociációkhoz kapcsolódik az egyik csoporttag gyermekkori emléke: a fiút kiskorában apja biciklizni tanította, fogta hátul a kerékpárt, majd amikor, hogy ellenőrizze, apja ott van-e még, a fiú hátranézett, elesett. Emlékszik, hogy piros biciklijé volt... A csoportülés hátralévő részében a mesében megjelenő „élet vize” — momentum foglalkoztatja a csoporttagokat: Jó lenne-e örökké élni? Mennyire jelentene ez megkövültséget, állandóságot?

A narratívum elemzésekor igen fontos figyelni az asszociációk sorrendiségére. Prognosztikusan nagyon jó jelnek tekinthetjük, hogy a csoportfolyamat legkorábbi szakaszában a gyermekség problematikája, illetve személyes gyermekkori emlék jön elő. Jung szerint a gyermekmotívum fellépése az eljövendő fejlődés elővételezését jelenti (Jung, 1993). Érdeemes felfigyelni arra, hogy a csoporttagok a főhős „gyermeki” tulajdonságai közül az ostobaságot, bizonytalanságot, naivitást emelik ki. A tudás iránti igény, a bölcsességhez vezető út keresése jelenik meg itt a fantáziában. A tévelygés, kóborlás az ifjúság archetipusának összetevőire, a kincskeresésre és próbatételekre utal, illetve az elhagyatottságra, egyedüllétre, ami az önállóságra felnövekvés archetipikus jegyeit hordozza magán (Jung, 1993). Hogyan lehet ezeket magvalósítani? Megjelenik a bicikli, mint a haladás-fejlődés, a kettősségen (két keréken) való uralom jelképe, amit hajtani és kormányozni kell. A kerék mint ősi és egyetemes kozmikus jelkép a teljesség szimbólumaként is értelmezhető, benne egyesül, válik eggyé a világ sokfélesége (Hoppál et al., 1990). Jung szerint a kerékszimbólum gyakran az individuációs folyamat kezdetén jelenik meg. A kerékpár piros színe „tüzes” érzelmekre utal: az energia, az élet iránti vágy, hajtóerő jelenik meg benne. Felmerül azonban a kérdés, hogy önállóan vagy támasszal kell-e mennünk, szükség van-e háttér

¹ *A mese összefoglalása:* Elunta magát egy királyfi apja házában és mert semmitől sem félt, elindult a nagyvilágba. Először egy óriással találkozott, aki elámult a királyfi bátorságán, majd arra kérte, hogy hozzon a menyasszonyának egy almát az élet fájáról. Elindult a királyfi s hamarosan megtalálta a csodakertet, leszakította az almát, ám amint leszakította, egy karika szorosan a karjára záródott, s ettől hatalmas erő áradt szét a testében. Majd a visszafele úton, egy oroszán is a nyomába eredt, aki szelíden követte őt, mint urát. Az óriás menyasszonya azonban nem hitte el, hogy az óriás hozta el neki az almát, ugyanis nem látta a karikát a karján. Ekkor az óriás cselet eszelt ki, hogy hogyan szerezhetné meg a karikát. Am a királyfi hűséges oroszánja segítségével megszabadult az óriástól, és vándorútjuk során egy elvarázsolt kastélyhoz értek, amelynek kapujában egy feje bűbjáig fekete lány állt. A lány megkérte a királyfit, hogy váltsa meg őt a gonosz varázstól. Töltsön el három éjszakát a kastélyban és bármily irgalmatlanul is kínozzák, szólanul tűrje azt. A királyfit mindhárom éjszaka kegyetlenül megkínozták, de a lány minden reggel meggyógyította a fiút az élet vízával. Miután kiállta a próbát, a lány hófehér lett és csodaszép, s kiderült, hogy a hajadon egy gazdag királylány. Még aznap megtartották a lakodalmat és boldogan éltek haláluk napjáig. A teljes szöveget ld. a *Gyermek- és családi mesék* c. kötetben (Grimm, 1989)

védelmére (apa fogja a biciklit) az előrejutáshoz? A visszafordulástól, hátranzézéstől való félelem gyakori hártási mód. Mitologikus megfogalmazásával találkozhatunk az Orfeusz-történetben, bibliai példaként pedig Lót feleségének történetét említhetjük. Erik Erikson fejlődéslélektanában (Erikson, 1985) a hátranzézéssel kapcsolatos szorongás a kialakulóban lévő autonómia iránti támadással, a kétellyel kapcsolatos. A korábban „jó”-nak tekintett belső dolgok (táplálék, ill. széklet) kívülré kerülve, „produktummá” válva „rossz” jelentést nyernek. Erikson szerint a magunk mögött hagyott dolgokkal, produktumokkal, objektívációkkal kapcsolatos kétely, a kontroll hiányának ősi érzése a későbbiekben a felnőtté válás hátulról, lesből való támadásokkal kapcsolatos (paranoid) szorongásokhoz vezethet.

Jung szerint az „elhagyott”, „félreértett” gyermek kezdeti képe a tudat nagyzási mániájának tudattalan kompenzációjaként átmegy az „én különleges vagyok” képbe (Jung, 1993). Az *élet vizével* — mely az ősvizet és őskáoszt is képviseli, a formátlan ősalapot, amiből az egész létezés megszületett (Hoppál et al, 1990) — és az *örök élettel* kapcsolatos csoportbéli asszociációk így a gyermek archetípusa következő szálát idézik: hogyan őrizhetem meg magam ifjúságom tökéletességében az örökkévalóságnak? Az „örök gyermek” archetipikus képe tehát a végső értéket és értéktelenséget hozza felszínre. (Meg kell jegyeznünk, hogy sok ifjúkori öngyilkosság hátterében az a tudattalan vágy, motiváció szerepel, hogy az illető fiatalságának teljességében maradjon meg mások emlékezetében, illetve ekként éljék meg hiányát. Ez a motívum implikálja az értéktelenségtől való — végzetes — szorongást is.)

A második csoportülésem a *Hamupipőke*-mese² kerül felolvasásra. A mese kiválasztásának hátterében az állt, hogy az első ülés kezdetén, a bemutatkozás során a csoporttagok a *Metamorfózisok tesztből* (Szőnyi, 1988) áttemelt játék keretében elmondták, hogy ki milyen meseszereplő szeretne lenni. A játék során a csoport nőtagjai szinte kivétel nélkül Hamupipőkéket említettek, így elhatároztuk, hogy nyomába eredünk ennek a fantáziának...

A mese hallatán a csoport két pártra szakad. A problémát az okozza, hogy bizonyos csoporttagok kifogásolják a mese „horrorisztikus” részleteit: a mostohatestvérek cipőjéből folyó vért, illetve azt, hogy a mese végén a madarak kivájják a mostohatestvérek szemét, ami egyeseket Hitchcock filmjére emlékeztet... Kétféle Hamupipőke van, fogalmazza meg a csoport, egy „fehér”, akinek nincs köze ezekhez a horrorisztikus részletekhez, aki tiszta, ártatlan, szűzies, ahogy az „gyermekkori emlékeinkben él”, illetve egy „szürke”, akiben ott az ambivalencia, a jó és rossz tulajdonságok. A csoport felsorakozik a kétféle Hamupipőke-kép mögött, és ez adja az ülés dinamikus ellenpontjait. Hasonlóképp heves vitát vált ki a csoportban az a kérdés, hogy az apa miért nem segít Hamupipőkének, „milyen apa az ilyen?” kérdezik sokan. Az idő lejártakor nehezen fogadják el, hogy vége a csoportnak, nem akarnak elmenni, befejezetlennek érzik a témát.

