

ÁRNYÉKAINK ÁRNYÉKAI  
SERDÜLŐ LÁNYOK HÓFEHÉRKE-KOMPLEXUSA I  
Antalfai Márta dr.

"Ma még csak tükörben homályosan látunk"  
(Pál I. Kor. 12.13.)

Jelen tanulmány a nő személyiségfejlődésén belül a serdülőkori anya-lány konfliktussal foglalkozik. Esetismertetések, irodalmi példák és meseelemzések alátámasztásával világítja meg az ún. „Hófehérke-komplexust”, a „mostohaanya”-lány kapcsolatának serdülőkori krízisét. A mostoha fogalmán az anya árnyékrészének lányára való projekcióját értjük, ami előhívja a lány tudattalanjában élő negatív anya-archetípust. Ez visszavetülve az anyára, megerősíti benne is a destruktív erőket. A tanulmány ezen destruktív erőknél a pusztító, személyiségkárosító hatásait mutatja be: a szülő, jelen tanulmányunkban az anya árnyéka gyermekére vetülve beárnyékolja a lány személyiségét. A kapcsolat önrontó körré alakulhat és a serdülő személyiségfejlődését a patológia irányába viheti. Ugyanakkor a tárgyalt serdülőkori krízis sikeres megküzdés esetén az ifjúkori női identitás kialakulásának előfeltétele is.

Kulcsszavak: személyes tudattalan, családi tudattalan, kollektív tudattalan, Hófehérke-komplexus, perszóna, árnyék, anima, animus, archetípus, birtoklási vágy, női identitás, kivetítés, előhívás, felismerés.

The study deals with the mother and daughter complex in adolescence within the process of the development of the woman's personality. In case-studies and with examples from the literary and through analyses of fairy-tales tries to demonstrate the Snow White complex which is actually a certain type of 'stepmother' and daughter relationship-crises in adolescence.

We mean the stepmother as a projection of the mother's shadow-part to her daughter, which calls out the negative archetype of a mother from the daughter's unconsciousness. And with it has been reflected back to the mother, the destructive forces are strengthening in her.

This connection could generate a self-destructive circle and the personality development of an adolescence can be driven toward the pathology. Meanwhile, after a successful struggle the discussed curses in adolescence, at the same time is creating a possibility to taking shape of the young women's identity.

In the study the shadow is used in the Jungian terminology.

Keywords: personal unconsciousness, family unconsciousness, collective unconsciousness, Snow White complex, person, shadow, anima, animus, archetype, want to possess, women's identity, projection, evocation, cognition.

Betegekkel foglalkozó szakemberek, segítő foglalkozásúak előtt klienseik életének függőnye akaratlanul is fellebben.

Módunkban áll belelátni abba a világba, amit Jung óta az archetípusok világának hívunk. A kívülről konszolidált, sokszor rendezett képet nyújtó klienseink első látásra "csak a tüneteiktől" szenvednek. A foglalkozások során derül ki, hogy belső éltük sorszor maga a pokol. Önmagukban vagy családjaikban reménytelenül küzdenek démonaikkal, rémképeikkel, külső és belső világuk „sárkányaival”, „boszorkányaival”. Míg a mesékben a küzdelem általában sikerrel végződik, a valóságban sokszor az ellenkezőjével találkozhatunk.

Patológiás esetekben legtöbbször a személyiségfejlődés valahol megreked. Ennek sokszor a szülői viszonyulás az oka: a szülők éretlen identitása, az agresszív, túl kemény, vagy túl lágy

nevelés. Sok serdülőkori pszichés zavar vagy betegség háttérben az áll, hogy valamelyik szülő rátelepszik gyermekére, mintegy vele kívánva pótolni azt a személyiség-részt, ami sérült vagy fejletlen.

Betekintve klienseink életének függőnye mögé, a családi életüket kitöltő nyílt vagy rejtett agresszió megjelenésével, mintha csatatér tárulna elénk.

A kihasználatlan alkotóerő - Jung szerint - az egyik legsötétebb romboló erő.

