

TARTALOM

0. ELŐSZÓ	3
1. BEVEZETŐ	5
2. ELMÉLET	7
<u>A PSZICHOTERÁPIA LÉNYEGE ÉS CÉLJA</u>	7
<u>A „BELSŐ KÉP” - A SZIMBOLIKUS GONDOLKODÁS ÉS IMAGINÁCIÓ</u>	8
<u>A SZIMBÓLUM</u>	10
<u>TUDATÉLMÉNYSZINTEK</u>	13
<u>SZIMBÓLUMTERÁPIÁK</u>	14
<u>CSOPORTOS PSZICHOTERÁPIA, ÖNISMERETI CSOPORTOK</u>	16
3. GYAKORLAT	19
<u>A TAROT ÖNISMERETI CSOPORT</u>	19
<u>AZ ÜLÉSEK LEÍRÁSA</u>	19
4. KONKLÚZIÓ	23
5. RÖVID ÖSSZEFOGLALÓ	25
6. FELHASZNÁLT IRODALOM	27
<u>7. FELHASZNÁLT IRODALOM</u>	149

0. Előszó

Mint oly sok embert, engem is nagyon izgat a világ. Tudom, hogy a kézzelfogható dolgok csupán a felszínt jelentik és a lényeg valahol mögöttük van. Azt is mondhatnánk, hogy mindig is érdekelték a misztikus dolgok, de a nem látható dolgokban csak részben a misztikum vonzott - nem az ismeretlenség, hanem az a hatalmas erő, amit meg lehetett érezni a velük való kapcsolatban - elsősorban érteni szerettem volna ezeket az erőket, „alkalmazni” inkább, mint esetleg tudatlanul ellenük dolgozni.

Ezért ifjú koromtól kezdve elolvastam minden könyvet, amiről azt gondoltam, hogy a megértéshez segít, kérdésekkel bombáztam a szüleimet, tanárait és minden felnőttet, akiből kinéztem, hogy értelmes válaszokat ad. Átböngésztem minden elérhető vallásokkal, vagy a világ és keletkezése leírásával foglalkozó könyvet.

Fiatal felnőtt koromban különböző tanfolyamokra jártam, „ezoterikus”, vallási és hasonló körökbe hogy tudásvágyamat tovább tápláljam. Addig tömtem a fejem, mígnem olyannak éreztem már, mint egy padlást, ahova összehordtak egy csomó értékes, régi könyvet, és most ott vannak összedobálva egy rakáson. Ekkor találkoztam Tábori Évával és Ariellel (hálásan köszönöm nekik!), akikkel sokat beszélgettem. Egyszer a kezembe adtak egy pakli fénymásolt fekete-fehér kártyát (ők is kapták valahonnan, ma már tudom, hogy Harkai István rajzolta) és egy leírást (i). Otthon azonnal nekiültem megnézni a képeket és elolvasni a szöveget. Legalább két hétbe telt, amíg átrágtam magam azon a 102 oldalon, mert minden egyes mondat mögött egy kötetnyi értelem volt. Ilyen „tömény” könyvet még sosem olvastam. És mivel ezek a képek egy adott rendszerben voltak, szépen sorszámozva 0-XXI-ig, erre a „polcrendszerre” lassan-lassan fölragosgattam a „padláson lévő rakás könyvet”. Persze, a teljes rendrakáshoz kellett még majd 3 év, mire az „utolsó jegyzetek is fölkerültek ezekre a polcokra”. Sokszor éjszakákat töltöttem azzal, hogy csak ültem és gyertyafénynél néztem a kártyákat, különböző sorrendben kirakva (mindig a teljes huszonkettőt) és így újabb dolgokat, megéreztem, megértsek a világból. Hiszen kiderült, hogy - a polcos hasonlatnál maradva - hogy bizonyos rekeszek üresen maradtak, vagy csak félig vannak kitöltve. És akkor ezeket hol jobban, hol kevésbé ki lehetett következtetni a két szomszédos rekesz tartalmából, abból a szisztémából, amibe beleillettek, és csak ez az egy-egy láncszem hiányzott. Azóta ez a rendszer bővül, módosul a fejemben és ad némi biztonságot a világban való tájékozódáshoz.

Külön köszönet *Dr. Szász Ilmának*, aki tanfolyamaival, személyes beszélgetéseinkkel tovább segítette ezt a folyamatot. (ii, iii, iv) Őt tartom elsődleges tanítómnak, aki elindított a pszichológia felé is. Az ő

csoportjaiban tapasztaltam meg, hogy lehet a kártyákat imaginációval is megérteni és hogy ez milyen jelentős változást hozott az életemben, személyiségemben. Ezeket a csoportokat vettem alapul a saját csoportjaim kidolgozásánál, amiket ő szupervizionált. Sokat segítettek még egyéb tanulmányaim:

- az NLP-ben tanultak (Nemzetközi NLP Alapítvány: Neurolingvisztikus Programozás Okleveles Mestere - Peter McNab, Marty Moll és Murányi Péter 300 órás kurzusán szerzett oklevél),
- az Integratív Pszichoterápiás Egyesület kommunikációs tréningje (250 óra, Dr. Daubner Béla és Dr. Perczel Forintos Dóra vezetésével),
- az Integratív Pszichoterápiás Egyesület csoportdinamikai szemináriumuma (Dr. Daubner és Dr. Gallus Klára),
- az Integratív Pszichoterápiás Egyesület pszichopatológiai tanfolyama (Dr. Daubner és Dr. Fadgyas Ildikó),
- az Integratív Pszichoterápiás Egyesület pszichodráma önismereti és asszisztensi tréningje (Dr. Daubner, Dr. Fadgyas Ildikó és Daubner Eszter) valamint
- asztrológiai tanulmányaim (Tan Kapuja Buddhista Főiskola 5 éves képzése Kalo Jenő vezetésével).

Azóta 14 csoportot vezettem. A visszajelzések alapján tartós és nagyon pozitív személyiségváltozást értek el a résztvevők.

1. BEVEZETŐ

A Tarot nagyarkánumi (a Tarot „misztikus” kártya, 22 fő lapját nevezzük nagyarkánumnak. Ld. részletesen a 4.1.1. fejezetben) egy egységes, az általunk megismerhető világot teljes egészében leíró (holisztikus), szimbólumokból álló rendszert alkotnak. Mivel a szimbólumoknak éppen az a lényegük, hogy nagyon sok jelentésben, több síkon is értelmezhetőek, ezért használhatóak a lelki folyamatok leírására és megértésére, valamint az egyes ember spirituális fejlődési útjának megjelenítésére is. „... az ember teljes, lehetséges útjának útjelzője (az egyén Istenből való kilépésétől oda való visszalépéséig). A Tarot-kártyák meditációja kiváló saját élményt ad arra vonatkozóan, hogy az ember szellemi útjának egy-egy stációján milyen szintig ért el valaki. Ennek őszinte átlátása mindjárt kaput is nyit a magasabb szintű megvalósítás irányába. Ezért a Tarot-kártyák meditációja mindenképpen gyümölcsöző önismereti szempontból és elvezet a beavatási úthoz is.” (v).

