

Álom – filmművészet – pszichoterápia¹

Stark András

4

Már kamaszkoromtól kezdve – szinte ösztönösen – foglalkoztatott az álom és a film kapcsolata, hiszen mindkettőben van valamilyen érzelmi izgalmas, és egyaránt hordoznak verbális és érzelmi rétegeket, manifeszt és rejtett tartalmakat is. A 80-as évek kezdetétől – amikor már formálódott a dinamikus rövidterápiás módszer koncepciója – kezdett kikristályosodni, hogy a filmekben tükröződő tartalmak mély analógiába hozhatók a rövidterápiás ismeretekkel. Ezeket az elképzeléseimet egyre jobban ki tudtam bontakoztatni, amikor különböző filmek bemutatása kapcsán kezdtem önismereti, illetve sajátélmény képzést, összekapcsolva mindezt a filmek elemzésével.

A filmművészet iránti érdeklődésem sokkal korábban kezdődött, és elsősorban a pécsi film szemlékhez kapcsolódott. Ebből a szempontból a 60-as évek közepe nagyon izgalmas korszakot jelentett, amikor művészileg és szociológiailag is nagyon szabad avantgard törekvések jelentek meg a filmekben. Ki nem mondva, de sejtetve, egyfajta utalásos kommunikációval jelenítették meg a társadalmi és kulturális folyamatok többrétegűségét (hasonlóan az álomban megjelenő manifeszt és látens tartalomhoz), sokkal tágabb teret nyitva ezzel, mint például az irodalom. Erős politikai hangsúlya mellett kifejezett volt a kapcsolati-pszichológiai szintje is. A filmekkel való intenzív foglalkozásban is jelentős szerepet játszott az önismereti érzékenységem: ez a fajta ráhangolódás segített abban, hogy a filmélmények kapcsán ne csak keressem önmagam, de az egyes szereplőkkel való érzelmi azonosulás révén fontos dolgokra is döbbenhessek saját magammal kapcsolatban. *Mérei Ferenc* művészetpszichológiai tanul-

mányai és pszichológiai filmelemzése (Bergman, Antonioni és Fellini filmjeiről) tették számomra világgossá az álom és a film szemiotikai kapcsolatát, és a pszichológiai, analitikus szempontok, valamint a francia hatást tükröző strukturalista elemzésmód jelentőségét. A fentiek alapján számos olyan új szempont kristályosodott ki, melyeket a 90-es évek elején mutatam be a *Filmművészet és pszichoterápia* című filmesszében a Magyar Pszichiátriai Társaság kongresszusán. Ennek során *Ingmar Bergman* filmjeinek segítségével próbáltam megfogalmazni azokat a lélektani tanulságokat, melyeket a dinamikus rövidterápiás gyakorlatomból leszűrtem. Ez volt az első olyan összeállításom, mely nem egy film részleteit dolgozta fel, hanem egy alaptémára fűzött fel több filmjelene- tet. Ebben kísérletet tettem arra, hogy a film és az álom kapcsolatát és az általam a rövidterápiák során átélt élményeket összhangba hozzam. Azt gondoltam, hogy ezeket más módon nem is tudnám átadni, mint nagyon erős hatású filmrészletek felidézésével, melyek elkerülhetetlené teszik az érzelmi bevonódást és átélést. Ez a húsz perces filmesszé nagyon jó lehetőséget kínált arra, hogy a filmrészleteken keresztül bemutassam, hogy mi is folyik ebben a pszichoterápiás műhelyben.

Milyen részekből is épült fel ez a filmesszé? Az első tétel *A film és álom* címet viselte, mely analógia egyben a fő témánkat is jelenti. A filmesszé a *Persona* (1966) keretbe foglaló részletével indult, amikor a prepubertás korú fiú a hullaházban lepedővel letakarva, élettelenül fekszik, majd hirtelen felébred, az élettelenből élővé változva visszavonhatatlanul „megszületik”; hiába igyekszik visszabújni. A megszületés sti-

¹ Az írást a 2017. december 9-én tragikus hirtelenséggel elhunyt *Stark Andrásra* (1948–2017) emlékezve közöljük. Eredeti megjelenés: „Az álmok alagútján – A DREAM-terápia” (szerk.: Árkovits A, Osváth P), Pro Die Kiadó, Budapest, 2008, 65–84.

muláló, de egyben szorongató ingerei hatására megpróbál megkapaszkodni a világban, felteszi a szemüvegét, majd könyvet vesz a kezébe. Ez az utalás már *Bergman A csend* (1963) című filmjében is megjelenik, ahol ugyanez a kisfiú, ugyanezt a könyvet olvassa: *Lermontov* Korunk hőse című regényét. Ez egyben *Bergman* ironikus önreflektív utalása is arra, hogy a kisfiú – vagyis tulajdonképpen ő maga – mint korunk hőse áll itt pőrén és magányosan, a könyv pedig, vagyis a szöveg és a szavak kevés fogódzót nyújtanak számára, hiszen a szorongató helyzet valójában a szavak előtti világ emlék-maradványa. Már ebben a jelenetben szerepel az álom és a film nagyon impresszionáló és izgalmas analógiája: hogyan juthatunk el a szavak előtti világba egy olyan terápia során, mely nem több éves regresszív, standard analitikus folyamatban, hanem erősen korlátozott időkeretben zajlik. Pont az álommunka ad kivételes lehetőséget arra, hogy a preverbális időszak nem szavakban rögzült élményei megjelenhessenek. Ezek olyan – nem a tudatosság szintjén lévő – érzések, emlékek, élettörténeti sűrítmények lehetnek, melyek a trauma univerzális jellegének megfogalmazásával függnek össze. Így ezeket nem pusztán egy pszichopatológiai tünet, fejlődési sérülés vagy fejlődési deficit függvényének tekintjük, hanem olyan élménynek, melyet „talpunkba tört tövisként” mindannyian hordozunk magunkban. Az álmokkal való foglalkozás során mindez – mint vágy és hiány – felidéződik bennünk.

