

Stark András

pszichiáter

Kép – álom – filmművészet és pszichoterápia

Már kamaszkoromtól kezdve – szinte ösztönösen – foglalkoztatott az álom és a film kapcsolata, hiszen mindkettőben van valamilyen érzéken izgalmas és egyaránt hordoznak verbális és érzelmi rétegeket, manifeszt és rejtett tartalmakat is. Az 1980-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 sajátélményképzést, összekapcsolva mindezt a filmek elemzésével.

A filmművészet iránti érdeklődésem sokkal korábban kezdődött, és elsősorban a pécsi filmszemlékhez kapcsolódott. Ebből a szempontból az 1960-as évek közepe nagyon izgalmas korszakot jelentett, amikor művészileg és szociológiailag is nagyon szabad, avantgárd törekvések jelentek meg a filmekben. Ki nem mondva, de sejtetve, egyfajta utalásos kommunikációval jelenítették meg a társadalmi és kulturális folyamatok többrétegűségét (hasnólóan 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 rá is döbbenhessek saját magammal kapcsolatban. Mérei Ferenc művészetpszichológiai tanulmányai és pszichológiai filmelemzése (Bergman, Antonioni és Fellini filmjeiről) tették számomra világossá az álom és a film szemiotikai kapcsolatát és a pszichológiai, analitikus szempontok és a francia hatást tükröző strukturalista elemzés mód jelentőségét.

Az első tétel *A film és álom* címet viselte, mely analógia egyben a fő témánkat is jelenti. A filmesszé a *Persona* 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 megszületetés stimuláló, de egyben szorongató ingerei hatására megpróbál megkapaszkodni a világban, felteszi a szemüvegét, majd könyvet vesz a kezébe. Ez az utalás már Bergman *A csend* 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.



Persona. (1966)

Ingmar Bergman rend.

Photo: Sven Nykvist © AB
Svensk Filmindustri

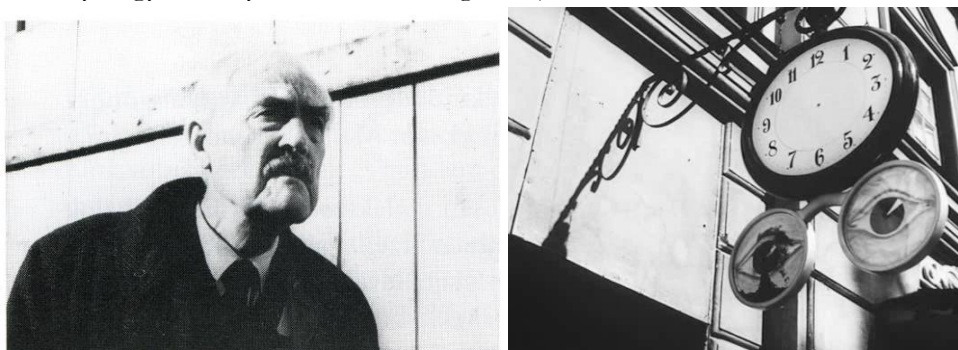
http://www.ingmarbergman.se/sites/default/files/styles/inline_image/public/5a_persona_0.png?itok=gNbaB2qH

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 alapján véve a tekinteten keresztül valósulhat meg. Ez az analógia fedezhető fel Bergman *Jelenetek a bábok életéből* 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 kicsi szem volna”, utalva ezzel a tapintás és a szem kitüntetett szerepére. Ahogy ez már a nagyon korai csecsemőkorban is megjelenik az anya érintésével, bőrének 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 alapélményéül 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 terápiás 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 keret-helyzetéből következő –, erotizált tekintet kitüntetett jelentőségével, mely gyökeresen eltér a hétköznapi megszokott nézéstől. Ez a terápiás helyzetben úgy valósul meg, hogy mindvégig fenntartjuk a szemkontaktust, vagyis, mindvégig a páciens szemébe nézünk, le nem vesszük róla a tekintetünket. Ezáltal a nézés határokat feloldani képes funkciója révén folyamatos és biztonságos 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 ösztönszükségletek idéződnek fel, mint például a meglesés voyeurai szükséglete. Ezt a pszichoterápiás kapcsolatban is elevenen 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, ha nem 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 álmunk, 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 filmszemiotikai 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 filmesszé 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 halálfélelemből 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. „Eltűnik az idő”, kizuhan az időből, mely nagyon mély és elemi szorongást fejez ki.