Mesék, irodalmi példák és esetek kapcsán szeretném bemutatni az árnyékaink, valamint a tudatközelbe nem jutható és kreativitást nem ölthető belső energiáink személyiség-romboló hatását.

Tanulmányom gerincét elsősorban azt anya és serdülőkori lánya kapcsolatának elemzésére, illetve terápiák ismertetésére építem.

Sok *"anya-lány páros"*-sal folytatott terápiás tapasztalataim egybecsengenek Jung fentiekben ismertetett meglátásával. Eseteimnél a lányok voltak betegek, s az anyjuk kísérte őket. Az anyákat az agresszív férfi-lélekrészük, illetve árnyék-részük által megszállt tudat jellemezte.

A mellettük felnövő lányaik, depressziósak, kataton stuporban szenvedők, főbiásak, pánikbetegek, pszichotikusok, vagy csak neurotikus tüneteket produkálók voltak, részben az anyai agresszivitás fokának függvényében.

Sok esetben olyan súlyos állapotban kerültek hozzám ezek a beteg lányok, hogy csak az anyákkal lehetett foglalkozni, amíg az idő után ezek a 18 és 30 év közötti "lányok" spontán javultak. Az anyákról felvett Roschach teszt érdekes képet mutatott: az átlagnál magasabb intelligenciát és kreativitást, nagy energiákat, igen erős szeretet utáni vágyat, szenvedélyes érzelmeket. Az anyákról készült anamnéziséből kiderült, hogy sem magánéletükben, sem pedig a hivatásukban, munkájukban nem tudták megvalósítani belső lehetőségeiket. Jung gondolatai a kihasználatlan alkotóerő romboló hatásáról ezen anyák problémáinak mélyére világítanak.

A terápiák ezeknél az anyáknál (40 megvizsgált eset) olyan életutat tártak fel, amelyből kiderült, hogy felnövekedésük során negatív visszajelzéseket kaptak környezetüktől, családtagjaiktól, legtöbbször az anyjuktól. Ezek a negatív visszajelzések kisebbrendűségi érzéseket, önértékelési zavarokat, én-gyengeséget eredményeztek, amelyek csak egy narcisztikusan megszállt én-képpel lehetett ellensúlyozni. Az én-gyengeség kompenzációjaként létrejött narcisztikus én-kép egy merev, ideákra épülő, csak a tökéletességet elfogadó perszónát épített maga köré, amely a legkisebb „rosszat”, azaz minden olyan külső és belső impulzust amely ebbe az idea-képbe nem fér bele, elutasít, kivet magából.

Ebben az esetben egyre merevebb lesz a *perszóna* és egyre nagyobb a belső ismeretlen tartomány, az *árnyék*, így az *én* egy ideig megőrizheti a narcisztikus mindenhatóság-érzés illúzióját. Az egyre nagyobbá duzzadó árnyék, mint a palackba zárt szellem kitöréssel fenyeget. A szülő - tanulmányunkban az anya - úgy szabadul meg az én-határait és az én-integritását fenyegető árnyékrészétől, hogy kivetíti és ki is éli, a legkisebb ellenállás a gyermek irányába. (ábra: Bernadett)

Az anyák ellenséges érzéseit sokszor a serdülőkori lányok fiatalsága, nőiessége váltja ki. Visszatér emlékekikből saját elmúlt fiatalságuk, talán a meg nem valósult lehetőségek utáni vágyuk is. (Gyöngyike c. mese)

A terapeuta legtöbbször a kliensét körülölelő, romboló energiával találkozik. Ezek a legkülönbözőbb családtagoktól áradhatnak, s mint tudjuk, legtöbbször mindig a gyengébbet, fiatalabbat, kiszolgáltatottabbat érintik.