² Tanulmányunkban csak a kevésbé ismert mesék összefoglalását adjuk meg. A *Hamupipőke* c. mese általában felhasznált változatát ld. a *Gyermek- és családi mesék* c. kötetben (Grimm, 1989)

A *Hamupipőke* nem csak az egyén fejlődésének, hanem a szellemi fejlődésnek is a meséje (Ebben a vonatkozásban folytonosságot képez az előző ülésen a tudás iránti igényre, a bölcsességhez vezető útra vonatkozó asszociációkkal.) Hamupipőke apjától a tudásban való fejlődéshez való eszközt kéri, a mogyoró vesszőt. A mogyoróbokor mágiikus értékkel bír, a druidáknál például a szellemek hívásának, bővülésének az eszköze volt (Cirlot, 1981). A mogyoró a tudás gyümölcse, melynek éréséhez türelem és tapasztalat szükséges. Hamupipőke énekekkel hívja a madarakat, hívja a jó gondolatokat. Fiegyelemreméltó a csoportban megjelenő Hitchcock-asszociáció: a féltelmes madarak szorongáskeltő, „rossz” gondolatokra utalnak, mintha a korunkban tapasztalható információözön, amely eluralhatja a *szelektálásra képtelen* embert, a szellemi veszélynek való kiszolgáltatottság horrorisztikus víziójaként jelenne meg. A „fehér” és „szürke” Hamupipőke iránti igény párhuzamba állítható a mese azon aspektusával, hogy a „tisza”, a „jó” magok kiválasztása, szelektálása szükségszerű a fejlődésben: az elmúlt lángolások, élmények elszáradt darabjaiból, a hamu közül ki kell választani a friss magokat, a jó gondolatokat, hogy megvédjük magunkat a „madarak” kiszámíthatatlan támadásától... A választás, az igenlés archetípusa aktiválódik itt a mese hatására.

A mostohatestvérek lábujjaiktól és sarkuktól megcsontított vérvő lábának képe a realitáshoz való viszonyunkra utal. A vérvés, az erővesztés az integritás és az énerő megsértését jelenti. Ha a realitásban való szerepünk nem megfelelő, a hárítás kétféle módját választhatjuk: vagy a racionalitást (lábujj — a *fejnek* megfelelő talpózna) vagy az érzelmeket — szexualitást — (sarok: a *szexualitás* zónája a talpon) „vágjuk le”, nyomjuk el. Ez a fajta erővesztés a kizárólagos, „vagy-vagy” megoldások sajátja, szemben azzal, ahol a türelemmel érlelt megoldást növekedés követi: Hamupipőke nem vért, hanem könnyeket veszít, az „élet vizével” öntözi a mogyoró vesszőt. Igen fontos itt az apának a csoporttagok által vitatott szerepe. Alacsonyabb fejlődési fokon az apa által képviselt Törvénnyel való azonosulás csak erőszakos módon lehetséges: primitív, büntető Felettes énről beszélünk ilyen esetben. Magasabb fejlődési szinten azonban „mostoha” vagy „szerep”-énemet (ld. a Persona szerepe a jungi fejlődésemleltben) adom cserébe az aktivitásért (ld. mogyoró vessző — aktív, férfias, cselekvő) és a növekedésért (termés, mag). Ontológiai síkon mindez úgy fogalmazható meg, hogy ha az (anya)természet mostohaságát tapasztalom, kényszerítve érzem magam, hogy mindent tegyek meg a fejlődésért, tovább kell lépnem a kezdeti szimbioziszból.

A harmadik ülés meséje a *Cereznabarka*.³ Ez a mese egyfajta *Hamupipőke*-variáció-

³ *A mese összefoglalása:* Volt egyszer egy király és annak egy aranyhajú felesége. A királyné váratlanul megbetegedett és halála előtt meghagyta a férjének, hogy nem vehet el senkit, aki nem éppolyan szép, és nincs éppolyan aranyhaja, mint neki. Megígérte ezt a király, ám hosszú évekig nem talált olyan menyasszonyt, akinek szépsége felért volna az elhunyt királynééval. Volt azonban a királynak egy leánya, aki éppolyan szép és aranyhajú volt, mint elhunyt édesanyja. Heves szerelem támadt a királyban lánya iránt, s erre a lányka rémületében arra kérte apját, hogy mielőtt teljesítené kívánságát, kérne tőle három ruhát, egy arany, egy ezüst és egy csillagruhát, és kérne még egy bundát, melyhez a királyság összes állata adjon a szőrméjéből egy darabot. A lány azt remélte, hogy ez teljesíthetetlen, ám az apa megvarratta a ruhákat, elkészítette a bundát [ezerféle gereznából,]s a királylány látván, hogy nincs több remény, megszökött otthonról. Kincsei közül magához vett egy aranygyűrűt, egy aranyrokkát és egy aranyorsót, a nap-, a hold- és a csillagruhát

nak tekinthető. Választását azért éreztük indokoltnak, mert — ahogy az a csoporttagok részéről nyílt közlés és metakommunikáció (nehezen tudtak elindulni az ülés után) formájában is megfogalmazódott — szükségesnek látszott a téma további körbejárása.

A mese felolvasása után a csoporttagok egy része felháborodva kérdezi: „Milyen dolog az, hogy az apa a saját lányát akarja feleségül venni?” A csoport hosszan tárgyalja ezt a témát, reakcióik között megjelenik az undor, az elutasítás, a racionalizálás. Ki adta az utasítást, hogy vegye el a lányát? Tulajdonképpen maga az anya, mondják többen. A továbbiakban az a téma vetődik fel, hogy miért csúfítja el magát, miért rejtőzködik a királylány, miért bújik el az erdőbe, ott miért alszik olyan sokat. Lehet, hogy bűntudata van? Hosszan vitatkoznak a gyűrű, a rokka, az orsó szerepéről, és hogy miért épp az apját idéző tárgyakat vitt magával, miért nem az anyjára emlékeztető dolgokat? Az ülés végén az egyik csoporttag „tudományos” előadása az ödipális helyzetről, az apa szerepéről a lány későbbi választásaiban. Ennek a mesének „jó vége” volt, állapítják meg a csoport tagjai. Az ülés egyfajta megnyugvással, befejezettségérzéssel zárul.

Az ülés anyagának elemzésekor elsőként azt kell megjegyeznünk, hogy a csoporttagok „figyelmen kívül hagyták”, hogy a lány kezdeményezi a kapcsolatot, *ő kéri* az apától a ruhákat. A gyermek, mint saját szülőtte, az apa objektivációjának tekinthető. A mesében az a problematika jelenik meg, hogy hogyan tudunk túllépni a saját alkotással való azonosuláson, az azzal való incesztuózus viszonyon (l. a korábbiakban a hátranézés, visszafordulás tilalmát!). Azt, hogy ennek meg kell történnie, az anya adja utasításba, ez az anyaaarchetípus által képviselt előírás. A fejlődés során végig kell menni a szerepek megmunkálásának fázisain: a királylány ruhája az összes állat ruhájából készül: az összes ösztönállapotot képviseli. Ha mindez készen van, az egyénnek képesnek kell lennie arra, hogy elmenjen, továbblépjen. A rokka és az orsó a szövés, a nyersanyag megmunkálásának, a megvalósításnak a műveleteit szimbolizálja, míg a gyűrű keretet ad, megköt, biztosít... A ruhákat (szerepeket) maga kéri — és készen kapja — a királylány, míg a gyűrűt, rokkát, orsót (megoldásmódokat) el kell csennie, magának kell megtalálnia. Az erdőben rejtőzködő királylányra (anima) a vadásznak