Az imagináció alatt valójában a psziché tartalmának egyes részeit vetítjük a képekbe, s mint minden projekció egyúttal tudattalan identifikáció is, és minden projekció megkérdőjelezhetetlen, magától értetődő evidenciaként jelentkezik. Ez a projekció és az azonosulás az utólagos feldolgozás alkalmával belátható. E belátás révén szűnik meg a bizonyos tárgyakkal való öntudatlan azonosulás, és a lélek „megszabadul bilincseitől”. Ez a folyamat a pszichológia számára is ismerős, hisz a pszichoterápiás munka nagyon lényeges része éppen a projekciók tudatosítása és feloldása, ez utóbbiak ugyanis meghamisítják a páciens világképét, és akadályozzák önmaga megismerésében.(vi)

Mivel a kártyák szimbólumai és értelmezése általános érvényű témákat vet fel, egy olyan beavatási utat ír le, amelyen előbb-utóbb mindannyian átjutunk és jelenleg ennek valamely stációjánál tartunk, olyan átéléseket, történéseket jelenít meg, amelyek minden emberben föllelhetőek, így nyugodtam állíthatjuk, hogy a kollektív tudattalan képei ezek. Az imagináció alatt a projektált tartalom tartalmazza ezért a kollektív tudattalan és a személyes tudattalan képeit egyaránt, (különösen, hogy előzőleg tudatos szinten értelmezzük a kártyát). Így a személyes vonatkozás mellett megjelennek archetípusok (vii) is. „A titkos tanok felsőbb fokain az archetípusok olyan megfogalmazásban jelennek meg, amelyek rendszerint félreérthetetlenül mutatják a tudatos feldolgozás ítéletalkotó és értékelő befolyását. Viszont közvetlen megjelenésük, ahogy álmokban és látomásokban lépnek eléink, sokkal egyénibb, érthetlenebb és naivabb, mint például a mítosz. Az archetípus lényegileg olyan tudattalan tartalmat jelenít meg, amelyet tudatosítása és érzékelése

megváltoztat, és pedig annak az esetenkénti egyedi tudatnak az értelmében, amelyben felbukkan.”(viii) Jelentősen megváltoztatja az életről való felfogásunkat, átrendezi a belső pszichés tartalmakat és ezáltal nemcsak jelentős önismeretre ad lehetőséget, hanem lelki és spirituális fejlődésre is.

Mint tudjuk az archetípusok nem az általános, a kollektív jelentőségük miatt hatnak az egyénre olyan elementális erővel, hanem éppen azért, mert a személyes tudattalannak is része. A saját életünk eseményei töltik fel tartalommal, a saját átélt érzelmeink érintődnek meg, amikor egy-egy archetípus megjelenik a tudatunkban. Ez a személyes jelleg az, ami jól megfigyelhető a Tarot imaginációkban. Az aktuális életkérdések, problémák mindenesetben megjelennek az imaginációkban. Ezek megjelenését az adott archetípus vagy szimbólum motiválja, azonban megoldással is ez szolgál sok esetben. Néha viszont elég az, hogy a szimbolikusan megjelenített élethelyzetet tudatosítjuk, vagy akár tudatosítás nélkül más szemszögből nézzük, éljük át, mint ahogy azt az életben tesszük. Ez mindenképpen jelentős önismerethez és a továbblépés lehetőségéhez vezet.

A vizsgálat célja, hogy a Tarot önismereti csoport az imagináció eszközével alkalmas egy személyiség dinamikájába beleavatkozni, és azt a személyiségfejlődés irányába mozdítani, illetve az önismeretet növelni.

A vizsgálat menete: egy csoporttag, Klári a Tarot nagyarkánumaira, mint hívóképekre adott imaginációi bemutatásán keresztül - nagyon rövid elemzéssel. Megfigyelhetjük, hogy az imaginációban hogyan jelennek meg az adott Arkánum szimbólumai, esetleg milyen más archetípusok merülnek fel és ezek hogyan érintik Klári akkori személyes életét. A csoport 1999. novemberétől 2000. júliusáig tartott, hetenkénti ülésekkel összesen 25 alkalommal. (A Tarot elméletéről - ami a csoporton elhangzott - szóló írásaim 1994. és 1996. között megjelentek az Új Elixír magazin hasábjain, ezeket változtatás nélkül közlöm.)

Előzetes elvárásaim: Az imaginatív képek és az életében történt változások remélhetőleg jól tükrözik, hogy ő milyen átalakulásokon esett át, hogyan ismerte meg jobban önmagát.

2. ELMÉLET

A PSZICHOTERÁPIA LÉNYEGE ÉS CÉLJA

„Pszichoterápián a beteggel való megegyezés alapján, lélektani eszközökkel végzett kezelést értünk.”(ix) A pszichoterápia az emberek között folyó kommunikáció és interakció sajátos formája. Sajátos annyiban, hogy tapasztalati, illetve tudományosan kialakult feltételek között zajlik. (x) Azaz minden más orvosi eljárástól megkülönbözteti, hogy lényege egy speciális emberi kapcsolat.

Hatékonyabb akkor várható, ha összhang van a cél (például tüneti javulás, a személyiség strukturális változása), a módszer (például szimbólum terápia, kognitív terápia, analitikus terápia), a forma (például egyéni, csoport-, rövidterápia), a feltételrendszer (például a beteg élethelyzete, a pszichoterápia mikro- és makrotársadalmi környezete) és az alkalmazási terület (például határeseti betegek) között. (ix) Minden terápiás munkában fontos az - általában - szóban megkötött - terápiás szerződés, ami a célt (pl. a személyiség fejlődése) és a kereteket (egy-egy ülés időtartama, ülések gyakorisága, száma, helye, a csoportba bekerülés módja, hiányzások titoktartás, óradíj, stb.)

A pszichoterápiás „munka a pszichikumnak alapvetően háromféle szerveződési szintjével dolgozhat: a mozgásban (és elemi hangzásban) megnyilatkozó önkifejezési lehetőségekkel; a szemléletes képi, szemléletes képi, szimbolikus pszichikus tartalmakkal és „preracionális” műveletekkel, valamint döntően formai, nyelvi, verbális csatornán folyó kommunikációval. E három munkalehetőség a pszichikum onotogenetikus szerveződésének egymásba integrálódó fejlődési fokozatait képviseli és használja fel az újraszerveződés valamely mértékének elérése céljából. Fejlődéslélektani szempontból a szenzomotoros sémák korai, preverbális szintjéhez, a szimbolikus sémákhoz és/vagy a racionális, fogalmi operatív műveleti szintjéhez folyamodhatunk a pszichikus tartalmak, élmények, átélések célirányos mobilizációja során.” (xi) Ezek különböző „elegyből” áll össze a terápia. Természetesen, a személyes bevonódás mértékében változik a lélektani munka hatékonysága, „minél spontánabb odaadással éli át önmagát és dolgozik önmegértésén a kapcsolati történések keretében” a páciens. (xi)

Az imaginatív pszichoterápiák a pszichikum képi, képszerű, szemléletes tartalmaival műveleteivel és döntően a szimbolikus gondolkodás munkaszintjén avatkoznak be a lelki történésekbe. (xi) Ez történhet egyszerűen elképzeléssel, a fantázia segítségével, álmodozással, „éber-álmossal”, stb.

Imaginatív technikát minden pszichoterápia használ, amikor a szemléletes, érzékletes felidézést, valószerű, konkrét megjelenítést és a jövőre vonatkozó elképzelést kívánja meg. Imaginatív pszichoterápiás módszerről azonban csak akkor beszélhetünk, ha a lélektani munka döntően képi-szemléletes tudattartalmakkal és a képzeleti műveletekben, a „szimbolikus gondolkodás”-ban (xii) rejlő munkalehetőségekkel kívánja elérni célkitűzéseit.

Az imagináció lehet aktív - amikor regényt vagy történetet olvasunk, egy elbeszélést hallgatunk, vagy terapeuta „vezeti” az imaginációt, mese hallgatásakor, NLP-s metafora (xiii,xiv), stb. - , lehet passzív, amikor csak a kezdő képet adjuk meg a páciensnek, vagy átélt élményből, érzésből indulunk ki és a pszichikum belső tartalmai spontánul nyilvánulhatnak meg a szimbólumban, illetve képben. (Ilyenkor a piage-i „egocentrikus asszimiláció” nyilvánul meg. (xxi)) Természetesen az utóbbinak sokkal hatékonyabb terápiás hatása van, hiszen így a tudattalan ide vonatkozó tartalmai teljesebben juthatnak kifejezésre és dolgozódhatnak át. A aktív imagináció megajánlott képeire ugyan történik saját asszociáció - az ide vonatkozó tudattalan tartalmak valamilyen mértékben előjönnek, hiszen mindenkinek egyéni módon nyilvánul meg ugyanaz az elmondott kép - de nem annyira teljesen, mint az passzív imagináció esetében, itt nem saját erőből, hanem külső segítséggel történik meg az átdolgozás (megoldás) és - ami különösen fontos - nem az egyén saját ütemében történik ez a belső munka, így az átdolgozás mértéke sem lesz annyira mély. A két véglet között persze számos átmenet van és az aktív technikák sem hatástalanok, hiszen tudjuk, hogy még egy film esetében is - ahol még kevesebb lehetőség van a saját imaginációra, mint mondjuk ugyanannak a történetnek a könyvben való olvasásakor és még kevésbé a néző saját ütemében halad - komoly változásokat indikálhat az átélés. Ekképp hol nyíltabb, hol az éjszakai álomnál is elfeledettebb képszövedékekben lehetünk keresők és kísérők. (xv)(xvi)

A „BELSŐ KÉP” - A SZIMBOLIKUS GONDOLKODÁS ÉS IMAGINÁCIÓ

Az imagináció valójában egy belső -audiális, kinezetikus és más érzékelési szinteken is megélt - kép, ahova a megváltozott tudatállapotban, a psziché egyes történéseire fókuszálva vetítjük ki annak tartalmát. „Belső képeink nem csak komplex pszichikus összműködés eredményei, hanem dinamikus relációnális sémák (xvii).