Sok éves terápiás tapasztalataim alapján, megcáfolva bölcs királyunk, Könyves Kálmán mondását, azt kell állítanom, *boszorkányok márpedig vannak!* Azonban Jung koncepciójából kiindulva, aki részletesen kifejti "A szellem fenomenológiája a mesében" című tanulmányában az archetípus kettős természetét - azt kell mondanunk, hogy mindkét állítás igaz. (C. G. Jung)

A bölcs király rendelete a jót feltételezi, s ezzel bizonyára elő is mozdította a jó megjelenésének lehetőségét kora társadalmában. Sajnos azon fiatal női pácienseim hosszú sorát, akik a legkülönfélébb lelki betegségektől szenvednek, nem az a légkör vette körül otthonukban - különösen és elsősorban az anyjuk részéről -, ami a jót feltételezi, a jót hívja elő, jó légkört teremt. Mintha az ún. „boszorkányos mesék” elevenednének meg életükben. (Antalfai, 1999)

Ezért a terapeuta sem csukhatja be szemét a *rosszal*, az ártó romboló erővel szemben, mert nem tudja akkor kliensét sem segíteni - ha közvetett úton is - abban, hogy sikeresen meg tudjon velük küzdeni. C.P.Estes több meseelemzésében is olvashatjuk, hogy a rossz átjátszhatja, megtévesztheti az embert, csapdába csalhatja, mert sokszor álruhában jelentkezik mint Hófehérke Mostohája. (Estes, 1996)

A *Hófehérke* c. mese Mostohája is az az anya, aki nem jutott el belső értékeinek felismeréséhez és megvalósításához, ezért csak a külső a fontos. Mit mutat a tükör?

"Tükröm, tükröm, kérdezlek:

Országomban ki a legszebb?" (Grimm)

A tükörtől kapott válasz csak ideig-óráig elégíti ki a narcizmusában sérült, női identitásában bizonytalan, kisebbségi érzésekkel küzdő királynőt. A Tükör válasza narcisztikus éhségét nem csillapítja igazán, mivel a válaszból hiányzik az a „narcisztikus tüzelőanyag” (Winnicott), amit az egészséges én-kép és identitás kialakulásához csak egy anya vagy egy másik ember adhat. Önmagunkkal csak környezetünk, ill. családtagjaink „visszapillantó tükörben” találkozhatunk. Ez a kép tudja csak kielégíteni mind narcizmusunkat, mind érzelmeinket, még akkor is, ha a mások szemében belső világunk árnyékrészei is tükröződnek. A tükör válasza nem ad elég biztonságot, a Mostoha nem biztos abban, hogy ő szép és jó, ezért állandó rivalizálásban él. Külsőjére és testére vonakoztatott súlyos önértékelési zavara korai sérülésre, az anyai „visszapillantó tükör” torzítására enged következtetni. Ezen alapproblémájából következik, hogy amikor kilép otthonából, árnyékrésze kerül előtérbe, egészséges királynői magánya a külvilágban boszorkánnyá silányul. Hányszor találkozunk hasonló esettel klienseink körében, akik ha ki kell lépniük az utcára, emberek közé, pánikba esnek, rossznak élik meg magukat, erősen szoronganak, minden nővel összemérik magukat, minden nőt elüldöznek maguk mellől.

Az éretlen személyiségű, narcisztikus Mostoha, lánya üldözőjé válik. Üldözi benne a saját, meg nem valósult, ill. már elmúlt fiatalságát. Lánya riválisa, mivel az anya-szerepig nem jutott el, az anyai identitást nem tudta megvalósítani. Jól érzékelteti azt a mese már az: "Midőn pedig a gyermek megszületett, a királyné meghalt." Sok-sok mesében találkozhatunk ezzel a fordulattal. A gyermek megszületésével a női, de inkább a lányos része a nő személyiségének "meghal". Ennek át kell lényegülnie egy másik, az anyai szerepbe. A feleség szerep is módosul. Ahol ez nem sikerül, ott a tündérből boszorkány lesz, a feleségből lányával rivalizáló nő, azaz mostoha. Hófehérke Mostohája nem vállalta az anyaszerepet, gyermeke megszületése után is csak nőies szépségével törődött. Nem tudott továbblépni személyiségfejlődésében, nem tudta régi identitását feladni.

A törpéknél Hófehérke felkészül a feleség- és anya-szerepre, mellyel saját anyja híjával volt, csak a külsőjével, szépségével foglalkozott. A sok kis törpe a nőben élőfiú lélekrészeket is jelenti, amelyek még nem integrálódtak, nem értek férfivé. De ezek a kis animusz-lélekrészek segítik Hófehérkének az önmegvalósulást: a törpék arany után ásnak a bányában: a lálek mélyén lévő önvaló után (Selbst) kutatnak. A mélyre ásás, lélektani megközelítésben, a tudattalan feltárásának szimbóluma.