(3. folyt.) berakta egy dióhéjba és magára öltötte tarkabarka bundáját. Elindult és egy nagy erdőbe ért. Az a király, akié az erdő volt, elfogatta katonáival és a konyhára vitette dolgozni. Történt egyszer, hogy ünnepet tartottak a palotában és Gereznabarka arra kérte a szakácsot, hogy engedje fel őt a palotába, nézelődjene egy kicsit. Ekkor kibújt prémköpönyegéből és felöltötte aranyruháját. Amint megjelent az ünnepélyen, a király azonnal beleszeretett és csak vele táncolt. Ám amint véget ért a tánc, Gereznabarka visszazaladt az odújába, magára vette prémköpönyegét , megfőzte a király kenyérlevesét és a tálba beletette az aranygyűrűt. Amikor meglátta ezt a király, hívatta Gereznácskát, de ő azt felelte, hogy az aranygyűrűről mit sem tud. Egy idő múlva újra ünnepet rendeztek, s minden ugyanúgy történt, mint első alkalommal, csak most ezüstruhát öltött és a parányi aranyrokkát ejtette a tálba. Mikor a király harmadízben is ünnepséget rendezett, Gereznácska csillagruháját öltötte fel, ám a király tánc közben észrevétlen egy aranygyűrűt húzott a leány ujjára. Mikor véget ért a tánc, Gereznabarkának sikerült elfutnia, de már nem tudott kibújni szép ruhájából, hanem csak föléje borította a prémköpönyeget és sietségében a kormot se kente jól magára, egy ujjá fehér maradt. Megfőzte a király levesét és belerakta az aranyorsót. A király, mikor meglelte az orsót, hívatta Gereznabarkát, s mikor meglátta a gyűrűt az ujján, kézen ragadta s eközben kivillant a prémköpönyeg alól a csillagrahu. A király ekkor így szólt: „Te vagy az én szerelmes jegyesem és soha többé el nem válunk.” Azután megtartották a lakodalmat és boldogan éltek haláluk napjáig.

(tudatosság) rá kell lennie, kihozni a rejtőzködésből. A király az animát a szerepeiből ismeri fel, először a csillogó ruhákra figyel. Az animának azonban meg kell mutatkoznia, ki kell bomlania a szerepekből, el kell válni az eszközöktől.

Az első szakasz összefoglalása

Az utazás kezdetén a Vándor naiv bizalommal indul felfedezőújtjára, pontos elképzelése, tapasztalatai még nincsenek — „ostoba”, „naiv”, „gyerekes” királyfi. Vonzza az ismeretlen, hajtja a vágy az új felé. Vakmerőség és vállalkozási kedv nélkül nem lehetséges megújulás és fejlődés, azonban ehhez szükség van az alapszintű ismeretek elsajátítására, a jó és rossz közti különbségtételre, a „magok szétválogatására”. Ez adja meg a lehetőséget az első teremtő alkotás létrehozására és az ahhoz való viszony kialakítására. Képesnek kell lenni a saját produktumoktól való szorongásmentes elválásra, a külsővé vált dolgokkal való megfelelő kapcsolat kialakítására. Mindebben kiemelt jelentősége van a szerepszemélyiség — Persona — funkcióinak, fejlettségének, hiszen csak így lehetséges a külvilág, a társadalom szabályainak megismerése és az azokkal kapcsolatos megfelelő attitűd kialakítása .

2. Az intenzifikáció

Miután az előző ülés egyfajta összegzéssel, lekerékítéssel zárult, a negyedik ülésre olyan mesét választottunk, amely az előző kettő — ahol a *megtartás* problematikája volt a középpontban — valamiféle ellentétjének tekinthető: a *Jánoska és Margitkát* (közismerten: *Jancsi és Juliska*),⁴ az *elengedés* és *elindulás* meséjét. A mese meghallgatása után az első megnyilvánulások az azzal kapcsolatos felháborodásnak adnak hangot, hogy hogyan tehetnek ilyet a szülők, hogy küldhetik ki a gyerekeiket az erdőbe. „Ez egy horrormese” — mondja az egyik résztvevő. Létezik-e egyáltalán olyan reális helyzet — szegénység, éhezés, háború —, amikor a szülő elküldheti magától gyerekeit? Ez a téma hosszan fennmarad a csoportban, beleszöve a mese terén kívüli témákat, pl. az állami gondozott gyerekek problémáját, és személyes emlékeket is: „Amikor gyerekkoromban kaptam egy pofont, *akkor sem* gondoltam, hogy világgá megyek. Úgy látszik, az én családom eléggé biztonságos...” A továbbiakban az anya és apa felelősségét mérlegelik: bár az anya küldi ki a gyerekeket az erdőbe, az apa is bűnrészes. Miért nem tett valamit a gyerekek érdekében? Az ülés azzal zárul, hogy a csoporttagok kérik, a következő alkalommal ne Grimm-mese legyen, „ezeknek nincs kapcsolatuk a valósággal, ezek olyan *bizarr* mesék”. Legyen helyette magyar népmese, valamilyen keleti mese, vagy más népek meséi, pl. *A tundra meséi*...

Az ülésen megjelenő asszociációk és a kérés, hogy következő alkalommal legyen „valami más”, az elindulással, az illúzióserű védelem feladásával kapcsolatos szorongáso-

⁴ Ld. Grimm, id. mű

kat jelzik. Az attól való félelem, hogy ha ott maradunk, ahol vagyunk, leáll a fejlődés, „elfogy az ennivaló”, azt a regresszív védekezést hívja elő, hogy *megkövesült* megoldásokat (a visszafelé vezető utat jelző *kavicsokat*), normákat használjunk. Így azonban lehetetlen a továbblépés. Az ártalmas, hamis, *mostoha* tradíciókat (a *mostohát* képviselő boszorkányt) tűzre kell vetni, azonban ehhez valódi biztonság szükséges, nem pedig mézeskalácsház: valódi falakra van szükség, az identitás alapját képező elhatárolódásokra, olyan tudásra is, amivel nem azonosulok, amitől elhatárolom magam. A lelki fejlődésben óriási veszélyt jelent, ha nem tudjuk differenciálni a *védekezést* és az *azonosulást*: ha megeszem a házat, újból védtelenné válok. A veszély elsősorban azokat fenyegeti, akik az eredendő, indító biztonságot nem kapták meg. Az, hogy ez a táplálék, és az azt adó anya képében jelenik meg, a személyiségfejlődés legkorábbi szintjén megjelenő fantáziákat hívja elő, felidézve az Erikson által leírt „nem jó” őselményét, azt, hogy a világban található jó elveszíthető (Erikson, 1985). Ugyancsak Erikson utal rá, hogy bizonyos primitív népek a táplálékot adó természetfölötti jótévőt olyan félelmetes hatalomnak is tekintik, akit imádsággal és önsanyargatással kell kiengesztelni. Az ősbizalom és ősbizalmatlanság alapkonfliktusának megoldása az identitás alappillérének tekinthető, így annak a csoport tudattalan fantáziavilágában való felidézése érthető módon hívta elő az említett szorongásokat és a helyzetből való menekülés, a „legyen más” igényét.