A fejlődésünk kezdetén ugyanis a megismerés a valóságos cselekvés közegében születik és érzékszervi-mozgásos megismerés. Ezek a mozgásos

sémák, amelyek a korábban szerzett élmények mozgásosságát, hangulatát idézik fel és az akkori érzelmeket hordozzák. Ezek a hangulatok és benyomások nem külön léteznek, hanem egyszerre kettő vagy több is felmerülhet és valamely azonosság alapján (akár csak időbeli vagy hasonló érzelmet indukált, stb.) összekapcsolódnak. Az így összekapcsolódott ún. szinkretikus sémák, jóllehet a gyermeki fantázia anyagát adják, mégis valóságos élményeket tartalmaznak. (xviii) Magukba foglalják a szükségletek és emóciók feszültségét. A fejlődés további útját egyrészt a sémák tagolódása, specifikus sémák létrehozása jellemzi, másrészt kialakul a belső reprezentáció. A belső reprezentáció révén a megismerés elválik a konkrét helyzettől, relatíve függetlenedik és belső műveletekre tesz képpé. Ez a szemléletes megismerés és a szimbolikus gondolkodás fejlődési fokozata. Szemléletes, mert a képzetek megjelenítői a képi fantáziák és szimbolikus, mert a gondolkodás „mintha érvényességű” valóságsszintjén a játék a cselekvés teljes műveletének utalásos sűrítményévé válik (szimulakrum (xix)). A „mintha élmény”-nek cselekvésben, játékban történő megszületésével a képzelet birodalmába jutunk. A helyettesítés elve válik uralkodóvá, a jelentő és a jelentett elkülönül, illetve ezek valós érzelmi összefüggésén alapuló helyettesítésekkel dolgozunk, abban a „kettős tudat”-élményben, amelyben a külső realitás és a belső érvényesség egyszerre létezhet. Így „a belső képek nem egyszerűen alaki valóságmásolatok, hanem mozgásszerkezeti komplex absztrakciók (az észlelés maga absztrakciós művelet), a képi szimbólumalkotás az analógia, hasonlat, metafora, pedig a hasonlító mozgásimpulzusokból eredő jelentés-sűrítmény, a képi gondolkodás absztrakciós műveletének, azonosságelvű sűrítésének terméke.” (xi)

„...A pszichoterápia (az önismereti terápia is) hatékony műveleti és működési szintje, ahol a változások szerveződnek, a piage-i értelemben vett szimbolikus sémák tartománya, mely „forródrótos”, azaz szó szerint neuronálisan huzalozott kapcsolatban áll a valódi tudattalan jelentésekkel. ... Reprezentációs, valóságképező belső sémáink fejlődésétől, egyedi mintázatától függ, milyen jelentést nyer számunkra a világ. A pszichoterápiában jelentésekkel dolgozunk, különleges találkozási, interszubsjektív (xx) helyzetekben. Azok a reprezentációs sémák, amelyekkel foglalkozunk, ahol változást szeretnénk elérni, előtte és alatta vannak a racionális kognitív szintnek, így azt is állíthatjuk, a mi munkaszféránkat elsősorban a szimbolikus sémák rendszere alkotja. ... A megértés érzelembe ágyazódó kognitív aktus, amely a belső utak végpontja, célja. A folyamat - az út - azonban a belső valóság érzékletes, konkrét élménytartományában zajlik. ... A kép azonban több mint folyamat-katalizátor, önmaga is feszültség-hordozó élménysűrítmény, azaz

szimbólum. Megidézése magában véve is változást hoz létre azokban a struktúrákban, melynek részét alkotja.” (xxi)

A SZIMBÓLUM

„A szimbólum jelentésgazdag helyettesítő elem, amely bizonyos módon annak a gondolatnak a lényegét fejezi ki, amelyet ábrázol.”(xxiii) A szimbólumok, mint belső reprezentációk a jelentő (ami megnyilvánul, pl. a szimbolikus kép) és a jelentett (a mögöttes tartalom, a mögötte húzódó élményháttér) közötti viszonyt képviselik. A gondolkodás fejlődése a konkrétum „szennyeződéstől mentesítése” (xxii), az indulatokról és a körülményekről való leválasztás, tehát az absztrahálás, a jelek, jelképek (a szavak, mint nyelvi jelek), felé halad. A szimbólumok szemléletes, képszerű elevenséggel tárják elénk a jelentő és a jelentett közti összefüggéseket. Jelentésüket lefestő, megjelenítő módon, érzékletesen (depiktíve) hordozzák. Indokolt, valós kapcsolatukat hasonlósági elven - analógián - alapuló összefüggés reprezentálja, megértésüket az „olyan mint” és a „mintha” fonálán követhetjük.(xi)

„A szimbólumnak bármilyen aspektusa lehet, lehet mítosz, vagy tárgy, de mindig megtalálunk benne valamit a szimbolizáltból (például a királyi párt a szülői pár helyett). A pszichoanalitikusok úgy tekintik, hogy a szimbólum funkciója, hogy valamilyen más formában elfogadtasson tudattal bizonyos tartalmakat, amelynek elfogadása, a cenzúra miatt, enélkül nem sikerülne.

Ezzel ellentétben más szerzők (C.G. Jung, J. Lacan) ahelyett, hogy a szimbólumban csak a gondolat álruhába öltöztetését látnák, úgy tekintik, mint az egyetlen kifejezési módot, amely az egyén rendelkezésére áll, hogy megfogalmazzon egy különösen bonyolult érzelmi realitást, amelyről nem tud tiszta fogalmat alkotni. ... A legáltalánosabb szimbólumok bizonyos egyezése ellenére, ... minden egyénnek megvan a maga szimbólumrendszere,.(xxiii), hiszen az egyén (története által meghatározottan másként élte át,) másként látja most ugyanazt a dolgot.

A szimbólum jelentés-sűrítmény, azaz többszörösen meghatározott. Egyfelől a figuratív és képi gondolkodás sajátos műveleteivel létrehozott érzéki jelentés-sűrítmény, másfelől kísérlet egy mindeddig kimondatlan, új érvényesség meghatározására, megjelölésére, kifejezésére. Jelentése több, mint pusztán értelmezés, hiszen többet mond, mint amit elmondhatunk,(xxiv) mert más közlési csatornát használ. „Tágabb perspektívában a szimbólum szerepe kifejezni a belső világot a maga egész bonyolultságában,

mindazokkal az árnyalatokkal, amelyeket az emberi nyelv nem tud visszaadni.” (xxv)

Nem csak a szimbólum alkotása (pl. álmodás, művészeti tevékenység, mese, stb.) személyes jellegű, hanem a befogadót is arra készíti, hogy saját jelképi világából mozgósítsa a hasonlókat. „A szimbólumok megértéséhez egy pszichológiai mechanizmusnak kvázi automatikus bekapcsolása szükséges, ez a befogadó „energiamobilizációját” (xxvi) igényli a saját sémák aktivitása lendítéséhez. Ez az „energiafelszabadulás” végigkíséri a jelképi depiktív üzenetváltás teljes történést, és kiváltja azt az un. numinális (xxiv) hatást, mely elbűvöli és cselekvésre aktiválja, azaz magas személyes involváció szintjén motiválja az egyént. Ezért a szimbólum aktiváló, érzelemgerjesztő, motiváló jelentéshordozó. ... A szimbólumban olyan összefüggések tárulnak fel az átélő ember rácsodálkozó élményében, melyeket szinte természetes sajátjaként ismerhet fel. A szimbólum alámerül a pszichikum mélységeibe és „felhozza” az üzenetéhez, jelentéséhez illeszkedő és csatlakozó szubjektív tartalmakat.” (xi)

A szimbólumot képi mivolta, kifejezőereje, aktiváló hatása, szemléletessége, depiktív szimbolikája, művészi szemléletet objektiváló alakiséga és rétegzett jelentés-szférája teszi az emberi lét szubjektív-affektív kommunikációs nyelvévé.