Hófehérke az anya-szerepet tanulja mellettük. Az anyává érés a nő önmegvalósításának egy fontos állomása.

A Mostoha megrekedt a jungi női fejlődési stáció, ún. helénai fokozatánál, az esztétikus nőnél. Önellfogadásába sérült, amit narcisztikus megszállottsággal kompenzál. Ezért kisebbségi érzéssel küzd, állandóan a tükört faggatja. Ki sem akar lépni a házból, hogy

másokkal összemérje magát, csak a tükrével társalog. Sebzettsége és narcizmusa akadályozza anyai érzelmeinek kifejlődését. Annak a sértett nőnek az archetípusa, aki gyermekkorától fokozott mértékben szenved a szeretetmegvonástól, illetve aki az átlagnál sokkal kevesebb szeretetben részesült.

A szerző pszichoterápiás tapasztalatai és kutatásai alapján feltételezi, hogy lánygyermeknél *sui generis*, szeretet deficit áll fenn a szüléstől kezdődően az anya és lánya között, mivel az azonos az azonosat manifeszt szinten bizonyos fokig taszítja (Antalfai M., 1999), ami akadályozza az anya részéről a teljes elfogadást (ez a fiúgyermek és anyja közötti kapcsolatban megvalósul). Ezért tudattalan rivalizációval és a vele járó ambivalens érzéssel kell számolnunk.

A tanulmány szerzője feltételezi, hogy **a nőnél fennálló sui generis szeretet-deficit** az oka a von Franz által hangsúlyozott fokozott női sétődékenységnek és irigységnek, amelyet a partnertől igényelt és kapott intenzív szeretet, „ajnározás” és „hódolat” ellensúlyozhat (von Franz, 1998). **Franz csak gyakorinak tekinti, jelen tanulmány szerzője pedig eleve adottnak.**

A mostoha, a szeretet-deficittől sérült és sértett nő, a fejlődéshez szükséges „narcisztikus tüzelőanyag” hiányát nem csak narcisztikus megszállottsággal kompenzálhatja, hanem animusz-megszállottsággal is, így változik át „boszorkává”.

Hófehérke mostohája animusz-megszállottá válik a lánya üldözésekor. Boszorkánynak öltözik. A boszorkány differenciáltan nemi identitást szimbolizál, amikor a férfi és női aspektus még nem vált szét (von Franz, 1998).

A mesében Hófehérke egy időre meghal, ún. inkubátorba kerül, ahol még érnie kell a női, a feleség szerepre. Ez az „inkubátor”-időszak azt a korszakot szimbolizálja a nő személyiségfejlődésében, amikor a serdülő önmagába húzódik, naplót ír érzelmeiről és magáról a szerelemről, ez az intuitív korszak a belső érzelmi érés időszaka. A piros alma az érettség szimbóluma. Hófehérke beleharap, és „meghal” egy időre. A mese ezzel érzékelteti, hogy Hófehérke még éretlen a szexualitásra, a férjhezmenetelre. Egy időre meghal, hogy nőként újjászülethesse. Meghal ezzel párhuzamosan serdülőkora és lánysága is. Hosszú, mély alvása a befelé fordulás szimbóluma. Tetszhalottként belső életet élhet. Azáltal, hogy a külvilág számára „halott”, felébredhet lelkében animusz-lélekrésze, a férfi archetípusa-férfi ideálja (Antalfai M., 1999).

Személyiségfejlődésünk csak úgy haladhat előre, ha egy korábbi szakaszon túl tudunk jutni, el tudjuk azt hagyni. Hagyjuk, hogy a régi "meghaljon", hogy az új megszülethesse.