Ezt az alapvető élményt tükrözi, amikor a kisfiú a filmben megjelenő nagy női arcot próbálja letapogatni, mintegy a hasított jó és rossz anyai képet igyekszik integrálni. Ez az érzelmi szükséglet a pszichoterápiás helyzetben a páciensnek a terapeutában való megkapaszkodási vágyában jelenik meg. Ennek kitüntetett szerve a szem, így ez a kapcsolódás alapjában véve a tekinteten keresztül valósulhat meg. Ez az analógia fedezhető fel *Bergman Jelenetek a bábok életéből* (1980) című filmjében is, ahol egy álomjelenetben az álmodó, miközben tapintással érzéken próbálja letapogatni a mellette fekvő női testet, álmában az álomra így reflektál: „*mintha minden ujjam hegyén egy-egy pici szem volna*” – utalva ezzel a tapintás és a szem kitüntetett sze-

repére. Ahogy ez már a nagyon korai csecsemőkorban is megjelenik az anya érintésével, bőrnek szimbiotikus egybeolvadást és biztonságot sugárzó megtapasztalásával és a megkapaszkodás lehetőségének érzékelésével, vagyis a tekintet és a tapintás alapvető és kitüntetett szenzoros együttesével. Innen származik az a felismerés, hogy a libidófejlődésben a szem erogén zóna jellege egyidejűleg jelenik meg az orális fázissal, ahogy ezt már *Freud* is leírja a *Három értekezés a szexualitás elméletéről* című művében. Vagyis hogy a tekintet egyfajta libidinális egybeolvadást tesz lehetővé a csecsemő és az anya között, a pszichoterápiás kapcsolat alapélményeül pedig éppen ennek a szimbiotikus és biztonságos egybeolvadásnak a rekonstrukciója szolgál, mely így természetesen a kapcsolat megteremtésének is alapfeltétele. Ebben az erotizált tekintet döntő szerephez jut. *Freud* azonban nem dolgozta ki részleteiben a szemnek, mint libidinális szervnek a funkcióját (hiszen nem face to face helyzetben gyógyított), mert a szemet és a nézést mint egyfajta zavaró tényezőt fogta fel, így az analitikus terápiai helyzetben a tekintetet a metakommunikáció bonyolult – és akkor még nem ismert – szabályozhatósága miatt, illetve a regresszió fokozása érdekében kiküszöbölendő tényezőnek tartotta. Ezzel szemben a dinamikus rövidterápiában a tekintetnek facilitáló és dinamizáló szerepe van. Az erotizált tekintet – mely tehát a csecsemőkorból ered – minden alapvetően lényeges analitikus funkcióval (mint például a visszatükrözés, a ráhangolódás, a csecsemő aktív részvétele az anyai tekintet és mosoly kiváltásában és lekötésében) kapcsolatban áll. Alapvető fontosságú, hogy a terapeuta tisztában legyen a face to face helyzetből származó – a dinamikus rövidterápiában szemtől szemben helyet foglaló páciens és terapeuta alapvető kerethelyzetéből következő – erotizált tekintet kitüntetett jelentőségével, mely gyökeresen eltér a hétköznapi megszokott nézéstől. Ez a terápiai helyzetben úgy valósul meg, hogy mindvégig fenn tartjuk a szemkontaktust, vagyis, mindvégig a páciens szemébe nézünk, le nem vesszük róla a tekintetünket. Ezáltal a nézés határokat feloldani képes funkciója révén folyamatos és biz-

tonságos kapcsolatot hoz létre, melybe ugyanakkor szinte bele lehet kapaszkodni. A tekintet nagyon sok érzelmi jelentést hordoz (a pillantás „metsz és alakít”, lehet szemmel verni, simogatni, tartani), melynek révén igazi holding lehetősége valósítható meg. Az idézett *Bergman*-film részletében ez mindennél szebben és szemléletesebben fejeződik ki, miként az is, hogy ez a szavak előtti világ szintjén jelenik meg, hiszen a csecsemőhöz hasonlóan, a fiú is egy óriási anyai arcot lát. Ez alapvetően analogikus a film befogadás-lélektani alaphelyzetével is, hiszen a mozi nézőterén is hasonló nagyságban jelenik meg a kép, így nézőként is bizonyos értelemben regresszióba kerülünk, melyben realitásként éljük meg és át a filmvásznon történeteket, a mese evidenciájával és valóságosságával fogadunk el és be. Ilyenkor a nézőben olyan alapvető ösztönös szükségletek idéződnek fel, mint például a meglesés voyeurista szükséglete. Ezt a pszichoterápiás kapcsolatban is eleve nem kell tartani, vagyis hogy meglesünk valamit, ami szabad szemmel nem látható, amit a hétköznapi tekintet nem vesz észre, ezáltal bizonyos fokig kontroll alatt is tartjuk. És úgy lessük meg, hogy az, akit szeretnénk ezzel meglátni, ne szégyellje magát, hanem hogy előhívja a természetes önmegmutatási szükségletét és vágyát. Így a terápiás helyzetben komplementer módon kapcsolódik össze a figyelő terapeuta és az önmagát megmutatni vágyó, a megértést és az el-, illetve befogadást váró páciens. Ennek az erotizált tekintetnek az összes feszültségét nehéz lenne jobban érzékeltetni, mint a filmmel. Mert a filmművészek jól tudják, hogy a film, hanem dokumentum, akkor álom. Így amikor a legnagyobb rendezők megtalálták a modern film nyelvét, akkor ösztönösen ráéreztek arra, hogy a film tulajdonképpen a tudattalan nyelve. Az álmaink, az emlékeink, a nappali képzetáramlások, fantáziálások – egyfajta „királyi útként” – mind a tudattalanhoz visznek el, és a film az első olyan kitüntetett művészi nyelv, mely képes ezt visszaadni. *Mérei Ferenc* film-szemiotikai tanulmánya szerint, a film pontosan olyan szerkesztésmódokkal – mint a sűrítés, eltolás, szimbolizáció, kihagyások, elliptikus szerkesztés – dolgozik, amivel az álom is. Hiszen az