Minden jelképnek minimálisan három jelentésszintjét fedezhetjük fel:

1. az aktuális, közös, kultúrafüggő (analógikus) jelentés - pl. a nyíllal átlőtt szív a padra rajzolva.
2. a kollektív, történelmi és társadalmi korszakokat átívelő transzkulturális archetipikus szint. - ezekre vonatkozó emberi tapasztalataink belső mintái (azaz a szimbólumszerkesztés módjai) évmilliók során lenyomatolódtak idegrendszerünk működési potenciáljaiban. Ha nem is örököljük magát a szimbólumot, örököljük annak képzési „lehetőségeit” (xxiv). Pl. az „öreg bölcs”, az „anya”, a „hős”, stb. archetipusa.
3. az egyedi jelentésrétege - a személyes élettörténet átélt, érzelmetli lenyomata.

A mélylélektani imaginatív terápiák a szimbólumok, képek pszichodinamikai funkciójának felhasználásán alapulnak. A lelki rendszerek között az erőfolyamatok a mélyből a tudatos „én” felé irányulnak és viszont. Az elfojtott lelki tartalmak a megnyilvánulásra törekednek és ezért a szimbólumok útján (pl. álomban, imaginációban) testi (szomatikus) tünet útján vagy más „álcázott” formában tör a felszínre. Energiamobilizáló jellegénél fogva megmozdítja a pszichés tartalmakat és jelentősen segíti a belső átstrukturálódást is. A korábbi élmények aktivizálódnak valamilyen szinten - és az imagináció alatt átélt kettős tudattal - egy új nézőponttal gazdagodnak. Ezzel a későbbi (remélhetőleg

érettebb) szemléletmóddal átélve a szimbólum hatását - minden tudatosítás nélkül is! - egy érettebb szintnek megfelelő struktúra jöhet létre.

A kisgyermekkorban átélt élményeknek - úgy tűnik - meghatározó jellege van egész későbbi életünkre, az Én-rendszer, a Szelf (ön-kép) kialakulásában. Ekkor azonban még a beszéd nem alakul ki és így a világról alkotott benyomások, lenyomatok „névtelenek” maradnak. Ahol a fejlődésben zavar, traumatizáció történik, ott megteremtődik a patogén potenciál. Ha ezek a pontok, lelki Achilleus-sarkok később megérintődnek, a korai seb felújul, előáll a „lelki betegség”, a pszichikus zavar. A gyógyításnak pedig a lelki rendszer történelmi múltjában olyan mélyre kell ásnia, hogy elérje az eredendő sérülés szintjét.(xi) A testi érzetek felidézésével, a képek megjelenítésével (a szimbolikus tartalmak segítségével) azok a kora gyerekkori élmények is előhívhatóvá válnak, amelyek még nem verbálisan kódoltak (preverbálisak). A szimbólumterápia, mint pszichoterápiás módszer mélyebb önismeretet, önelemzést, személyiségfejlesztést tesz lehetővé.(xxvii)

TUDATÉLMÉNYSZINTEK

Minden imaginatív módszer megváltozott tudatállapotok keretében kerül alkalmazásra. Ezek az állapotok

- relaxációval
- hipnózissal
- ingerbeszűkítéssel, ún. monotametikus koncentráció létrehozásával érhetők el.

A relaxáció eredményeképpen testi, lelki, szellemi elengedettséget, harmóniát érhetünk el, testi önismeretünk nő, és felidézhetővé válnak az éltünk során megélt események testi „lenyomataik” alapján.(xxviii) Relaxált, állapotban az asszociatív folyamatok rendje fellazul. A gondolkodás iránya a jelenből a múlt felé tolódik el (retrospektív folyamatok túlsúlya), a meginduló „távoli társítások” a biszociatív (logikai, oksági, időrendi működést mellőző) mechanizmusokat mobilizálják. A tudat éberségi szintjének csökkenésével spontán képi (autoszimbolikus) társítások jelennek meg. A gondolkodásra a szemléletes, szimbolikus („prelogikus”, „preracionális”) mátrixok és vezérlőelvek hatása jellemző. A mély relaxációban álomszerű, (hipnagóg) mechanizmusok, „képsorgondolkodás” jut uralomra, a spontán képekből scenatórius, álomszerű eseménysorok bontakoznak ki. (xi)

„Kettős tudat”(xviii) élménye van jelen ebben az állapotban, tehát a páciens képes teljes beleéléssel (vizuális, audiális, kinezetikus stb. érzékelési csatornákon érzékelve (xiii)) „ott lenni a képben”, és megfigyelőként is érzékelni az eseményeket. (Valamint arról is tudomása van, hogy a valóságban egy szobában ül a csoporttal és imaginál). Ez ad lehetőséget arra, hogy csoportban is végezhetőek a szimbólum- és imaginációs technikák, nem szükséges a kontrollt egy külső vezetőre ruházni. (Természetesen épp itt van a csoportos terápia veszélye is, ezért pszichotikus esetekben kontraindikált csoportban végezni ezt a technikát, viszont egyéni ülésben, a terapeutával közben párbeszédés kontaktust tartva kifejezetten javasolt. ld. Leuner KIP.)

A pszichikum ebben az „egocentrikus asszimilatív” állapotban (xxix), amelyben a külvilági történésektől elválasztott (ilyen az éjszakai álom is), vagy csak vékony kapcsolati szálon függ tőle (hipnózis, meditáció, ingerkorlátozós autokoncentráció), nem tehet mást, mint az érzelmi sémákra jellemző asszimilációnak az egyedüli lehetséges „tudatosítását” a szimbolikus gondolkodás útján. Minél teljesebb az „egocentrikus” állapot, annál egyoldalúbb, kizárólagosabb az asszimiláció, amely így - akkomodáció híján - realitás-idegen marad. Ilyen az álmodás is. Az

„irányított asszimiláció” azonban a terápiás helyzetekben akkomodációval egészülhet ki. Az „éber-álom” munka kreatív folyamat, a képtudati szinten végbemenő történésekben az egyén egyedi, kreatív (önmaga számára eleddig ismeretlen) öntapasztalásokhoz juthat el a terápia biztonságot adó világában.

SZIMBÓLUMTERÁPIÁK

A meditatív és imaginatív módszerekkel végzett egyéni vagy csoportos munkát nevezzük szimbólumterápiának. (xxvii) „A személyiségelméleti alapok szempontjából pszichodinamikus (pszichoanalitikus, analitikus, személyközpontú, és eklektikus dinamikus) személyiségelméleteken nyugvó metodikákat, valamint a kognitív-behaviorális szemléleten alapuló módszereket és technikákat különíthetjük el.”(xxi)

A pszichodinamikus imaginációk a pszichoanalízis szülöttei. Freud a szabad asszociációs és álom elemzéssel dolgozó pszichoanalízisben nagyon kevés teret adott a képi asszociatív technikáknak, mégis tőle származik az első imaginatív terápia” leírása. (xxx)

A jungi analitikus komplex pszichoterápiában az aktív imagináció önálló módszer rangjára emelkedett. Módszerében spontán és problémacentrikus imaginációs gyakorlatokra került sor (xxx), amelyeket a terapeuta az individuális és terápiás igényeknek megfelelően dolgoz ki a célból, hogy a páciens mélyebb önismerethez segítse, a rejtett tudattalan motívumok világát tudatosítsa, a személyiség gyorsabb érését, önállóságának megerősítését elősegítse. Jung kiemeli, hogy a képeknek és az őket kísérő érzelmeknek önmagukban is van terápiás hatásuk, anélkül is, hogy a mögöttes élmény racionális tudatosítása megtörténne. A képi kifejeződés is jelentős érzelmi átalakulást, tehermentesítést biztosít az imagináló embernek. Ezt nevezzük az imaginatív terápiás hatás első szintjének. Ha a képek individuális jelentését is elérjük a feldolgozó munkával, akkor létrejön a hatás második szintje, a páciens tudatosan kézben tartja lelki erőit és ezek nem betegíthetik meg ismételten. (xxxii) Jung a szimbólumok elrejtő, elfedő, álcázó mivoltával szemben azok felfedő, közlő értékét hangsúlyozta.(xxxiii)