A Mostoha szerepe nem csak negatív. A mesében az anya-lány komplexusnak mint minden fejlődési krízisnek kettős aspektusa van. A Mostoha paradox módon azáltal segíti elő Hófehérke fejlődését, hogy rosszat akar neki. A serdülőkori anya-lány konfliktus, ha optimális mértékű a családból való kilépést, a szülőktől való leválást segítheti elő. Ha viszont az anya kisgyermekkorától túl erősen kötötte magához gyermekét, nem tette lehetővé az önállósulását, úgy késő serdülő ill. ifjúkorában nem tud kirepülni a "fészekből". Az otthonról való elszakadás nem próbatétel lesz, nem megküzdést hív elő, hanem összeomlást eredményez.

Érdekesen végződik a mesében a Mostoha sorsa. A helénai csábító perszónájához a gyermek megszületése után is ragaszkodó Mostohának, aki nem tudta vállalni az anyai szerepet, az a büntetése, hogy haláláig tüzes cipőben kell táncolnia. A tüzes cipő a szexualitást, a szenvedélyeket szimbolizálja. Itt is egy paradox jelenségre figyelhetünk fel: az lesz a büntetése, amitől nem tud megválni, s végül ez emészti el, a saját narcizmusának áldozatává válik.

Fiatal nőbetegeimnél sokszor tapasztaltam, hogy újra és újra beleharapnak a "mérgező almába", így személyiségükre egyre jobban rátelepszik a sokszor minden percüket elszámoltató, ellenőrző, túlkontrolláló anya. Vagy a másik véglet jellemző otthoni légkörükre: senki sem figyel rájuk.

Egy fiatal kényszerneurotikus betegem a családjában megélt csapdahelyzetét nagyon találóan fogalmazta meg: "Ha otthon figyelemmel kísérenének, akkor nem ellenőrizném a dolgokat". A figyelemmel kísérés helyett a beteg családi légkörét úgy anyja, mint apja részéről a fokozott ellenőrzés, túlkontrollálás jellemezte. A mesebeli mérgező almák, italok, ételek, jól szimbolizálják az ártó, mérgező szellemi-lelki légkört, amely pácienseink otthonában uralkodik. Ennek a mérgező légkörnek az elutasítása, az ebből való menekülési szándék kifejeződhet áttételes formában: az ételek elutasításában. Az étkezési zavarok problémakörének hátterében a "mérgező" családi légkör elutasítása is húzódhat.

A szülők éretlensége, feldolgozatlan lelki problémáikból adódó feszültségeik gyakran a gyermekekre zúdulnak. Ez legtöbbször nem nyílt agresszió formájában jelentkezik, amit inkább ki lehetne védeni, hanem rejtetten, burkoltan, szinte a levegőn keresztül árad, mint az egyik cukorbetegségben szenvedő női páciensem álmában olyan szemléletes módon megjelent. **Álma: Szüleivel cukrászdában ülnek, az apja szól a pincérnek, hogy csak az ő kávéjukba rakjon cukrot, mert a lánya cukorbeteg. A pincér erre elküldi a szüleit mellőle, mondván, hogy a levegő útján is felszívódik a cukor.**

Kálmán király rendelkezése ma is megszívlelendő a számunkra: arra figyelmeztet bennünket, hogy a rossz megszüntetésének, akárcsak az árnyékunknak is, nem az az útja, nem az rá a megoldás, hogy elpusztítjuk, elégetjük, megöljük.

Könyves Kálmánhoz hasonlóan jár el Sarastro a Varázsfuvolában. Sarastro a szeretet és bölcsesség főpapja, akárcsak a király, aki a kollektív tudat őre, a morál és felelősség képviselője. Sarastro nem öli meg Monostratot, aki lányát, Paminát elrabolta. A Varázsfuvolában szemben áll egymással két erő, Sarastro személyében, az uralkodó, a Király, a pozitív animusz, a pozitív férfias aspektus képviselőjeként és a negatív anima archetípust képviselő Éj Királynéja, aki bosszúra éhes. A Varázsfuvola alaptémája tulajdonképpen mesetéma. Azokkal az ún. "sárkányos" mesékkel analóg, ahol a királylányt a Gonosz elrabolja. A szerelmeseknek próbát kell kiállniuk, a gonosz erőkkel kell megküzdeniük. Rz a küzdelem a személyiségfejlődésüket szolgálja. A gonosz archetípusát képviselő Monostratos csak el lesz kergetve.