álomban is hatalmas kihagyások vannak, melyek aztán a terápiában a páciens és a terapeuta kommunikációja során egészülhetnek ki, és az asszociációk és emlékeidézés során sokkal részletesebben kerülhetnek kifejtésre és válhatnak megérthetővé, tehát az amplifikáció által feldúsulva lényegesen tágabb jelentésadási lehetőséget kínálnak. A terápia folyamán a páciens emlékeivel, asszociációival, fantáziájának segítségével dúsítjuk fel az álom lényeges mozzanataiból előhívható tudattalan élményeket.

A film és a pszichoterápia következő fontos találkozási pontja a szorongás és a magány. Ez nagyon szépen jelenik meg a filmmészé következő tételében, mely *Bergman A nap vége* című filmjéből az öreg orvos álmát idézi fel. A pszichoterápiás helyzetben a páciens azt az univerzális élményt éli át, hogy olyan valakivel került kapcsolatba, aki csak rá kíváncsi: mit mesél el magáról és milyen álmot hoz. Ez hív elő a páciensből egy olyan egyetemes, egzisztenciális élményt, ami a felnőtté válás szeparációjából, az individualitás magányából, és a létünk végességének tudatával együtt járó halálélelemből és szorongásból fakad. Ez fejeződik ki ebben a filmrészletben, ahol álmában az öreg orvos szembesül azzal, hogy sem a karóráján, sem más órákon nincs mutató, vagyis a személyes és az objektív idő egyszerre szűnik meg számára. „El-tűnik az idő”, kizuhan az időből, mely nagyon mély és elemi szorongást fejez ki.

Itt kell megemlítenünk azt a furcsa kettősséget, ami alapvetően jellemző a dinamikus rövidterápiára. Sajátos terápiás helyzet, ahol szemben ülünk, de fizikailag nem érintkezünk, csak a tekintet által érhetünk egymáshoz; ez a kitüntetett közeg teszi lehetővé a megkapaszkodást. Így jut főszerephez az a kizárólagos, a mindent kitöltő figyelem, amit a tekintet hordoz, és ennek kell tükröződnie a terapeuta szemében, arcán és viselkedésében. Ez ad lehetőséget arra, hogy a terapeuta személyesen jelenjen meg a terápiás közegben, nem pusztán a pszichoterapeuta professzionális képviselőjének maszkjában, hanem a saját egzisztenciájának és létének minden aktuális és élettörténeti sajátosságával együtt. Csak így jöhet létre a terápiában két önálló individuum találkozása. Ez hívja elő az időnek ezt a

furcsa paradoxonját is, mely a szeparációhoz és a szorongáshoz kapcsolódik. Mert ebben a helyzetben a terapeuta számára kizárólag a páciens a fontos, és a szeretés kifejezésének a legintenzívebb módja, hogy figyel rá (mint ahogy az anya mosolyog a csecsemőjére). Ez a szeretésben való fürdés és megtartás abban is megnyilvánul, hogy a terapeuta azt is kifejezi, hogy érzékeli a páciens egyediségét, különösségét. Az elfogadás légköre sajátos időtlenséget is teremt, anyai időtlenséget, miközben a terapeuta a dinamikus rövidterápia során nemcsak az ülések ötven perces időtartamában, de az egész terápia szigorúan behatárolt idejében helyezi el, figyeli és kontrollálja a terápiás folyamatot. Az időtlenségnek és a meghatározott időkeret tudatosságának e különös kettősségét kell tehát a terapeutának megteremtenie és fenntartania, különben nagy a veszélye annak, hogy nem tudja strukturálni a terápiás folyamatot, ami akár „befejez(het)etlen” terápiához is vezethet.

A haláltól és a megsemmisüléstől való félelem összefügg azzal is, hogy a páciens számára megkérdőjeleződik: egyáltalán létezik-e egyedi individualitásában. Hiszen ismert jelenség, hogy a pszichoterápia igénye általában azért alakul ki, mert az egyén elveszíti saját individualitásának élményét és átélhetőségét. Nem tud válaszolni arra az alapvető kérdésre, hogy „Ki is vagyok én?”, és nem tudja átélni annak örömét, hogy egyedi és önálló személyiségként létezik a világban. Ez abban érhető tetten, hogy ő egész bizonyosan nem érhető meg és nem szerethető, senkitől sem várhatja, hogy a maga különösségének furcsaságában tudja elfogadni. Ennek következtében szinte elviselhetetlenül szakad rá a magányosság, szeparáltság érzése, és ez egyenlő a halállal és a megsemmisüléssel. Ebben a szorongásában, ahogy a filmbeli álomjelenetben is, felerősödik az a szükséglete, hogy kapcsolatra, a megkapaszkodás lehetőségére leljen. A filmrészletben megjelenő álombeli alaknak nincs arca, személyisége, vagyis hiányzik az arcnak a **másik** egzisztenciális jelenlétét kifejező és a megkapaszkodást lehetővé tevő sajátossága, ami a dinamikus rövidterápiának is alapmozzanata.