A pszichiszintézis-tan a jungi alapokra épülve fejlesztette ki metodikáját az USA-ban, összekapcsolva a jungi analitikus, aktív imaginációt a rogersi személyközpontú humanisztikus elmélet feltevérendszerével és a „transzperszonális” koncepcióval. Ez utóbbi a keleti filozófiákból kölcsönvett „pszichospirituális” fejlődéstan fogalma, az intuitív, kreatív

ember e felfogás szerint részesülhet a személyfeletti dimenziók ezoterikus tudásanyagából az un. szimbolikus vizualizáció útján. A pszichoszintézis-tan a szimbolikus evokációt (a terapeuta is átéli magában a beteg képsorait), a szimbolikus megértést (szimbólum-analízis jungi technikával) a szelf-szimbolizációt és a kozmikus realitások kozmo-mitologikus ősképek szimbolikus appercepcióját alkalmazza a beteg gyógyulásában és az egészségesek kreatív képességeinek fokozása érdekében.

Európában Désoille „éber-álom” technikája (xxxiv) (strukturált tematikus alapképek sorával dolgozó, konfliktusfeltáró és állapotrendező eljárás, amelyben az imaginatív munka összimbólumokkal, mitológiai és mesealakok képzeletbeli megjelenítésével folyik.), és az autogén tréning felső fokából továbbfejlesztett eljárások valamint a Leuner katatimképélmény terjedtek el.

A KIP-et (Kathatym Imaginatív Pszichoterápia), mint mélypszichológiai megalapozottságú imaginatív módszert Hanscarl Leuner, göttingeni pszichológus 1955-ben vezette be a pszichoterápiák sorába tudományosan megalapozott eljárásként. (xxxv) Kezdetben szimboldrámának, majd katathym képélménynek nevezte. A „katathym” szó a tudattalanból származó szimbólumok affektus telítettségére, emocionális megélésére vonatkozik. Az „imaginatív” szó az elsődleges folyamatok szintjére történő regresszióra, a terápiás céllal indukált élményvilág képi jellegére utal. A katathym imagináció révén a páciens számára egy kvázi-releváns világ bontakozik ki, melyben az imaginált tartalom és a tudattalan dinamikus struktúrák közt funkcionális egység van. Az elsődleges folyamatok szintjén a szimbólumon való művelet közvetlen változtató hatással van az intrapszichés struktúrára, mely interpretáció, tudatos belátás nélkül is végbemegy. A képben megjelenő szimbólumok a pszichés realitást jelenítik meg, minden részlet szimbolikus jelentéssel bír. Az imagináció minden motívuma dinamikus kapcsolatban áll egymással és kölcsönösen befolyásolják egymást. A szimbólumokban rejlő jelentés megértése a szimbólum kollektív és individuális értelmezésének dialektikájára épül. (xxxvi)

A módszer egymásra épülő fokozatokat és rendezőelveket tartalmazó terápiás rendszer. Egyrészt erősen strukturált, másrészt pszichikus problémák összefüggéseit élesre állító, fokális pszichodinamikus munka beépítését, az egyénre tervezett terápiás munkát teszi lehetővé. Az egyes fokozatok a páciens személyiség szerkezetétől, problematikájától és a terápia szakaszától függően kerülnek alkalmazásra. Mindegyikhez más-más standard motívumok, terápiás vezetési stílus, technika és szimbólumon való művelet tartozik. Védő jellege is van, hogy a páciens számára elviselhető

mértékben kerüljön érintkezésbe a szimbólumban megjelenő lelki problematikával.(xxxvii)

A KIP-et alkalmazzák csoportterápiaként is, illetve pszichodrárával kombinálva.

Leuner módszere lényegét tekintve olyan önmegismerő út, amelynek minden szakasza rekreatív és terápiás hozamú. Több, mint terápia, az én építése, ennek különféle lehetőségeivel. Expandált énállapotban (relaxált, hipnózis, zenei hatással létrehozott, különleges tudatélmény) folyó munkában énrészekkel és konfliktusszármazékokkal dolgozunk. A módszer „reparatív”, helyreállító processzus, melynek során a patológiás projekciók és/vagy a megzavart tárgykapcsolatok rendezhetők, újraszervezhetők. Érzelmi, kognitív és viselkedési szinten történik az átdolgozás.

CSOPORTOS PSZICHOTERÁPIA, ÖNISMERETI CSOPORTOK

A kiscsoport, olyan emberek együttese, amelyben a résztvevő egyének egymást közvetlenül érzékelik, és egymással folyamatos vagy rendszeres interakcióba lépnek. Az ilyen pszichoterápiás illetve önismereti csoportoknak a többi csoporttól megkülönböztető sajátossága az, hogy

- célja tagjainak fejlesztése (személyiségfejlesztés, önismeret-fejlesztés, tág értelemben vett tanulás, társaskészség-fejlesztés, stb.)
- nem spontánul vagy külső szempontok szerint alakul, hanem szándékosan, a fenti célra hozták létre
- előreláthatóan, sokszor megtervezetten magába sűríti az emberi élet és egyéb csoportok változásának fő fázisait: a keletkezést, a növekedést, a leépülést és az elmúlást.
- célját a csoport önmaga által valósítja meg, vagyis az interakcióba lépő egyének csoportja a kívánt változás, illetve fejlesztés kerete, közvetítője, serkentője.

Ide tartoznak a tréningcsoportok, önismereti, személyiségfejlesztési, encounter-csoportok, illetve a különböző iskolák elnevezéséhez kapcsolt csoportok (szabad interakciós, pszichodráma, imaginációs, analitikus, személyközpontú, stb.)

Minden csoportos önismeret-fejlesztési folyamat egyúttal csoport-pszichoterápiás folyamatként is felfogható, bár általában megkülönböztetjük a klinikai (pszichiátriai vagy egyéb gyógyító célú) pszichoterápiás csoportoktól. Mindkettő célja az emberi alkalmazkodás, a környezethez való adaptáció javítása és azonos a gyógyítás, illetve a

fejlesztés tárgya vagy a beavatkozás pontja: a személyiség a maga érzelmi, tudati és viselkedési szférájával. A beavatkozás eszköze a csoport. Mind a terápiás, mind az önismereti csoportokban ugyanolyan szubsztanciájú intrapszichés és interperszonális folyamatok zajlanak - sajátos megjelenéssel és egyedi történésekkel. Azonos módszereket és technikákat használnak mindkét csoportban. A különbség csupán az, hogy az önismereti csoportoknál a hétköznapi életben előforduló személyközi kapcsolatok javítása, a kimondottan pszichoterápiás csoportokban pedig ugyanezen szférában megjelenő patológiás viselkedés korrekciója a cél. Természetesen ugyanazon technikákat (különösen a nem verbálisakat) eltérő módon alkalmazzák és más az ellenállás módja is.

Az egészséges emberek általában azért vesznek részt önismereti csoportokban, mert olyan igényeket (önismeretük fejlesztése, belső harmónia megteremtése, személyközi kapcsolatok, javítása, stb.) fogalmaznak meg önmaguknak, amelyek kielégítését éppen a csoporttól várják. (xxxviii)

3. GYAKORLAT

A TAROT ÖNISMERETI CSOPORT

A Tarot önismereti csoport önismereti szimbólumterápiás csoport, ahol a Tarot Nagyarkánumi kognitív és imaginatív feldolgozása révén a résztvevők személyiségüket, önismeretüket fejleszthetik. Az imaginatív technika és a csoportdinamikai folyamatok révén a személyiség hasonló jellegű átstrukturálódását (ha szükséges), az érési folyamatok elősegítését és az én építését célozza. Másodlagos célként szerepelt a Tarot nagyarkánumainak megismerése, értelmezésük elsajátítása és a szimbólum-elemzésben való valamilyen mértékű jártasság megszerzése.

14 csoportot vezettem 1992. és 2000. között. A továbbiakban ezeket szeretném bemutatni.