A következő ülés viharosan indul: a csoporttagok támadást zúdítanak a csoportvezetőkre, megkérdőjelezve a terápiás szerződést, kérdőre vonva őket, hogy „mit beszélnek a hátuk mögött” a csoportülések után, és „mire használják” az üléseken elhangzottakat.

Az ülésre a *Bátyácska és Húgocska* című — Grimm! — mesét⁵ (a Jánoska és Margitka — mese egy variánsát) választottuk, elősegítendő az előző alkalommal megjelent téma további feldolgozását. A mese kapcsán elsősorban az a kérdés merül fel, hogy „helyes-e”, ha két testvér „ilyen jóban” van egymással? Felvetődik, hogy talán a két testvér tulajdonképpen egy: ugyanannak a személynek a férfias és nőies tulajdonságait jelenítik meg. Mit tekintünk férfiasnak és nőiesnek? Mit reprezentálnak ezek a tulajdonságok? Az egyik csoporttag — Zsófi, aki ezt a szerepet már a korábbiakban is felvállalta —, a mese hosszadalmas értelmezésébe kezd és a csoport „egyesült erővel” támogatja ebben. Megfogalmazódik, hogy a mese végén a királynő (Húgocska), a gyermeke, a testvére (Bátyácska) és a király a „teljességet” jelentik, a „rend” helyreállítását.

⁵ *A mese rövid összefoglalása:* Battyácska kézen fogta Húgocskáját és így szólt: „Gyerünk, menjünk együtt világgá”, hogy így meneküljenek egyre nyomasztóbb otthonukból. Vándorlásuk során egy forráshoz érnek, amelyből Battyácska inni akar, azonban Húgocska megérti, mit suttog a víz: „Aki belőlem iszik, menten tigrissé válik”. Battyácska enged Húgocska könyörgésének, és nem iszik a forrásból, és a következő kettőből sem, így elkerüli, hogy farkassá változzon. A harmadik forrásból azonban iszik, és így őzzé változik. A forrásokat a mostohájuk varázsolta el... Elhagyott házikóhoz érnek. A király a közelben rendez vadászatot. Battyácskát elfogja a csábító nyugtalanság, kimegy az erdőbe, ahol megsebesül, és nyomra vezet a vadászokat. A királyi palotába kerülnek. A király feleségül veszi Húgocskát, majd gyermekük születik. Megjelenik a gonosz mostoha, aki megöli Húgocskát, és saját félszemű lányát teszi a helyére. Időbe telik, míg a király felfedezi a csalást, ám amikor ez megtörténik, bosszút áll a mostohán és leányán. Húgocska feltámad, Battyácska visszanyeri emberi alakját, és mindannyian boldogan élnek míg meg nem halnak.

Az ülés elején megjelenő „bizalmi krízisben” azoknak a legmélyebb projekciós mechanizmusoknak vagyunk tanúi, amelyeket igen nagy valószínűséggel az előző ülés történései aktiváltak. Utalnunk kell itt Eriksonnak az introjekció és projekció dinamikájával kapcsolatos, a korábbiakban már említett, gondolataira (Erikson, 1985) és Melanie Klein paranoid-szkizoid pozícióval kapcsolatos elméletére. Ez utóbbi szerint a csecsemőnél a destruktív ösztönimpulzusok keltette eredeti szorongás az üldözőtől való félelemmé válik (projiciálódik). Míg az Én egy részét kivetíti a *rossz tárgyra*, a fennmaradó rész az *ideális objektummal* létesít kapcsolatot. A tárgykapcsolat és a destrukció viszonyát tükröző elmélet szerint az élet során az első rendezővel a *jó* és *rossz* fantáziában való különválása (Flaskay, 1983).

A *Jancsi és Juliska*-mese nem tudta megmondani, hogy *ki* az Én: ahogy nem differenciálódott az étel és a ház, nem vált külön az Én férfias és nőies oldala sem. Bátyácska és Húgocska meséje előrelépést jelent ebből a szempontból, ahogy ez a csoport által megfogalmazott asszociációkban is megjelenik. Más megközelítésben (pl. Bettelheim, 1994) a személyiség ösztönös (tudattalan) és tudatos tendenciáinak egymásba forrottságával találkozunk itt. Amint az már az előző alkalommal is megjelent, a mese most sem hagy kétséget afelől, hogy az identitás kivívását nem lehet elodázni. Ennek feltétele azonban egyrészt a differenciálatlanságon való túllépés, másrészt a személyiség integritásának megvalósítása. Bátyácska és Húgocska történetében megjelenik az a két élethelyzet, amely leginkább fenyegeti ezeknek a feltételeknek a megvalósítását: a szülői ház elhagyása és a saját család megteremtése. Meg kell itt jegyeznünk, hogy a csoporttagok élethelyzetükből adódóan mindannyian aktuálisan is érintettek ezen problémákban. A csoport igen kreatívan mozgósította azokat a belső energiákat, potenciálokat, amelyek ezeknek a kríziseknek, feladatoknak a sikeres megoldásához elengedhetetlenül szükségesek. A mese közös értelmezése, az intellektuális erőfeszítés, a csoportvezetőknek szóló „majd mi megmutatjuk Nektek, hogy mi is tudjuk, miről szól a mese” egyaránt szolgálta a csoportkohéziót, a fejlődésben való előrelépést és a személyes integritás erősödését. Ahogy az az ülés végkonklúziójaként is megjelent, helyreállt a „rend”, lehetővé vált a továbblépés.

A csoport regresszív állapota, majd az integritás megszerzésére tett kreatív erőfeszítések után a következő ülésről sokan maradtak távol.

A meséhez — az *Aranymadár* című mese⁶ — kapcsolódó első asszociációk megsztják a csoportot: a fiúk szerint „jó és bonyolult” mese volt ez, míg néhány lány „értelmetlennek” tartja a „sok próbatételt”. A lányok igyekeznének „rövidre zárni” a mese megbeszélését, míg a fiúk többször elakadnak, egymás számára homályosnak, absztraktnak tűnő fejtegetésekbe kezdenek. Asszociációik a manifeszt tartalmak szintjén nem kapcsolódnak egymáshoz, látszólag „nem szólítják meg” egymást a csoporttagok. A lányok aktivitása háttérbe szorul ezen az ülésen. A felmerülő témák a *szabadság* — mennyire szabad akaratából cselekszik a királyfi, és mennyiben irányítja őt a róka —, a *fejlődés* — szükségesek-e nyugvópontok, mérföldkövek

⁶ Ld. Grimm, id. mű

a fejlődésben, vagy ezek merev, mozdulatlan állapotokhoz vezetnek —, illetve a *bölcsesség* — a róka bölcsessége a lehetőségek felismerésében áll, „enélkül nem tudna emberré válni”.