A szorongás és a magány élménye nem korlá-

tozódik pusztán a lelki betegségben szenvedőkre vagy azokra, akik súlyos traumát éltek át, illetve tárgyvesztést szenvedtek el. Ez is olyan egyetemes sajátosság, mely bennünk van, hiszen a megoszthatóság igénye, a közlerködés vágya mindannyiunk létezésének alapszükséglete. A pszichoterápiában – a terápiás helyzet kereteinek megteremtésével – kielégülhetnek ezek a szükségletek, így ez alapjaiban eltérő minőségű kapcsolat a hétköznapi baráti beszélgetésekhez képest. A terápiás helyzet keretei közé nemcsak a terápiás szoba, az időkeretek, hanem a terapeuta személyisége is beletartozik. A megfelelő terápiás alaphangulat csak a decentrálás révén jöhet létre, vagyis, hogy személyiségünk, saját szükségleteinkkel együtt teljesen háttérbe kerül, miközben bizonyos alapszükségleteink (voyeur-ség, mások életébe való bepillantás, beavatódás, közelség, intimitásigény) mégis csak kielégülnek, ez azonban sohasem lehet elsődleges. Alapvető fontosságú, hogy a terápiás kapcsolatban csak akkor tudunk segíteni, ha nem a saját nárcizmusunk öncélú kielégítésére törekszünk, hanem ezt a terápia fontos hatótényezőjévé tudjuk tenni. A terápia ezért (is) különbözik minden más beszélgetéstől, mert míg a hétköznapi napokban mi is beszélünk, itt sokkal inkább beszélésen hallgatunk, és úgy tudjuk befogadni a másik élményeit, hogy közben azt érezhesse, hogy újra valakivé válik. Ebben nagy szerepet játszik az a narratív élettörténeti rekonstrukció, amikor kérdéseink segítségével újra megfogalmazhatja önmagát, úgy, ahogy addig még sohasem volt alkalma megtenni. Ezért a terápia egyben egy intenzív kérdező folyamat is, hiszen az álmok kapcsán saját képzetársításaink segítségével gazdag asszociatív folyamatot tudunk indukálni a páciensben. Így válik ez a közös partneri munkakapcsolat kitüntetett részévé.

A következő tétel ebben a filmesszében a *Suttogások és sikolyok* (1972) című filmből származik és az érintésszükséglet megjelenését illusztrálja. Ez az a jelenet, amikor Mária Karin arcát kezdi simogatni. Ebben a beállításban úgy ér hozzám, mintha kezük egybeolvadna, így Mária keze egyben Kariné is volna. Ez azt az ambivalenciát jeleníti meg, mely általánosan benne van

minden önfeltárukozó, magunkról beszélő, a terapeutához kapcsolódni vágyó helyzetben, ahogy a korai hasítások (a jó és a rossz anya között) ambivalenciájának mélyén is. Itt azonban inkább annak az ambivalenciának a kifejtése történik, hogy mennyire hihetünk a saját vágyunknak és a terapeuta jelzéseinek abban a helyzetben, ahol a feltétlen bizalom alapján magunkat megjeleníthetjük és feltárhatjuk. Az ősbizalom és a feltétel nélküli elfogadás hitelesítése sok ambivalencián keresztül történik, mert van bennünk sok tapasztalati élmény hátterű kétely is abban a tekintetben, hogy ha megbízunk valakiben, akkor egyben ki is szolgáltatjuk magunkat, és akár megalázottakká is válhatunk. Ez számos veszélyt rejt magában, így sokszor inkább visszahúzódunk a csigaházunkba. Ez a kettősség gyönyörűen jelenik meg ebben a részletben. Egyrészt a csillapíthatatlan vágy a megérintődésre, hogy a másik érintsen meg és érezzem a másik közelségét, azt az egybeolvadást, ami ilyenkor bekövetkezik az Én és a Másik között. Ez az a testvéri egybeolvadás, ami ebben a helyzetben nagyon erős, látszólag (homo)erotikus töltetet kap. Ez a fajta intenzív érzékiség csak két nővér között ábrázolható azaz az intenzitással, melynek minden pszichoterápiás kapcsolatban meg kell teremtnie. Az érzékiségnek egy olyan fajta egybeolvadása ez, mely nélkül nincsen terápiás alapszövetség és kapcsolat. Karin azt is kifejezi egyben, hogy bármennyire is vágyik erre, mégsem akarja, mert gyűlöl minden érintést. Ennek mélyén azonban ott érződik az is, hogy valójában érintés nélkül nem is lehet élni. Az érintésszükséglet megjelölése *Bergman Érintés* (1970) című filmjében még hangsúlyosabban kerül elő, mely egy házassági krízis szinte dokumentarista hármoszögtörténete. Ebből tudatosult számomra, hogy ez szintén egy olyan alapvető, univerzális jelenség, mint az álmok mélyén a vágyteljesülés és a szorongás mozgatórugója. Az érintés archaikus vágya fejeződik ki a *Suttogások és sikolyokban* is, olyan képszerűen, hogy a néző ki sem tud térni ennek a varázsa alól, mely mindannyiunk rejtett tudattalan szükségletével olvad egybe.