A nap vége (1957). Ingmar Bergman rend.

<https://giphy.com/gifs/wild-strawberries-fwBQZDoGAN20>

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, 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. Tehát az időtlenségnek és a meghatározott időkeret tudatosságának e különös kettősségét kell 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 érthető 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. Ennek a szorongásában, ahogy a filmbeli álomjelentben 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 megkapaszzkodást lehetővé tevő sajátossága, ami a dinamikus rövidterápiának is alapmozzanata.

A szorongás és a magány élménye nem korlátozódik 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 közelkerülés vágya mindannyiunk létezésének alapszüksége. 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 decentralálás révén jöhet létre, vagyis, hogy személyiségünk, saját szükségleteinkkel együtt teljesen háttérbe kerül, miközben bizonyos alapszükségeink (voyeurség, 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 narcizmusunk öncélú kielégítésére törekszünk, hanem ezt a terápia fontos hatótényezőjévé tudjuk tenni. A terápia ezért (is) különbözik minden más beszélgetéstől, mert míg a hétköznapiakban mi is beszélünk, itt sokkal inkább beszédesen 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 megtennie. Ezért a terápia egyben egy intenzív kérdezős 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.



Suttogások és sikolyok (1972)

Ingmar Bergman rend. <http://tv.24.hu/musorok/film/suttogások-es-sikolyok>

A következő tétel ebben a filmesszében a *Suttogások és sikolyok* című filmből származik és az érintésszükséglet megjelenését illusztrálja. Ez az a jelenet, amikor Mária Karin arcát kezdi simogatni. Ebben a beállításban úgy ér hozzá, mintha kezük egybeolvadna, így Mária keze egyben Kariné is volna. Ez azt az ambivalenciát jeleníti meg, mely általánosan benne van minden önfeltárulkozó, magunkról beszélő, a terapeutához kapcsolódni vágyó helyzetben, ahogy a korai hasítások (a jó és a rossz anya között) ambivalenciájának mélyén is. Itt azonban inkább az az ambivalencia kerül kifejtésre, 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 élményhátterű 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 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 azzal 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 Bergman *Érintés* című filmjében még hangsúlyosabban kerül megjelenítésre, mely egy házassági krízis szinte dokumentarista háromszögtörténete. 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 sikolyok*ban is, olyan képszerűen, hogy a néző ki sem tud térni ennek a varázsa alól, mely mindegyikünk rejtett tudattalan szükségletével olvad egybe.

A filmesszé következő részének címe: *A szavakon 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 kellenek 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 élményvilágának vonatkozásában, ahogy már a terápia kezdetétől gyötrelmesen, ülésről-ülésre az álommunka segítségével egyre intimebb kapcsolatot próbálunk létrehozni. Azáltal, hogy beszélünk az álmokról - és az ehhez kapcsolódó legbelső és legnehezebben kifejezhető tartalmainkról 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. Érzelmek szintjén is megéljük azt, hogy mi játszódik le a másokban (a páciensben), és hogy mit él át. Így jöhet létre a szavakon túli megértés páratlan élménye.

Ezután következik a szintén a *Suttogások és sikolyok*ból 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 mellére, 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 alávetőssé tesz, mely nem kér, hanem ad, és így szinte minden benne van, ami Pál apostol szeretetleírásában 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 úgyszólván el fogja hagyni a terápia végén.

A *Suttogások és sikolyok* 1973-74 körüli 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.



Suttogások és sikolyok (1972) Ingmar Bergman rend.
http://est.hu/film/1431/suttogások_es_sikolyok

Ez jelenik meg a filmmészé 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 megtapasztalhattuk 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 páciens.

Ebbe a húsz perces filmmészébe sűrítve a film és pszichoterápia összetett kapcsolatának szinte minden fontos tényezője megtalálható; különösen fontos az álommunka során átélt álom-mozi érzékien izgalmas intenzitásának élménye.