Az ülésre választott *Aranymadár* az animafejlődés, a tudattalan felé vezető híd meseje. Választását ezért éreztük indokoltnak: elképzelésünk szerint a továbblépés eszközeként szerepelhetett. Az anima a bizonytalan érzések, hangulatok, irracionális irányú fogékonyság, a természethez való viszony, a transzcendens bölcsesség megszemélyesítője a jungi analitikus pszichológiában (Franz, 1993). Az, hogy a csoport nőtagjai a szokásosnál kevésbé aktívan vettek részt ezen az ülésen, valószínűleg logikus következménye annak a jungi tételnek, hogy az anima a férfipsziché női tendenciáinak megszemélyesítője, így a tudattalan csoportfeszültség szintjén ez inkább a „férfiak csoportja” volt. Ez nem csak a lányok „háttérbe szorulásában” érhető tetten, hanem azokban a sajátos asszociációkban és hártásokban is, amelyeket ezen az ülésen a fiúk részéről megfigyelhettünk. A hártások, védekezések — a hosszabb csendek, elakadások, az egymáshoz való kapcsolódás nehézségei, intellektualizálás, absztrakt szóhasználat, és hogy az egyik fiú a mesehallgatás közben rövid időre elaludt(!) — mind azt jelzik, hogy „hatott” a mese, működésbe léptette az anima-archetípus által képviselt tudattalan tartalmakat. A „szabadság”, a „fejlődés” és a „bölcsesség” tartalmainak felbukkanása az animafejlődésnek az individuáció folyamatában betöltött szerepére utal. (Igen figyelemreméltó, hogy a *bölcsesség*, a Sapiaentia által szimbolizált legmagasabb animafejlődési szint [von Franz, 1993] fantáziaképe megjelent a csoportban!) Az individuáció fontos kérdése, hogy a tudattalanból — az anima segítségével — felszínre kerülő fantáziatárgyak „realitástesztelése” megtörténjen, ami nem más, mint a fantázia „komolyan vétele” (von Franz, 1993). Így kerülhető el, hogy az animakép a külvilágra vetüljön, és *csak ott* legyen megtalálható. Ennek az a reális veszélye, hogy a férfi erotikus fantáziák vagy egy valóságosan létező nő rabjává válik, feladva *szabadságát*, megállítva a *fejlődést*, és ezzel megakadályozva a *bölcsesség* elérésének lehetőségét. Marie Louise von Franz szavaival: „...csak az a fájdalmas — de elkerülhetetlen — döntés segíthet, ha valaki komolyan veszi fantáziáit és érzelmeit... Ekként megelőzheti az individuáció folyamatának teljes stagnálását... Így az anima újra azt a szerepet töltheti be, amit eredetileg — a férfi lelkében élő nőt, aki az „őszvalónk” életfontosságú üzeneteit közvetíti számára.” (von Franz, 1993.)

A következő ülésen a csoport ismét átlagos létszámban van jelen. Mesénk az *Aranylúd*,⁷ szándékaink szerint — amelyet a csoport történései is megerősítenek — az igazi „átvezető”, a „híd” szerepét betöltő mese, hiszen egyrészt továbbviszi az animaproblematikát, másrészt azonban továbblép a kreativitás, a szublimáció kérdésköre felé.

A csoportülés igen érdekesen alakul: az előző alkalommal tapasztalt csendek, elakadások, erőteljes hártások után intenzív interperszonális dinamika jelenik meg. Heves vita keletkezik azzal kapcsolatban, hogy mennyire tekinthető irigynek, önzőnek a

⁷ Ld. Grimm, id. mű. A mese közismert magyar népmesei változata *Az aranyszörű bárány* címet viseli.

főhős? Mit jelent egyáltalán az önzés? A csoporttagok indulatosak, két pártra szakadva egymást kezdik vádolni. Zsófi, az a csoporttag, aki már kétszer „húzta ki a bajból” a csoportot a mese „megfejtésével”, ismét értelmezésbe kezd, a csoport azonban most ezt nem igényli. Zsófi játszmat indít: „Ha nem érdekel benneteket, nem mondom, vagy ha úgy gondoljátok, nem jövök többet”, jelenti be sértődötten. A csoporttagok visszajelzik: szívesen hallgatják Zsófi értelmezését, de szeretnének ők is részt venni benne, úgy érzik Zsófi „kegyet gyakorol”, amikor „végre elárulja a titkot”. Más csoporttagok védelmükbe veszik Zsófit. Az ülés azzal zárul, hogy a Zsófit támadó csoporttagok „bevallják”, hogy „igazából” nem is rá voltak dühösek, hanem az „ellentáborra”, néhány másik csoporttagra. Zsófi szemmel láthatólag elégedett az áldozati, bűnbak szereppel. Az ülés hosszabb csoportvezetői intervencióval, részleges értelmezéssel (hogyan került Zsófi az áldozat szerepébe, milyen tudattalan nyeresége volt ebből, stb.) zárul.

A mese, és a hozzá kapcsolódó csoportfolyamat — az önzés, irigység, az adás problematikája — a fejlődési út igen fontos állomását, kérdését érinti: tudok-e adni a sajátomból? Ha nem tudok pozitív választ adni erre a kérdésre, az a veszély fenyeget, hogy leáll, stagnálni kezd a fejlődés, nincs miből mérítkezmem. Az első kérdés azt a szorongást, bizonytalanságot hívja elő, hogy az eddig megtett fejlődési szakasz nem hozta magával azt a biztonságérzést, mely a saját értékeimbe vetett hiten alapul. A „Nincs elég nekem sem, nem adhatok” és a „Ha adok, el fog fogyni” félelmekkel szembeállítható a mese üzenete: nincs igazi veszélye az adásnak, hiszen ha keveset is adok, máris értékeesebbé válik, és a sajátom marad: a savanyú sör átváltozik borrá, *mint a mesében*. Csakis így lehetséges a fejlődés, a továbblépés. Az intellektuális erőfeszítés, kreativitás is csak a kölcsönös „adás”, együttesség révén lehetséges, jelzi a csoport Zsófi felé. A meseértelmezésben, a „titok megfejtésében” a csoport minden tagja részt szeretne venni: a szublimáció csak a személyiség magasabb szintű *integrációja* (és differenciáltsága) mellett lehetséges.

Az intenzifikáció és a fordulóponthoz vezető út összefoglalása

Ezen ülések meséi már a lélek mélyebb rétegei felé vezetik a Vándort. Mi az élet célja, melyek az igaz értékek? Felvetődik az emberi szabadság, a felelősség kérdése.

Az emberi fejlődés olyan, mint egy kútba dobott kő, amelynek útját nem állja semmi... mondják többen és többször az ülések során. Az *Aranymadár*-mese kiváltotta lappangás szinte előkészíti a következő ülés katalizmáját. Az *Aranylúd* elhangzása után kilépnek a mese szimbolikus közegéből, abból a biztonságból, amit a mesehősökkel való azonosulás adhat. Ruhátlanul, szerepek nélkül, csupaszon állnak egymás előtt és megvívják a csoportfolyamat alatti legnagyobb harcukat. Feszült, fenyegető csend, düh, harag, féltékenység, irigység, agresszió, zsarolás a megjelenő érzelmek...

A mélyben azonban már érlelődik a változás, előkészül a transzformáció.

3. A fordulópont

A nyolcadik ülésen a *Holle asszony* (közismerten: *Holle anyó*)⁸ hangzik el, melyet a csoporttagokkal „közösen” választottunk ki, hiszen az előző két ülésen több csoporttag részéről nyíltan megfogalmazott kívánságként jelent meg, hogy ezt a mesét szeretnék hallani.