A filmesszé következő részének címe: *A sza-*

vakon túli érzelmi megértés. Ebben az idézetben már nincsenek szavak, csak látjuk a két szereplőt, Máriát és Karint, ahogy mosolyogva simogatják egymás arcát, és – bár beszélnek – nem halljuk a szavaikat. Így a szavak nélkül és a verbalitáson túl történik az érzelmi egybeolvadás. Az egymásra hangolódáshoz ekkor már nem kellene a szavak, hiszen a szavak csak „alvadt vérdarabok”, és nem fejezik ki igazán azokat a személyes érzéseket, melyek valódi jelentését szeretnénk a pszichoterápiás kapcsolatban igazán megérteni. A verbális terápia során a felszínre kerülő érzelmek és az érzelmek mögött lévő emlékeket hordozó fogalmak érthetővé válva a terapeuta számára, az ő segítségével és rajta átszűrődve – megrágva, megemésztve és átdolgozva – válnak aztán érthetővé a páciens számára. Míg a terápiás történések a verbalitás szintjén is zajlanak, az igazi, elemi, és esszenciális folyamatokat valójában a vizualitás hordozza, mely mélyebben és sokkal kevesebb kétséget hordozóan fejezi ki az érzéseket: a szeretve levést, a szerethetőség és az elfogadás igényét, vágyát és lehetőségét. Ez az, ami ebben a részletben megfogalmazódott a dinamikus rövidterápia élményvilágára vonatkozóan, ahogy már a terápia kezdetétől gyötrelmesen, ülésről-ülésre az álommunka segítségével egyre intímabb kapcsolatot próbálunk létrehozni. Azáltal, hogy beszélünk az álmokról – és az ehhez kapcsolódó legbelső és legnehezebben kifejezhető tartalmairól és érzéseinkről –, teremtjük meg az egymásra hangolódás lehetőségét és közegét, amikor már beszélünk egy idő óta, de tudjuk, hogy nem ez a lényeg, hanem az, hogy legbelül is értjük és érezzük egymást. Érzelmink szintjén is megéljük azt, hogy mi játszódik le a másikban (a páciensben) és, hogy mit él át. Így jöhet létre a szavakon túli megértés páratlan élménye.

Ezután következik a szintén a *Suttogások és sikolyokból* származó másik idézet, mely Anna és Ágnes között zajlik, ennek a jelenetnek a *Szeretés* címet adtam. Ebben az ágyban fekvő Ágnes Annát hívja, hogy fázik, és kéri, hogy melegítse meg, majd amikor odamegy, arról panaszkodik, hogy milyen forró a párna. Anna ekkor lemezteleníti a mellét és odaveszi Ágnes a mellé-

re, hogy a hideget és meleget egyszerre csillapítsa. Ezáltal befogadja Ágnes ambivalenciáját és botránkozásmentesen kifejezi azt, hogy ez egy olyan szeretés, mely nem személynek szól, hanem egy univerzális képességet működtet. Ez egy olyan cselekvés, mely nem fogalom, hanem szolgálat, ami magától értetődően aláztossá tesz, mely nem kér, hanem ad, és így szinte minden benne van, ami Pál apostol szeretetleírásban is benne foglaltatik. Ez ebben a jelenetben nagyon profánul és egyben terápiás módon történik meg. Hiszen a pszichoterápiában ugyanez valósul meg azzal az alázattal, hogy nem mi vagyunk a fontosak, és nem is az, hogy most éppen segítünk, hanem ahogy a filmben Anna is kimondja, azt kell közvetítenünk a páciensnek, hogy „nem kell félned, itt vagyok melletted”. Hiszen ez a legtöbb, amit a terapeutaként tehetünk, ezt az együttes ittlétet és mellette levést kell kifejeznünk szavak nélkül. Azt, hogy melletted vagyok, de nem én foglak felemelni magamhoz, hanem hozzád lehajolva segítek. Azért, hogy együtt, ám a páciens a saját erejével és aktivitásával tudjon a regresszívebb szintről egy érettebbre eljutni, azzal a perspektívával, hogy nem a terapeuta a fontos, hiszen a páciens úgyis el fogja hagyni a terápia a végén.

A *Suttogások és sikolyok* 1973–1974 körüli magyarországi bemutatásához kapcsolódott annak a fontos felismerésnek az alapélménye, hogy a klinikai munkám során létrejött pszichoterápiás helyzetekben sokkal hatékonyabban tudok dolgozni olyankor, amikor „Annává tudok válni” és képes vagyok ezeket az érzéseket mobilizálni magamban. Egyben hallatlanul eufórikus felismerést és megerősítést jelentett, hogy ilyen egyáltalán lehetséges.

A következő – utolsó előtti – tételben is benne van a szeretés, de ez itt már megelőlegezi a leválasztás és a termináció ősi dilemmáját, az elengedés traumáját. A szeretés – ha feltétel nélküli és elfogadó – akkor az agressziót is képes befogadni (mint ahogy Anna is befogadja Karin pofonját), nem kér és nem igényel bocsánatot, mert fel sem merül, hogy meg kellene bocsátania valamiért. Hiszen a szeretésnek a szeretett személy agresszióját és destruktív indulatait is be kell fogadnia, anélkül, hogy ezt viszonzná,

sőt sokkal inkább úgy, hogy átdolgozva, megszelídített és már elviselhető formában adja vissza. Az agresszió befogadása a terápia során a negatív áttétel átdolgozásában is kulcsszerephez jut, ebben ismét a szeretés képességének mobilizálása jelenik meg, hiszen leginkább ez teszi lehetővé az agresszió kezelését. Ennek a szakasznak a legnagyobb próbatétele a halál, a másik elvesztésének és leválásának elfogadása.

Ez jelenik meg a filmesszé utolsó tételében, mely a *Remény* címet kapta. Ebben szintén Anna a főszereplő, aki Ágnes temetése után kézbe veszi a naplóját, mikor a munkájáért ki akarják fizetni. Ez a momentum szintén számos pszichoterápiás dilemmát vet fel, lehet-e ezért a gyógyító tevékenységért fizetni, megfizethető-e a terapeuta és mi az egyáltalán, amit ilyenkor megfizet a páciens. Ha jobban belegondolunk, ez szinte képtelenségnek tűnik, mivel olyan, mintha a páciens éppen azért akarna megfizetni („megvesztegetni”) minket, hogy el tudja kerülni a fájdalmas lelki mélységekbe merülést, melyre éppen szüksége volna a gyógyulása érdekében. A másik paradox kérdés ebből a szempontból az, miként lehet azt megfizetni, ami a terapeutának is fontos és jó.