A csoporttagok egészséges személyiségek, leginkább felnőttek vagy fiatalok (13 és 78 év közöttiek) voltak. A csoport ideális létszáma 10-12 fő, de volt több, mint 20 fős csoport is és dolgoztunk 4-en is. A nemek aránya sajnos erősen eltolódott a nők irányába, kiegyensúlyozottabban működött a csoport, ha több férfi is részt vett benne.

A terápiás szerződés általában 24 alkalomra szólt, esetlegesen egy-egy pót-ülés beiktatásának lehetőségével. A szerződést a 2. alkalom elején kötöttük, amikor - az első bevezető ülés után - eldöntötték a tagok, hogy részt kívánnak-e venni az egész sorozaton. Mindegyik zárt csoport volt, a megfelelő intimitás eléréséhez szükség volt erre. Az ülések 3-4 órát tartottak, általában délután.

AZ ÜLÉSEK LEÍRÁSA

Az első, bevezető alkalom rendhagyó a többi üléshez képest. Ennek elsődleges célja a csoportterápia bemutatása, hogy a résztvevők el tudják dönteni, hogy folytatni akarják-e a csoportot a későbbiekben, illetve az imagináció begyakorlása. Itt kezdődik el a csoporttá alakulás folyamata is.

A vezető rövid bemutatkozás után elmondja az aznapi ülés felépítését és kéri a jelenlévőket, hogy mutatkozzanak ők is be, mondják el, hogy miért jöttek, milyen elvárásaik vannak a Tarot-önismereti csoporttal kapcsolatban. Ezután a vezető előadja a Tarot-ról szóló általános bevezetőt,

elmondja, hogy mire lehet használni a kártyát és hogyan működik majd a csoport, mit jelent az önismeret. Ha van még idő, egy rövid imagináció is történik „kedvenc hely” hívóképpel, amit természetesen megbeszélünk, mindenki elmondhatja az élményeit.

A többi 23 ülés menete a következő:

Megérkezés után mindenki röviden beszámol az elmúlt hét fontosabb történéseiről, és hogy hogyan ment benne tovább az előző ülés. Ez a „megérkezést” szolgálja, hogy valamennyire le tudjuk tenni a velünk hozott gondokat, gondolatokat, a csoportra hangolódást, a csoport egymásra hangolódását és az intimitást. Ez a „hogyan vagy? -kör” rendkívül fontos azért is, mert itt kapcsolódik a csoport elszigetelt (védett, meleg, elfogadó, empátikus) légköre a hétköznapi élet realitásához. Ez a fázis nagymértékben segíti az integrációt és folyamattá kapcsolja össze a hetenkénti üléseket.

Ezután következik az invokáció. Az adott csoporttal közösen kialakított rítussal hangulatot teremtünk, amivel elválasztjuk a hétköznapi gondolatokat a következő elméleti és lelki munkától. „Védő fal” szerepe lehetővé teszi, hogy még intenzívebben létrejöhessen ez a meleg, elfogadó, empátikus légkör, segíti a befelé és az egymás felé fordulást és kialakítja a védettség biztonságos érzését. Hasonló a szerepe, mint az imagináció előtti relaxációnak, sőt azt is mondhatjuk, hogy ez a csoport közös relaxációja. Az ellazulással, eltávolítjuk tudatunkból a külső ingereket és érzékenyebben tudunk figyelni önmagunkra: a testünkre (a csoport teste: a tagok, tehát egymásra) és a pszichés rezdülésekre (szintén a saját lelkünkre és a csoport közös tudattalanjára, ami ilyenkor szinte kézzelfoghatóvá válik). Ezáltal fölkészülünk a szimbólumokkal folytatott munkára. A belső középpontunkba lemerülve sokkal intenzívebb lesz a kapcsolatunka saját Self-ünkkel, valamilyen módon spirituális szintre is emelkedünk. Felvesszük a kapcsolatot Istennel, vagy az univerzummal, - mindenesetre a bennünk élő isten-archetípus erővel töltődik fel.

Az invokáció nagyon hasonlít egy elmélyült imához, mégis nagyon óvatosan és rugalmasan kezeljük ezt a csoportokban. Olyan csoportban, ahol vonzódnak a religióhoz, közös imaként éljük át, ahol ez ellenérzéseket szül, ott univerzumnak, vagy bármi másnak nevezzük. Gyakran zengetjük az AUM hangot is. Lényeges, hogy a csoport maga alakítsa ki (a vezető segítségével) ezt a rítust, az eddigi hiedelmeinket figyelembe véve.

A rítus közös kialakításával megerősítjük a rugalmasságot hiedelmeinkkel kapcsolatban (ez az élet minden egyéb szintjére is kihat, és egy utat nyit alapsémáink átalakítására), jelentősen növeli

kompetenciaérzésünket (nem csak a vallási dolgokban vagy Istennel való kapcsolatban, hanem a saját életünket illetően is) és reális megtapasztalást nyújt. „Amit egykor „Szentléleknek” neveztek, ösztökélő erő, amely elmélyült tudatra s nagyobb felelőségre vezérel, és ennél fogva gazdagabb ismeretre.” - írja Jung (xxxix)

Az invokáció - elsősorban a vezető beszél, de a csoporttagok is „beleszólhatnak” - gyakran kiegészül rövid elmélkedéssel (egy gondolat hangos, de meditatív jellegű közös körüljárása) is, ami az aznapi arkánium témáját készíti elő.

Az invokáció után - a csoport igényétől és az időkerettől függően (nagyobb létszámú csoportnál a 4 órás ülés is szűknek bizonyul néha, ha mindenki elmondja az imagináció alatt átélt élményeit) gyakran meditálunk is. Ez kiüresítéses (belső csönd) meditációt jelent, általában zen vagy Jálics atya keresztény metódusa szerint, 10-40 perc.

Az elméleti rész elsősorban a 4. részben (Feldolgozás) leírt témakörök közös megbeszélését jelenti. Először a vezető előadásaként meghallgatjuk a soron következő nagyarkánium jelentéskörét, a szimbólumok értelmezési lehetőségeit, de a csoporttagok is kiegészítik mindezt a saját tapasztalataik alapján. Innentől egyre inkább beszélgetés jellege lesz ennek a résznek. A személyes élettörténet eseményeit összevetve a hallottakkal, gyakran különös felismerésekre, törvényszerűségekre, ismétlésekre, motivációinkra döbbenünk rá.

Szemléltető eszközül 10-15 féle kártyacsomag ide vonatkozó lapjait használjuk. Ez nem csak elméletileg ad lehetőséget a kártyák megismerésére, hanem kellően reprezentálja, hogy egy-egy szimbólum vagy gondolat milyen sokféle módon jelenhet meg. Mintát ad arra, hogy a szimbólumokat a sajátjainkként éljük meg, megkeressük azokat a saját életünkben is, illetve hogy fölismerjük őket. Ezáltal már ezek a beszélgetések is nagy önismereti jelentőséggel bírnak.

Az imagináció az ülés csúcspontja. Általában halk ellazulást segítő zenével történik a relaxálás. Itt is a rugalmasság érvényesül, a csoport kívánságát figyelembe véve történhet autogén tréning első két fázisával, légzésfigyeléssel, NLP-s folyamatinstrukciókkal vagy jóga légyőgyakorlatokkal (pranayama), illetve ezek kombinációjával.

Amikor a relaxáció kezd elmélyülni, a vezető az életünkre vonatkozó kérdéseket tesz fel a kártya témakörével kapcsolatban. Ezután arra kéri a résztvevőket, hogy képzeljék el - az előzőleg kiválasztott csomagból - a megfelelő arkániumot és vázlatosan leírja a rajta látható főbb szimbólumokat. Utasít, hogy lépünk valamely szereplő helyébe és indítsuk el a képáramlást.

Amíg nem olyan gyakorlottak az imaginációban a résztvevők, szükség lehet a kép élővé tételére és strukturálására. Ilyenkor a vezető általános instrukciókkal segítheti a kép érzékletes kialakulást: pl. „nézz körül, és hagyd, hogy egyre élesebben lásd a körülötted lévő dolgokat, halld a hangokat, érezd, hogy mi van a talpad alatt, stb.” A későbbiekben erre már alig van szükség.