„Ebben a mesében minden volt, ami eddig elhangzott, orsó, boszorkány, hamupipóke, próbák, jó és rossz. Egyfajta összefoglalása az eddigieknek” — fogalmazza meg valaki. A főszereplő az addig megszokott viselkedését alkalmazza, teszi próbára egy másik, ismeretlen világban — mondják mások. Az arany a változást jelzi, de a védelmet is: akit befed, annak nem árthatnak mások — mondja Laci, az egyik csoporttag. Miért fontos ez? — kérdezik a többiek. Laci szerint a szorgos lány története hasonló, mint Buddháé: ő is eltűnt a külvilág elől egy időre, és amikor visszatért, már nem ingathatták meg. Mások más vallásokból hoznak példákat: a nemes jellem védőpáncélként szerepel a kereszténységben is, a zen buddhizmusban is... Bizonyos csoporttagok ezt vitatják, elidegenítő dolognak tartják. Szükség van-e a világtól való ideiglenes eltávolodásra, esetleg szélsőséges élményekre a biztonsághoz, a teljességhez? Segíthetnek-e a halálközeli élmények — a klinikai halál példáját hozzák itt —, és a veszélyes sportok során szerzett tapasztalatok? A csoportülés azzal zárul, hogy szükség van állandóságra is, mindennapos „apró” tevékenységekre, amelyek szintén adnak valamiféle keretet, biztonságot...

Mikor közelítem tehát a biztonságot adó „tökéletességet” — kérdezi a csoport. A mese megadja a választ: időben kell cselekedni, a kenyér csak akkor ehető, ha idejében vesszük ki a kemencéből. A kreativitás azonban önmagában nem elég, a kész dolgot — az érett almát — össze is kell rakni, integrálni kell, struktúrába rendezni: széles alapon, felfelé haladva, piramis alakban, mely az egyik legtökéletesebb struktúra. A piramis különböző formák szintézise: alapja bizonyos értelmezések szerint a földet, csúcsa a kezdetet és véget, háromszög alakú oldalai pedig a tüzet szimbolizálják; mások szerint pedig a piramis a halandóság és halhatatlanság Nagy Ősanyához kapcsolódó jelképe (Cirlot, 1981.). A ház, mint a megérkezés, hazatérés szimbóluma jelzi a célba érést. Ez azonban nem lehetséges az archetipikus képekben jelentkező tudattalan erőkkkel (*Holle asszony*) való találkozás nélkül. Ez jelenik meg a csoport fantáziájában is a „másik világgal” való találkozásokkal kapcsolatos asszociációkban. A *Holle asszony* a *szublimáció* meséje. A freudi koncepcióval szemben, ahol a szublimáció mint az elaboráció legmagasabb foka az Én önszabályozó, szorongáselhárító mechanizmusaként szerepel, Jung szerint a szublimáció nem az Egóhoz, hanem a Selbstehez, nem a személyes, hanem a spirituális dimenzióhoz kötött. Nem a kompetencia- és identitás-tudat, az egzisztenciális felemelkedés szerves része, hanem a test spiritualizálásának „nagy misztériuma”, az individuáció folyamatát elősegítő tudattalanul zajló művelet (Matolcsi 1996). A havazás mint a szublimáció folyamata jelenik meg a mesében: a vízből, mint differenciálatlan anyagból keletkezik a hókristály, változatos, differenci-

⁸ Ld. Grimm, id. mű

ált alakjával. Csak a differenciált érzések tudnak a realitásban, a talajon megmaradni, védelmet nyújtva, befedve azt. Ugyanígy a szublimáció szükségességére utal a mesében — és a csoport fantáziájában — az arany megjelenése is: fokozatosan mossák, választják ki egy másik anyagból: hosszú folyamat eredményeként válik ki az értékes rész. Hasonló folyamat eredményeképp keletkezik a szurok is: itt is valamiféle kivonási folyamatról van szó, csak fordított értelemben, mint az arany esetében — a fennmaradó végtermék itt az értéktelen rész.

A fordulópont összegzése

A *Holle asszony* kapcsán támadt asszociációk már eltávolodtak a személyestől. Egy új fejlődési szint kapujában állunk, ahol már megjelenik a világ metafizikus megközelítésének gondolata, mint élet és halál, ember és univerzum kapcsolatának megértésére való törekvés. A spirituális életfeladat keresésére indul a Vándor. Megfogalmazódik a transzcendenciában való hit, a dolgokon való felülemelkedés szükségessége, mint a fejlődés hajtóereje és záloga.

4. A konklúzió

Csoportfolyamatunk záró szakaszához érkezve a kilencedik ülésre olyan mesét választottunk, mely az integritását elnyert szubjektumra leselkedő két veszélyt, az énfeladással járó függőséget és a narcizmus problémáját, illetve ezek megoldási lehetőségeit mutatja be. A mese címe *A kígyó három levele*.⁹

⁹ *A mese rövid összefoglalása:* Volt egyszer egy szegény ember, akinek egyetlen fia volt, de azt sem tudta eltartani. Elindult hát a fiú, hogy megkeresse a saját kenyérét. Ez idő tájt egy hatalmas birodalom királya hadba szállott, a fiú pedig szolgálatába állt. Olyan hőiesen harcolt, hogy a király első emberévé tette birodalmában. Volt a királynak egy leánya, aki megfogadta, hogy csak az lehet az ő hites ura, aki az ő halála esetén maga is élve eltemeteti magát. Másfelől megfogadta, hogy ő is ugyanígy tesz, ha a férje hal meg előbb. Ez a különös fogadalom eddig minden kérését elriasztott, ám a fiút annyira lenyűgözte a királyleány szépsége, hogy megkérte az atyától a leány kezét. Történt egyszer, hogy az ifjú királynén súlyos betegség vett erőt és hamarosan meg is halt. Az ifjú királyt pedig a koporsóval együtt a kriptába zárták és beretesztették a kaput. Ahogy a koporsó mellett üldögélt, egy kígyót látott a kriptá egyik sarkából előkúszni, s hogy megvédje a holttestet, három darabba vágta. Majd előcsúszott egy újabb kígyó, szájában három zöld levéllel, s ezeket a halott kígyó sebeire rakva, az röveget feléledt és tovasiklott a társával együtt. A levelek ottmaradtak, és a királyfi a holttest szájára és szeméire helyezte azokat. Alighogy ez megtörtént, a királynő életre kelt. Megtudta ezt az öreg király és velük együtt örvendezett. Hanem a kígyó három levelét az ifjú király átadta egy szolgának, mondván, nagyon vigyázzon rájuk és mindig vele legyenek. Hanem a királynőben különös változás ment végbe, eltávozott szívéből a férje iránt érzett szerelem. Amikor a férje át akart kelni a tengeren, hogy meglátogassa öreg édesapját, az asszonyban gonosz vágy ébredt a hajós iránt, s férjét behajtották a tengerbe, s elhatározták, hogy azt hazudják az öreg királynak, hogy a férje útközben meghalt. Ám látta mindezt a hűséges szolga, aki kimentette az ifjú királyt és a levelek segítségével visszahozta őt az életbe. Csónakjukkal hamarabb odaértek az öreg királyhoz, mint a többiek és beszámoltak neki leánya tetteséről. Miután megbizonyosodott leánya gonoszágáról, cinkosával együtt felrakta egy átluggatott hajóra és kibocsátotta a tengerre, ahol mindketten elmerültek a habokban.

A csoportülésem a „mekkora bevonódásra lehetek képes egy kapcsolatban, és mit várhatok a másiktól cserébe” (vannak-e még Rómeók és Júliák, létezik-e igaz szerelem) kérdéseinek felvetése után két csoporttag személyes problémája kerül a középpontba. Klári reménytelenül szerelmes egy nő férjébe, érzelmei nem találnak viszonzásra, ő mégis kétségbeesetten ragaszkodik a kapcsolathoz, ahol egyre kiszolgáltatottabbá válik. Története a mesék nyelvezetéhez illeszkedve egy „királylányról” és a „szomszéd királyról” szól, a csoport azonban egyértelműen érzi a személyes érintettséget. Próbálnak segíteni Klárinak, azonban ő egy idő után elzárkózik attól, hogy problémájáról beszéljenek.