A *Remény* cím arról szól, hogy az elválás ellenére bennünk marad a terápiás találkozás minden emléke és tapasztalata, amely önmagunk megismerésében és megértésében segít. A terápia során olyan érzelmi közelség alakul ki, melynek elvesztése (hasonlóan minden kapcsolati veszteséghez) óhatatlan fájdalommal jár. Ennek a veszteségnek az elfogadása olyan módon élhető túl és dolgozható fel, ha figyelembe vesszük, hogy a páciens – bár fizikailag elváltunk tőle, de mivel érzelmileg befogadtuk – valójában mégsem tűnik el az életünkből. Hiszen velünk maradnak pácienseink saját magunkra vonatkozó reflexiói, érzései, ahogy bennük visszatükröződve megjelentünk és így meg tapasztalhattuk magunkat. Így ezek az élmények saját fejlődésünk és személyiségünk részévé is váltak. A fentieket sohasem szabad figyelmen kívül hagynunk, mert a terápia egyik legnehezebb mozzanata (különösen a női terapeuták esetében, ahol ez a gyermekek elengedésének sajátosan anyai nehézségeivel függ össze), de

egyben kiemelt fontosságú része is, hogy a terápia végén el tudjuk engedni a páciensst.

Ebbe a húsz perces filmesszébe sűrítve a film és pszichoterápia összetett kapcsolatának szinte minden fontos tényezője megtalálható; különösen fontos az álommunka során átélt álommozi érzéken izgalmas intenzitásának élménye. Sohasem a filmrendezőket és filmjeiket szeretném analitikusan elemezni és értelmezni, hanem a képi alkotásokban sokkal inkább analogikus kifejezési lehetőséget látok valami olyasminak az átélésére, kifejezésére és megfogalmazására, amit különben nem lehetne elmesélni és átadni olyanoknak, akik a dinamikus rövidterápia élményét még nem élték át. Tehát a filmek segítségével akár szakemberek, akár laikusok élményszerűen pillanthatnak bele és élhetik át a pszichoterápiás folyamat érzelmi intenzitását. Ezekkel az emocionálisan igen hangsúlyos képekkel fel lehet idézni és meg lehet teremteni azt a nagyon intenzív érzelmi ráhangolódást és szenzibilitást, ami befogadhatóvá teszi ezt a sajátos élményt.

A filmekkel való foglalkozásom során egyre több különös és izgalmas jelentés kezdett körvonalazódni számomra mindabból, amit a pszichoterápiás kapcsolatban és folyamatban is lényegesnek éreztem. Ebből a szempontból az egyik legfontosabb rendező *Antonioni* volt számomra, aki az ötvenes évek közepétől kifejezetten „az érzelmek betegségét” állította filmjeinek középpontjába. Azt értette ez alatt, hogy milyen hallatlan anakronizmus veszi körül a párkapcsolatokat, ahol a férfiak és a nők olyan érzések hatására és olyan erkölcsi elvek és a hagyományos nemi szerep-sztereotípiák nyomása alatt szeretnek-gyűlölnek, féltékenykednek, melyek *Homérosz* korából származnak, miközben egy túlzottan technicizált világ veszi körül őket. Ez alapvetően összefügg a férfi–női szerepek – általa érzékelt – megváltozásával, melyek alkalmatlanná váltak arra, hogy az érzelmek átélhetők és kifejezhetők legyenek és így óhatatlanul a szerepeknek és a szerepelvárásoknak a foglyaivá váltunk. *A kiáltás* (1957), *A kaland* (1959), *Az éjszaka* (1960) és *A vörös sivatag* (1963) című filmjeiben ennek nagyon izgalmas diagnózisát adta. *Antonioni* olyan filmnyelvet

talált, aminek segítségével az intrapszichikus utat úgy tette tetten érhetővé és csak filmen megjeleníthetővé, hogy hosszú percek alatt mutatta a hősöket, amint jöttek-mentek, élték a mindennapi életüket. Nem egy rendezői instrukció alapján cselekedtek, hanem egy természetes helyzetben élték át azt, hogy végső soron maguk sem tudják valójában, mit is kellene tenniük. Ezt a tétováságot, ami a szerelem halálára való rádöbbenés következménye, a párkapcsolatban, házasságban élők magányából származott, a környezet tükrében, mintegy a környezetbe, a tájba belehelyezve, kivétítve és visszatükrözve sajátos módon jelenítette meg filmjeiben. A néző ezeknek a vizuális élményeknek saját magába vetítésével élhette át a szavakban ki nem fejezhető érzelmeket, a kötődési traumákat, a neurotikus feszültséget levezető menekülési próbálkozásokat, és ezek kudarcait. Ez az, aminek segítségével *Antonioni* a *Nagyításig* eljutva, felismerte és be tudta mutatni, hogy Erosz beteg, mi is az alapvető baj a férfi és nő között, hogyan jönnek létre a traumák, hogy itt „ölnek, ha nem ölelnek” (a *Nagyítás* alapmotívuma, hogy ahol a kamera – a „szem” – szerelmet lát, ott lehet, hogy gyilkosság történt). Arra a kérdésre próbált választ adni, hogy mitől alakul óhatatlanul úgy, hogy a szerelmet „feléljük”, és erre rádöbbenve a magány és elhagyatottság pusztít el, miként *A kiáltás*ban vagy *A kaland*ban az öngyilkosság lehetősége is benne van. A *Nagyítás* (1966) eljutott odáig, hogy ezzel a filmnyelvvél kifejezve ezek a problémák már nem nagyíthatók tovább, ezért elkezdett az identitás kérdéssel foglalkozni. *A Foglalkozása: riporter* (1975) című filmjében arra kereste a választ, hogy túl a szerepeken hol érhető tetten az identitás.