Az imagináció utáni feldolgozás elengedhetetlen része az ülésnek. A résztvevők sorban elmondhatják az imagináció alatt átélt élményeiket és hogy milyenérzéseket indított el bennük. Elsősorban mindenki maga értelmezi a saját képét, de a többiek kérdésekkel, észrevételeikkel segítik őt. Itt az a lényeges kérdés, hogy a hétköznapi élet mely élményét hozza be az imagináció. A szimbolikusan megoldott, megküzdött dolgokat nem „értelmezzük túl”, mert ezzel elvennénk annak a belső feszültségét, ami a megvalósuláshoz kell. A megértéshez gyakorlatilag az álom értelmezésének gazdag eszköztárát használjuk, főleg asszociációt.

A feldolgozáshoz tartozik szervesen a következő ülés „hogymagy?” köre, ami visszajelzésül szolgál, hogyan kezdett el megváltozni a csoporttag élete az imaginációt követően.

Volt csoport, ahol az integrálódást tovább segítő házi feladatként kértük, hogy rajzolják le az imaginált képet vagy készítsék el a saját, személyes kártyacsomagjukat az imaginatív élményeik alapján, de ezek a próbálkozások elég hamar elsorvadtak. Valószínűleg túlzott leterhelést igényeltek a résztvevőktől. Az utolsó csoportban az volt a kérés, hogy jegyezzék le élményeiket, amelyekből Kláriét az alábbiakban közlöm.

4. KONKLÚZIÓ

Klári esetén keresztül szerettem volna bemutatni a Tarot Önismereti Csoport működését és a személyiség fejlődésére gyakorolt hatását.

Nagyon röviden elemzett imaginációin jól nyomon lehetett követni, hogy hogyan *töltődött fel a szeretet deficit*. Egyre jobban *megismerte önmagát*, átalakította *különböző szerepeihez* - főleg a női szerepkörhöz - *való hozzáállását*. Azóta jobban *bízik intuitív készségében*, ez azt jelenti, hogy érzi a helyét a világban. Sokkal jobban *bízik önmagában*. *Önbizalma* abban is megnyilvánul, hogy eddig bizonytalannak érezte önmagát, most *határozottnak, magabiztosnak, erősebbnek*. Jelentősen *nőtt az éneje*. Jobban *rálát az életére*, hogy mi az, amiért ő a felelős, mi az, amiért más. El tudja fogadni, hogy *nem minden az ő hibája*, viszont belátja, hogy amiért ő a „felelős”, azon változtathat is. Például azt mondja, hogy most nem hajlandó egyedül többet tenni a házasságáért, nem vállalja át férje feladatait és felelőségét. „Már nem egy rakás szerencsétlenségnek érzem az életemet, hanem átalakítható, megváltoztatható alkotásnak, ami az én feladatom.” Kevésbé *billentik ki a konfliktusok a „középpontjából”* - bárkivel kapcsolatos is - *nem vesz mindent magára*. *Férje elment dolgozni*, bár házasságuk csak kismértékben javult.

Önelfogadása, nőiessége csodálatos átalakuláson ment át: nőiesebben öltözködik, a járásán is látszik, főleg, amióta *hastáncot tanul*. Most már szívesen áll a tükör elé (korábban éppen hogy csak föltette a sminket, vagy megnézte a ruhát, és „elszaladt”). Nemrég voltam a *hastánc bemutatójukon*, mondhatom, hogy olyan *biztonsággal, kellemmel és élvezettel „játszott”* a testével, hogy - *bő félév tanulás után* - szinte a profikhoz volt hasonlítható. *Sugárzott belőle a magabiztosság és az erő*.

Ezt a fejlődési folyamatot és az önismeretet nem hagyta abba, önismereti csoportba jár (pszichodramára) és egyéni terápiára.

Nem csak Klári, hanem majd’ mindenki, aki részt vett a fél éves csoportban jelentős, pozitív, tartós változásokon ment keresztül. Az imaginatív technika segítségével *színesült a látásmódjuk, nőtt a kreativitásuk*. feltétlenül *teljesebb és reálisabb képet látnak önmagukról*, ezáltal sokkal könnyebbé válik *önmagukat, sorsukat, környezetüket elfogadni*, sokkal *erőteljesebb* lesz a sorsukkal kapcsolatos *kompetenciaérzésük*. Egyre *rugalmasabbak* lesznek elsősorban *életszemléletük, hiedelmeik* tekintetében és ezáltal mások látásmódját is könnyebben megértik.

A csoport *növeli* a tagok *önállóságát*, és *pszichés és spirituális fejlődésre sarkall*. A preverbális időszak *szeretet-deficitjei feltöltődésére* van lehetőség a képekben. *Megerősítődnek gyengén fejlett szerepeikben* (pl. nőiesség, anyaság, stb.).

Lényeges még, hogy a Tarot Önismereti Csoportban való munka *növeli az intuitív készséget*, a *tudatosságot* és azt, hogy a *jelenben éljünk*, ne a múltba vagy a jövőbe tekintsünk folyton.

A TAROT NAGYARKÁNUMAINAK IMAGINATÍV FELDOLGOZÁSA

SZAKDOLGOZAT

MISKOLCI BÖLCSÉSZ EGYESÜLET POSZTGRAD. PSZICHOLÓGIA
2001.

KÉSZÍTETTE: SZTELEK EMESE
TÉMAVEZETŐK: GÓGL GYÖRGYI
DR. HOLLÓSVÖLGYINÉ TAKÁCS JUDIT

5. RÖVID ÖSSZEFOGLALÓ

A Tarot nagyarkánumai (a Tarot „miszitikus” kártya, 22 fő lapját nevezzük nagyarkánumnak) egy egységes, az általunk megismerhető világot teljes egészében leíró (holisztikus), szimbólumokból álló rendszert alkotnak. Mivel a szimbólumoknak éppen az a lényegük, hogy nagyon sok jelentésben, több síkon is értelmezhetőek, ezért használhatóak a lelki folyamatok leírására és megértésére, valamint az egyes ember spirituális fejlődési útjának megjelenítésére is. „... az ember teljes, lehetséges útjának útjelzője (az egyén Istenből való kilépésétől oda való visszalépéséig). A Tarot-kártyák meditációja kiváló saját élményt ad arra vonatkozóan, hogy az ember szellemi útjának egy-egy stációján milyen szintig ért el valaki. Ennek őszinte átlátása mindjárt kaput is nyit a magasabb szintű megvalósítás irányába. Ezért a Tarot-kártyák meditációja mindenképpen gyümölcsöző önismereti szempontból és elvezet a beavatási úthoz is.” (dr. Szász Ilma).

Az imagináció alatt valójában a psziché tartalmának egyes részeit vetítjük a képekbe, s mint minden projekció egyúttal tudattalan identifikáció is, és minden projekció megkérdőjelezhetetlen, magától értetődő evidenciaként jelentkezik. Ez a projekció és az azonosulás az utólagos feldolgozás alkalmával belátható. E belátás révén szűnik meg a bizonyos tárgyakkal való öntudatlan azonosulás, és a lélek „megszabadul bilincseitől”. Ez a folyamat a pszichológia számára is ismerős, hisz a pszichoterápiás munka nagyon lényeges része éppen a projekciók tudatosítása és feloldása, ez utóbbiak ugyanis meghamisítják a páciens világképét, és akadályozzák önmaga megismerésében.

Mivel a kártyák szimbólumai és értelmezése általános érvényű témákat vet fel, egy olyan beavatási utat ír le, amelyen előbb-utóbb mindannyian átjutunk és jelenleg ennek valamely stációjánál tartunk, olyan átéléseket, történéseket jelenít meg, amelyek minden emberben föllelhetőek, így nyugodtam állíthatjuk, hogy a kollektív tudattalan képei ezek. Az imagináció alatt a projektált tartalom tartalmazza ezért a kollektív

tudattalan és a személyes tudattalan képeit egyaránt, (különösen, hogy előzőleg tudatos szinten értelmezzük a kártyát). Így a személyes vonatkozás mellett megjelennek archetípusok is. „A titkos tanok felsőbb fokain az archetípusok olyan megfogalmazásban jelennek meg, amelyek rendszerint félreérthetetlenül mutatják a tudatos feldolgozás ítéletalkotó és értékelő befolyását. Viszont közvetlen megjelenésük, ahogy álmokban és látomásokban lépnek elénk, sokkal egyénibb, érthetlenebb és naivabb, mint például a mítosz. Az archetípus lényegileg olyan tudattalan tartalmat jelenít meg, amelyet tudatosítása és érzékelése megváltoztat, és pedig annak az esetenkénti egyedi tudatnak az értelmében, amelyben felbukkan.”(C. G. Jung) Jelentősen megváltoztatja az életről való felfogásunkat, átrendezi a belső pszichés tartalmakat és ezáltal nemcsak jelentős önismeretre ad lehetőséget, hanem lelki és spirituális fejlődésre is.