Az ülés további részében István ajánlja fel a csoportnak saját problémáját. Néhány hónapja kiköltözött egy tanyára, „kipróbálni, milyen a magáruitaltság, az elszigeteltség”. Az utóbbi hetekben egerek árasztották el a romos tanyát. István mindent kipróbált már, de nem tudja távol tartani a betolakodó állatokat. Egy dologra nem képes: elpusztítani őket. Úgy érzi, csapdába került: elköltözni, „megfutamodni” nem akar, így viszont lehetetlenné vált az élete... A csoporttagok egymásra licitálva próbálnak praktikus tanácsokat adni, majd mikor odáig jutnak, hogy „Betonozd körbe a házat, vagy vedd körül vízesárokka”, nyilvánvalóvá válik a helyzet abszurditása. Kimondódik, hogy olyan függőségekről van itt szó, amelyek valódi csapdákká váltak. Kétségbeesett keresgélés indul a megoldás után: a csoport mégsem maradhat benne az „egérfogóban”...

A mese — és a csoportban megjelenő kérdések, élethelyzetek — azt üzenik nekünk, hogy ha olyan függőségbe kerülök valakitől vagy valamitől, hogy az éneket feladom, az semmiképp nem járhat jutalommal. A másik az én függvényem lesz, nem társ. Fontos, hogy a másik ne az én kihelyezett részem legyen, és viszont, hiszen ez a pusztulást segíti elő. Aki a teljes énfeladást követeli a társától, az tetszhalott — az énfeladás a legnagyobb szerelem vagy eszme nevében is pusztuláshoz vezet. A probléma háttérben a nárcizmus veszélyei állnak, hiszen a látszólag legönzettelenebb szeretet vagy odaadás mögött az önzés és az egocentrizmus áll.

Az önfeladás problémájának és fenyegető veszélyének másik aspektusát világítja meg István problémája. Ki az úr a házamban? Én vagy az ösztönök? Az egérlükak a ház falán és a mesebeli hajó kilyuggatása egyaránt arra figyelmeztet, hogy a hibás, rossz megoldások oda vezetnek, hogy énem keretei lesznek áteresztőek, nem védenek, nem tartanak fenn a víz színén, elsüllyedek, személyes integritásom alapjaiban sérül. A mese két ponton jelzi a probléma megoldását. A szétdarabolt kígyó a differenciáltság jelképeként jelenik meg, azonban a differenciálás nem egyenlő azzal, hogy darabjaira vágom az ösztönöket: szükség van egy magasabb fejlettségi szinten való integrációra. A kígyó mint szimbólum gyakori vedlése miatt az örök megújulás, a gyógyítás-gyógyulás (ld. Aszklepiosz kígyós botja) és a halhatatlanság (halhatatlanság füve a Gilgames eposzban) jelképévé vált (Hoppál et al., 1990.). A mesében a kígyó szájában hozott gyógyító, összeforrasztó levelek jelzik az integrálást, az újjászületés képességét. Amíg pedig a hűséges szolga — a tudatosság — ébren van, minden megmenthető, helyreállítható, ki lehet kerülni a csapdából...

Önismereti csoportunk utolsó üléséhez érkeztünk. Ez alkalommal igyekeztünk „hívóingerként” minél kevésbé jelentéstartó projekciós felületet tartani a csoporttagok elé,

azt a feladatot adva, hogy alkossák meg saját közös meséjüket. Az általunk felolvasott Grimm-mese *Az aranykulcs* volt, egy pár mondatból álló, „talányos” történet,¹⁰ amelyet a csoportnak kellett folytatni...

A csoport közösen létrehozott meséje

A ládikában van egy mozdulatlan balerinává varázsolt királylány, arany és ezüst szálakból szőtt ruhában. Van még benne egy fiú, kezében a Bölcsék Könyvével, amiben minden titok megtalálható, benne van a dolgok lényege, „eszenciája” A ládikában található még egy elátkozott, örökre a Zöld Lovaghoz láncolt, boldogtalan királylány. Egy fán üldögél a Néma Levente, akinek némaságát szintén átok okozza. A négy főhősön kívül számos mellékszereplő lép még színre — lovagok, tolvajok, törpék, óriások, Öreg Bölcs — a mesékből ismert minden figura. A szereplők elindulnak az Öreg Bölcshez, hogy oldja fel az átkot, segítsen a fiúnak elolvasni a Bölcsék Könyvét, visszaváltoztatni a két királylányt és a néma lovagot. Útjuk során számos kalandban, átváltozásban van részük. Végül megtalálják a bölcsét, aki rosszindulatúan félrevezeti a fiút. A balerinát csak békakirálylánnyá sikerül változtatni. Különböző fordulatok, öntranszformációk után a fiú mégis megszerzi az öreg varázsserejét, és magára ölti alakját. A békakirálylányból aranyhal, majd pedig rózsza lesz, végül igazi királylány, és megszabadul a mozdulatlanságtól is. Ahogy elkezd táncolni, a másik elátkozott királylány is elválhat a Zöld Lovagtól. Megszólal a Néma Levente is, leszáll a fáról, és szerelemre gyűl az átok alól — és a Zöld Lovagtól — megszabadult királylány iránt. A tolvajok, a gonosz öreg és a lovagok eltűnnek, csak a négy főszereplő marad a ládikában, ahol aztán boldogan élnek míg meg nem halnak... A mese címe pedig: *Tégy úgy, ahogy az átkod mondja...*

Záró kérdéseinkre, hogy ki mit visz magával a csoportfolyamat lezárulása után, a következő válaszokat kapjuk: egy *lebegő ládikát, meséket, a Bölcsesség könyvét*, és magát a *csoportot, a résztvevőket*.

A csoport közös meséjének első figyelemreméltó eleme a négyesség (négy főszereplő), a *teljesség* szimbólumának (Jung, 1993) megjelenése. A történet során a fiú a Tudás, a mozdulatlanná varázsolt királylány a Mozgás, az elátkozott királylány az Érzelmek szabadsága, a néma lovag pedig a Beszéd képességének birtokába jut. A mesében több transzformáció útján felnövekszik a *reális én* (fiú) és egymásra talál a *énideállal* (Néma Levente), mely utóbbi „leszáll a földre”, a realitás talajára helyezkedik. A reális én a Tudás birtoklása révén az *önismeret* képességét szerzi meg. Az éniidealitása, a megvalósítás, az aktivitás képessége eddig néma volt, most azonban visszanyeri a Beszéd, az *önkifejezés* képességét. A korábban elátkozott nő oldal is fel-

¹⁰ *A mese teljes szövege:* „Egyszer, télvíz idején, egy szegény fiúnak fát kellett hoznia az erdőből. Amikor összeszedte a fát, annyira átfázott, hogy tüzet akart rakni, hogy egy kicsit fölmelegedjék. Amint elkotorta a havat, talált ott egy kicsiny aranykulcsot. Majd talált egy vasládikát, amibe éppen beleillett a kulcs. El is fordította benne, mi pedig várjuk meg, amíg fölhajtja a fedelét, akkor majd megtudjuk, miféle csuda dolgok vannak a ládikában.”

szabadul, visszanyerve a személyiség dinamizmusát elősegítő Mozgás — *motivációk* — és a korábban leláncolt Érzelmek, *emóciók* feletti uralmat. A mesei transzformációk sora jelzi, hogy a csoportfolyamat hatékonyan működött, valódi fejlődésnek, előrelépésnek lehettünk tanúi. Az átok alóli felszabadulás, a személyiség integritásának erősödése, az önismereti úton való előrelépés sok-sok viszontagság és transzformáció útján csak úgy lehetséges, ha az a teljes személyiséget, annak minden lényeges aspektusát érinti.