Bergman – mintegy folytatva az intrapszichikus, az álom, az emlékezet, a fantázia, a tudatlan filmnyelv segítségével lehetséges tettenérésének és ábrázolhatóságának a kutatását – felfedezte, hogy amit legsajátosabban a filmmel lehet kifejezni, az leginkább az emberi arcon mutatható meg. Az érzelmi-lelki rezdüléseink leginkább a szemünkben és az arcunkon tükröződnek, s ezt érzékelni és megérteni legalább annyira nehéz, mint az álmainkat átadni valakinek szavak közvetítésével. Pontosan ilyen gyöt-

relemmel jár, amikor meg akarjuk magunkat mutatni személyesen az arcunkon keresztül. Ez szintén visszavisz film és pszichoterápia kapcsolatához, mivel hasonló nehézséggel jár, hogy a terapeutának az arcán fejeződjön ki, hogy ki is a másik az ő szemében, s ezen keresztül képes legyen kifejezni, hogy a páciens mint individuum, egyszerűségében, a maga esendőségével és sebezhetőségével is elfogadható számára. Érezze, lássa rajtunk, hogy mindig számíthat a terapeuta megtartó tekintetére és figyelmére, s így nincs egyedül. Ezt mind az arcunknak kell tükröznie a terápia során. Ezáltal a páciensnek a benne élő Másikkal kapcsolatos integrálatlan félelmei is feloldhatóvá válnak, hiszen mint ez a *Suttogások és sikolyok* zárójelenetében is megjelenik, a terapeuta tulajdonképpen éppen a benne élő Másikat bocsátja a páciens rendelkezésére. Ezt ábrázolja *Bergman* a film záróképében, ahogy a három, fehér ruhába öltözött nővért Anna ringatja a hintában. A belső tárgyaink és ezek békévé oldott emlékei jutnak ebben szerephez, hiszen csak akkor tudjuk a bennünk élő személyeket, identifikációkat a Másikkal, a páciens rendelkezésére bocsátani, ha azok bennünk már integráltak. Ha ez nem történt meg, akkor szorongóak, belső konfliktusokkal küzdők maradunk és a terápiás helyzetben sem tudunk igazából önmagunk lenni. A terapeutai hatás lényegéhez tartozik, hogy mi magunk, a saját egyediségünkkel és individualitásunkkal tudunk részt venni a terápiás folyamatban. Ez az, ami a terápia során felcsillantja a páciensnek – nemcsak az életöröm képességét – hanem azt is, hogy élni és önmagunk lenni, nem szerepek maszkjai mögé bújni bármilyen gyötrelmes is lehet, akkor is valami hihetetlenül csodálatos, egyszeri és megismételhetetlen élmény. Ebben a helyzetben tehát nem a transzcendencia nyújthat oltalmat, hanem az, hogy lehet kapcsolódni a Másikkal, hiszen így már nem vagyunk egyedül. Ez az, amit a *Bergman* filmjeiben megjelenő arcok tükröznek legjobban. Így tudta mélyíteni azt a szemléletet, mely számomra mindig is fontos volt: hogyan mutatható meg az intrapszichikus a filmnyelv segítségével, és hogyan fejezi ki ez a terápiás kapcsolat egyik legfontosabb hatáselemét.

A fenti témához *Fellini Júlia és a szellemek* (1965), *Casanova* (1976) vagy *Bunuel A burzsoázia diszkrét bája* (1972), *A szabadság fantomja* (1974), *A vágy titokzatos tárgya* (1977) filmjeinek szürrealizmusa, álomszerűsége is rengeteget adott. Ezt sok filmesszémben fel is dolgoztam, legfőképpen azért, mert az ő alkotásaik is azt a felismerést igazolják, hogy ha a film nem dokumentum, akkor álom. Olyan szuverén álmaik voltak a világról és önmagukról, melyeket álom-filmmé vagy film-álommá tudtak tenni. Nem egy terapeutának akarták megmutatni álmaikat, hanem filmművészet-nyelven kifejezni és megjeleníteni. Mindenki gyermekkorában születik meg az álom-(film)művész és abban is megragadható az álmokkal dolgozó filmrendezők zsenialitása – ahogy az *Bergmannál* is látható –, hogy a művészeknek elsősorban a gyermekorból származó nagyon korai képi emlékeik vannak, később ezekből táplálkoznak az alkotásaikban.

A kortárs rendezők közül *Patrice Leconte* nevét említhetem, aki nagyon sokat tud az intimitás megteremtésének gyötrelmeiről, drámájáról. Az *Intim vallomások* (2004) című filmjében a pszichoterápia egyik fontos kérdését jeleníti meg: hogyan alakul ki ez a speciális kapcsolati helyzet? Hiszen a pszichoterápia nem olyan különös varázslat, amihez fogható nincs a mindennapi életben. Filmje nyomán eltűnődhetünk azon, hogy a pszichoterápia a pácienssel közös alkotási folyamat, egymást tanítjuk meg önmagunk és a másik megértésére. Megtanulunk intenzíven figyelni, beszédesen hallgatni. Hogyan lesz e filmben egy adótanácsadó pszichoterapeutává? Végző soron minket mi tett, tesz azzá? Hogy a páciens annak tart minket? Olyan „különös”, mégis a hétköznapiságra épülő helyzet teremődik meg, melyben a másik embert nem használni akarjuk a saját szükségleteinkre. Rájövünk arra, azáltal, hogy a Másikkal beszélhet hozzánk, és decentráló figyelemmel hallgatjuk meg, akkor bennünk is megszólalnak az emlékeink, ahogy a terápia során saját múltunk belső tárgyai is beszélni kezdenek hozzánk. És ez a beszéd már maga az élet. Pontosan ebből származik a pszichoterápiák önismereti aspektusa.