Mint tudjuk az archetípusok nem az általános, a kollektív jelentőségük miatt hatnak az egyénre olyan elementális erővel, hanem éppen azért, mert a személyes tudattalannak is része. A saját életünk eseményei töltik fel tartalommal, a saját átélt érzelmeink érintődnek meg, amikor egy-egy archetípus megjelenik a tudatunkban. Ez a személyes jelleg az, ami jól megfigyelhető a Tarot imaginációkban. Az aktuális életkérdések, problémák mindenesetben megjelennek itt. Ezek megjelenését az adott archetípus vagy szimbólum motiválja, azonban megoldással is ez szolgál sok esetben. Néha viszont elég az, hogy a szimbolikusan megjelenített élethelyzetet tudatosítjuk, vagy akár tudatosítás nélkül más szemszögből nézzük, éljük át, mint ahogy azt az életben tesszük. Ez mindenképpen jelentős önismerethez és a továbblépés lehetőségéhez vezet.

A dolgozatban egy csoporttag imaginációit mutatom be a Tarot képei leírása után. Megfigyelhetjük, hogy az imaginációban hogyan jelennek meg az adott Arkánus szimbólumai, esetleg milyen más archetípusok merülnek fel és ezek hogyan érintik az ő akkori személyes életét.

Sztelek Emese

6. FELHASZNÁLT IRODALOM

ELŐSZÓ, BEVEZETŐ

- Í A 22 nagy Arkana. Szamizdat fordítás a szerző megjelölése nélkül
- II SZÁSZ ILMA: csoportok, előadások, beszélgetések, 1992-2001.
- III SZÁSZ ILMA: Az örökéletnek beszéde - szimbolikus-mítikus-misztikus bibliaértlemezés. Paradigma Könyvek. Sindbad Kiadó, Budapest, 1999.
- IV SZÁSZ ILMA: A Ponttól a Mandaláig - a szimbológia vezérfonala. Paradigma Könyvek. Mandala Art Bt. Kiadó, Budapest, évszám nélkül.
- V SZÁSZ ILMA: Az élő fény árnyéka Kőröspatak, Budapest, 1997.
- VI JUNG, CARL GUSTAV: Alkímiai konjunkció. Kötet Kiadó, Nyíregyháza, 1994.
- VII JUNG, CARL GUSTAV: Theoretische Überlegungen zum Wesen des Psychischen
- VIII JUNG, CARL GUSTAV: Mélységeink ösvényein. Gondolat Kiadó, Budapest, 1993.

ELMÉLET

- IX SZÖNYI GÁBOR Pszichoterápiák In: Füredi J. (szerk): A pszichiátria magyar kézikönyve Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest, 1998. - 509-517 p.
- X BUDA BÉLA: Előszó In: Buda B. (szerk) Pszichoterápia. Gondolat, Budapest, 1981. - XXXI.-XXXIII.
- XI BAGDY EMŐKE: Imaginatív pszichoterápiák. In: Szakács F. (szerk): Pszichoterápiai vademekum. II. Orvostovábbképző Egyetem Pszich. és Klin. Pszichol. Tanszék 1991. - 18-25.
- XII PIAGET J.: Szimbólumképzés gyermekkorban. Gondolat Kiadó, Budapest, 1978.
- XIII O'CONNOR, JOSEPH ÉS SEYMUR, JOHN: NLP. Bioenergetic Kft., Piliscsaba, 1996.
- XIV MURÁNYI PÉTER szóbeli és írásbeli közlése (NLP tanfolyam) 1992-1996.
- XV LEUNER HANSCARL.: Katathymes Bilderleben. Hans Huber Verlag, Bern, Stuttgart, Toronto, 1987.
- XVI BOKOR LÁSZLÓ: Regresszió és terápiás folyamat - van-e királyi út? In: Korai személyiségfejlődés és terápiás folyamat. (szerk.: Lukács Dénes) Magyar Pszichoanalitikus Egyesület 1995. évi Konferenciája, Budapest, 1996.
- XVII NEISER, V.: Megismerés és valóság. Gondolat Kiadó Budapest, 1984.
- XVIII MÉREI FERENC - V. BINÉT ÁGNES: Gyermeklélektan. Gondolat Kiadó, Budapest, 1993.
- XIX WALLON, HENRI: Les origines de la pensée chez l'enfant. (A gondolkodás eredete a gyermeknél) PUF, 1947.
- XX NAGY E., MOLNÁR P.: Imitáció és provokáció: az első dialógus. = Magyar Pszichológiai Szemle 1996. LII. (36.) 1-3: 55-66. old.
- XXI BAGDY EMŐKE: Imaginatív elemek felhasználása a rövid-pszichoterápiában = Pszichoterápia VII. évf. 1998. január 7-12. old.
- XXII MÉREI FERENC: Az utalás. Szemiotikai tanulmányok 20: 145. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1975.
- XXIII SILLAMY, NORBERT: Pszichológiai lexikon. Corvina Kiadó, Budapest, 1997.
- XXIV JUNG, CARL GUSTAV: Modern Man in Search of a Soul. Routledge and Kegan Paul, London, 1961.
- XXV DRACOULIDES, H. N.: Szürrealista eljárások és a tudattalan kifejezése. In: Művészetpszichológia Szek.: Halász J. Budapest, 1973. 251. p.
- XXVI JUNG, CARL GUSTAV: Bevezetés a tudattalan pszichológiájába. Európa Könyvkiadó, Budapest, 1990.
- XXVII BUDAVÁRI ÁGOTA: Relaxációs és szimbólumterápiák. In: Füredi J. (szerk): A pszichiátria magyar kézikönyve Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest, 1998. - 557-563 p.
- XXVIII BAGDY EMŐKE: Relaxációs és szimbólumterápiák. = Psychiatria Hungarica 8. 1993. 161 p.
- XXIX PIAGET, J.: Szimbólumképzés a gyermekkorban. Gondolat Kiadó, Budapest, 1978.
- XXX FREUD, SIGMUND: Álomfejtés. Helikon Kiadó, Budapest, 1993.

-
- XXXI JUNG, CARL GUSTAV: Bevezetés a tudattalan pszichológiájába. Európa Könyvkiadó, Budapest, 1990.
- XXXII JUNG, CARL GUSTAV: Aktive Imagination in der Psychologie. In: Biter W. (Hrsg.) : Meditationen in Religionen und Psychotherapie. Klett, Stuttgart, 1957.
- XXXIII FORDHAM, FRIEDA: Bevezetés Jung lélektanába. Egészségforrás Kiadó, Budapest, 1996.
- XXXIV DESOILLE, R.: La methode du réve éveillé. Information Psychologique. 10. 1963.
- XXXV LEUNERHANS CARL: Kontrolle der Symbolinterpretation in Experimentelle Verfahren. In: Psychotherapie und Medizinische Psychologie 1954. 201-204 p.
- XXXVI JANC SOVICS SÁNDOR: A Katathym Imaginatív Pszichoterápia (KIP) foglalta In: Intergratív Hírmondó 3. (évszám nélkül) 21-27. p.
- XXXVII DAUBNER BÉLA- FADGYAS ILDIKÓ - JANC SOVICS SÁNDOR: Katathym Imaginatív Pszichoterápia I-III. In: Intergratív Hírmondó 1-3. 1.79-102.p., 2. 15-33.p., 3. 11-20.p. (évszám nélkül)
- XXXVIII RUDAS JÁNOS: Delfi örökösei. Kairosz, Kiadó, város megjelölés nélkül, 1990.

GYAKORLAT

- XXXIX JUNG, CARL GUSTAV: Briefe II. köt. 178. p., Gondolatok a vallásról és a kereszténységről. Kossuth Könyvkiadó, Budapest 1996.