A csoporttagok által — egymástól — kapott útravaló, a szimbolikus formában megfogalmazott „nyereség” egyaránt jelent *tartalmi* (mese) és *együttes élményt* (csoport), a *felülemelkedés* képességét (lebegő ládika) és megújult *önismeretet* (Bölcsesség Könyve).

A közösen megtett önismereti út és a mesék szövetén átszűrűt, az „együttes csoporttöbblete” (Mérei, 1989) által megélt tapasztalatok összegzése a *Tégy úgy, ahogy az átkod mondja* címet kapta. Az átok és a benne rejlő útmutatás arra a nehéz feladatra utal, ami az identitás megszerzését, az önmagunkkal való azonossá válás, a „légy az, aki vagy” életfeladatot jelenti. Megjelenik benne az önfogadás nehézsége, a reális én és az énéideál közt húzóóó gyakori feszültség, a saját potenciálok és tulajdonságok felmérésének, az önmagunkkal való szembenézésnek sokszor szorongáskeltő vetületei. Az eriksoni identitásalakulás (Erikson, 1985, 1991) egyik kulcsfogalma a *krízis*. Erikson szerint a személyiség fejlődése fordulópontok mentén artikulálódik: az ott sűrűsödő, krízisként átélt feszültség arra sarkallja az egyént, hogy a személyiségét és személyes identitását építő megoldásokat keressen. A mesék és a személyiség titokzatos világában megtett utazás során számos ilyen fordulóponttal, „krízishelyzettel” találkozhattak a résztvevők, és ez tükröződik közösen alkotott meséjükben is. A jó és rossz közti különbségtétel, „a magok szétválogatása”, a külsővé vált tárgyakkal való kapcsolat kialakítása, az elindulás, az életcélok megfogalmazása, a kreatív alkotás, a teljeség iránti igény és a dolgokon való felülemelkedés képessége mind-mind megélt tapasztalattá vált. Élményszinten jelentkezett az is, hogy az egyes stádiumokban való továbblépés mindig feltételezi az önfogadás szükségességét, még ha néha *átoknak* is érezzük azt. A címadásban megjelenő finom ironia a kreatív attitűdök egyik igen lényeges összetevőjére, a hatékony, előremutató konfliktusmegoldás fontos támaszára, a humorérzékre utal. Megjelenik itt az a látásmód, hogy a világot és benne magamat érdekes „sötét utakon”, a dolgok „visszajáról” nézve is megközelíteni, még ha néha veszedelmesnek, kockázatosnak tűnik is a járt útról való letérés. Ahogy a *Künderülő állapotban* a mesék világába lépő Vándornak a tudás, a bölcsesség elérése iránti igénye jelent meg, a *Konklúzió*, a „*Tégy úgy, ahogy az átkod mondja*” címbe sűrített üzenet azt tükrözi, hogy az út során elengedhetetlenül szükséges a belső, tudattalan, — néha félelmetesnek tűnő — erővel, személyiségünk titokzatos világával való találkozás. Weöres Sándor így vall erről : „Ha pokolra jutsz, legmélyére térj: az már a menny. Mert minden körbe ér”.

IRODALOM

- BETTELHEIM, B.** 1994. *A mese bővölete és a bontakozó gyermeki lélek.* Gondolat Könyvkiadó, Budapest.
- BION, W. R.** 1961. *Experiences in groups and other papers.* Tavistock Publications, London.
- CIRLOT, J. E.** 1981. *A dictionary of symbols.* Routledge & Kegan Paul, London and Henley.
- ERIKSON, E.** 1985. Pszichoszociális személyiségelmélet: az emberi fejlődés nyolc szakasza. In: Szakács F. és Kulcsár Zs. (Szerk.): *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény. II. Elméleti irányzatok.* Egységes jegyzet. Tankönyvkiadó, Budapest.
- ERIKSON, E.** 1991. *Az ifjú Luther és más írások.* Gondolat Könyvkiadó, Budapest.
- ESTES, C. P.** 1996. *Farkasokkal futó asszonyok I–II. Beavatás a nőiség őseredetének titkaiba.* Édesvíz Kiadó, Budapest.
- FLASKAY GÁBOR:** Melanie Klein elméletei és újításai az analitikus pszichoterápiában. In: *Magyar Pszichológiai Szemle*, XL. 2. 1983. 119–133. o.
- GRIMM, J.–GRIMM, W.** 1989. *Gyermek és családi mesék.* Magvető Könyvkiadó, Budapest.
- HIDAS, GY.** 1984. A csoport-pszichoterápia elméleti alapjai. In: Popper P. (Szerk.) *A csoport-pszichoterápia elméleti és gyakorlati kérdései.* Akadémiai Kiadó, Budapest. 17–47.
- HOPPÁL M.–JANKOVICS M.–NAGY, A.–SZEMADÁM, GY.** 1990. *Jelképtár.* Helikon Kiadó, Budapest.
- JACOBY, M.–KAST, V.–RIEDEL, I.** (Eds.) 1992. *Witches, Ogres and the Devil's Daughter. Encounters with Evil in Fairy Tales.* Shambala, Boston & London.
- JUNG, C. G.** 1993. *Mélyseégeink ösvényein. Analitikus pszichológiai tanulmányok.* Gondolat Kiadó, Budapest.
- KAST, V.** 1992. Methodological Remarks on Fairy Tale Interpretation. In: M. Jacoby–V. Kast–I. Riedel (Eds.): *Witches, Ogres and the Devil's Daughter. Encounters with Evil in Fairy Tales.* Shambala, Boston & London.
- LEUNER, H.** é. n. *Pszichoterápia.* Kézirat (Ford.: Bagdy Emőke).
- MATOLCSI, Á.** 1996. A szublimáció fogalmának jelentésbeli módosulása az analitikus pszichoterápiában. *Pszichoterápia*, V.1. 33–41.
- MÉREI, F.** 1989. A lelki labirintus útjain: önalakítás, feszültségfeldolgozás, gyógyítás. In: Mérei Ferenc: *A pszichológiai labirintus. Fondorlatok és kerülő utak a lelki életben.* Pszichoteam, Budapest. 135–225
- PESECHKIAN, N.** 1991. *A tudós meg a tevehajcsár. Keleti történetek, nyugati lelki bajok.* Helikon Kiadó, Budapest.
- SZÓNYI, M.** 1988. J. Royer „Metamorfózisok” c. tesztjének alkalmazása. In: Mérei F. és Szakács F. (Szerk.): *Pszichodiagnosztikai Vademecum* II. 3. Tankönyvkiadó, Budapest, 99–163.
- SZÓNYI, M.** 1995. „Metatörténeti” elemzés a szimbólumok eszköztárával. In: Bagdy E.–Bognár A.–Urbáné Varga K. (Szerk.): *Művészetek — Szimbólumok — Terápiák.* Pszichagógosz Bt. Budapest. 49–58.
- VON FRANZ, M.-L.** 1992. *Női mesealakok.* Európa Könyvkiadó, Budapest.
- VON FRANZ, M.-L.** 1993. Az individuáció folyamata. In: C. G. Jung: *Az ember és szimbólumai.* Göncöl Kiadó, Budapest, 157–215.