Talán *Tarkovszkij* jutott legmesszebb a film és az álom analógiájának, a belső és külső valóság egyneműségének ábrázolásában. Egészen sajátos látásmódot tudott megteremteni, ahogy a valóság hétköznapiságából át tudott lépni az álom és az intrapszichikum valóságába, az idő és emlékezés rétegeinek egészen speciális szövedékét létrehozva. Rendkívül gazdag szimbolikával, hallatlanul érzéken tette kézzel foghatóvá az álmok világát a *Tükör* (1974), a *Nosztalgia* (1983) és az *Áldozathozatal* (1986) című filmjeiben.

Lars von Trier talán legszebb filmje, a *Hullámtörés* (1996) egy másik irányból közelíti meg és mélyíti el, mit is jelent a szeretés átélése, a szerethetőség, és ez mint készség hogyan működtethető. Filmjei arra adnak választ, hogy a visszatükröző-reflexiók lehetőségét, mint készséget hogyan tudjuk működtetni, átélni, érzékelni és elevenen tartani, és fogékonyságunkat megőrizni mások közlései iránt úgy, hogy ne a szavaknál ragadjunk le, hanem a szavak mögött, a páciensben élő tartalmakra tudjunk ráérezni. Így tapasztalhatjuk meg annak az élményét, hogy ha kimondjuk a páciens helyett a szavakat, akkor ez nem azért van, mert türelmetlenek vagyunk, hanem azért, mert képesek vagyunk érzékelni azt, hogy mit is fog mindjárt kimondani. Tehát azt, hogy egy nyelvet beszélünk a szavakon túli érzelmi megértés segítségével.

A filmművészet és pszichoterápia kapcsolatának megmutatásában számomra kiemelt fontossággal bír az a filmesszé is, melyben azt mutattam be, hogy a szeretés időélménye hogyan

jelenik meg bennünk. *Az órák* (2002) című film-ből indultam ki, és eredtem a személyes idő, az eltűnt idő nyomába. A magány, a hiány, a fájdalom, a vágy idejének átélését, megjelenítését kerestem *Bergmant* is segítségül hívva. Ez értékes szempontokat adott ahhoz, hogy továbbgondoljam, a szeretés hogyan is létezik bennünk, az időélménytől elválaszthatatlanul. A szeretés akkor valóságos egy terápiás kapcsolatban – amit mi cselekvő módon meg is tudunk jeleníteni, kifejezni, átadni, és a másik számára rendelkezésre bocsátani –, ha bennünk minden pillanatot, mely a múlt fájdalmas, de mégis a szerethetőséget hordozó alapvető tárgykapcsolatainknak emlékéhez kötődik, jelenvaló, jelen idejű. Minden percben úgy van jelen, és ennek az örömet és fájdalmát és hiányát minden pillanatban úgy éljük át, mintha éppen most történt volna velünk, miközben akár évtizedek is eltelték a konkrét esemény és élmény óta. Az idő és az időtlenség furcsa kettős játékában jelenik meg, hogy csak akkor vagyunk valóságosak és jelenlévők a másik számára, ha az életünk összes olyan kulcseseményét – mely az intimtáshoz, a szeretés kifejezésének és az átélésnek az élményéhez kötődik, ennek összes fájdalmával és örömeivel együtt (mely Erosz–Thanatosz összjátékában elválaszthatatlan egymástól) – minden pillanatban ott érezheti bennünk. A szeretés pillanata a megállított idő, az emlékezet ideje a teljesség. Traumáink fájdalmait békévé oldhatja az emlékezés, amely a pszichoterápiás kapcsolatban vált újraélhetővé, majd múlttá, idővel egykor talán álommá válik bennünk.

Irodalom

1. ANTONIONI M:
Írások, beszélgetések. Osiris, Budapest, 1999.
2. BAUDRY JL:
Az apparátus. A valóság érzetének metapszichológiai megközelítése. 1999.
3. BIKÁCSY G:
Bolond Pierrot moziba megy. Héttorony Könyvkiadó, Budapest, 1993.
4. BUTLER J:
Jelentős testek. A „szexus” diszkurzív korlátairól. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2005.
5. CHODOROW N:
A feminizmus és a pszichoanalitikus szemlélet. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2000.
6. CSABAI M, ERŐS F (szerk.):
Freud titokzatos tárgya. Pszichoanalízis és női szexualitás. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 1997.
7. FELLINI F:
Játszani, mint a gyermek. Háttér Kiadó, Budapest, 2003.
8. GABBARD GO (ed.):
Psychoanalysis & Film (International Journal of Psychoanalysis Key Paper Series). Karnac, 2001.
9. GYÖRFFY M:
Antonioni szemtől szemben. Gondolat, Budapest, 1980.
10. KERNBERG O:
Szeretet és agresszió a párkapcsolatokban. Psychiatr Hung, 13: 389–404.
11. KEZICH T:
Federico avagy Fellini élete és filmjei. Európa Kiadó, Budapest, 2006.
12. LAQUEUR T:
A testet öltött nem: test és nemiség a görögöktől Freudig. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2002.
13. DE LAURETIS T:
A konok készítés. 1999.
14. MÉREI F:
„Vett a füvektől édes illatot”. Művészetpszichológia, Budapest, 1986.
15. ROCHÉ HP:
Jules és Jim. Móra Könyvkiadó, Budapest, 1993.
16. SILVERMAN K:
A tekintet. 1999.
17. TRUFFAUT F:
Önvalloások a filmről. Osiris, Budapest, 1996.