Az Izisz mítoszban ugyanezt tapasztalhatjuk. Izisz istennői bölcsességgel nem pusztítja el Szétet, Ozirisz gyilkosát, még fia, Hórusz biztatására sem. Inkább Oziriszt többször is feltámasztja. Így Ozirisz Széttel, az árnyékrészével többször is találkozhat, lehetőség nyílik a megismerésére, integrálására. Ozirisz többször is megküzdvé Széttel, árnyékrészével, egyre erősebbé válik.

Visszatérve a Varázsfuvolára, röviden szokták úgy is említeni, hogy lényege a Sötétség és a Fény harca.

"Az éjhomályt elúzi az égi napfény" - olvashatjuk a műben, ami akár annak mottója is lehetne. Ma már tudjuk, hogy az éj szervesen hozzátartozik a napfényhez és a sötétséget nem elűzni kell, elég egyszerűen csak világítani. Ahol ezt nem tudják, ott mintha csak a pusztulás és pusztítás démona szabadulna el.

Katona Bánk bánja az előző művek ellenpéldája. Gertrudisz és Melinda a két ellentétes női archetípus szimbóluma. Gertrudisz megölésével majdnem csak egyidőben Melinda is meghal. Ezzel jól szimbolizálja a mű, hogy a jó és rossz, a napfény és árnyékos oldal együtt, egy személyben lakozik. A háborúból hazatérő II. Endre elítéli Bánk bán tettét. A Hófehérkében az ellenkezőjével találkozunk. A jóra és rosszra szabott női lélekrész (Hófehérke és a Mostoha) tudattalanjában egy pozitív aspektusú animus lakik: a vadász. Ez a pozitív animus meghiúsítja a gyilkosságot. A Mostoha és Hófehérke harcából hófehérke kerül ki győztesen. Bánk bán azt a hőst szimbolizálja, aki az igazságért öl. A gyilkossággal azonban halálos bűnbe keveredik, ami halált von maga után. Személyében tetten érhetjük a Hős archetípusát, amely ha megszállja a tudatot, veszélyes lehet a személyiségre és a környezetre (Jung).

### **Hasonlót láthatunk a Tihanyi kecskekörmök című mesében.**

"Nagyon rég lakott a Balaton partján egy öreg ördögös asszony, akinek volt egy hónál fehérebb színű szép kecskenyája. Kevélykedett is az asszony: az én kecskéimnek nincs párja kerek e földön. Egyszer egy szépséges szép leány vetődött a Balaton mellé, kecskét terelgetve maga előtt, merthogy erősen megtetszett neki a tó vize. Az öregasszonyt, ahogy meglátta a lány kecskét, elborította a sárga irigység, mert kécskéinek körme is szín arany volt, s ezerszer szebb, mint az övéi. **Fúrt-faragott magában, mint tudja elpusztítani a lányt, hogy övé legyen a kecskenyáj.**

Hat címeres ökrével mély barázdát húzott a Balaton mentén, hogy a lány ne tudjon az állataihoz jutni. Ahogy megvolt a barázda, rettentő vihar kerekedett, elborította a partot. 'Kecskéim, drága szép kecskéim', sikoltotta a lány, azzal elmerült. A kecskéi mind szaladtak utána. De szaladott ám az ördögös asszony is, s az asszony kecskéi is. 'Vissza-vissza!' - kiabált, de egy rettentő nagy hullám kicsapott, s belesodorta őt a kecskéivel együtt a barázdába. Nem maradt egyéb a körmüknél, az is kővé vált."

Ebben a mesében a jót akarják elpusztítani, a pozitív anima részt akarja bekebelezni az elnyelő, destruktív női lélekreszt szimbolizáló boszorkány, hogy megszerezze megának annak leglényegét, személyiségének az arany kecskék által szimbolizált értékeit. A mesében a két ellentétes női lélekreszt ütközik össze. A boszorkány a saját pozitív nőiségének megvalósítása helyett a lány értékeire vágyik. Hasonlóan Gertrúdisz és Melinda kettőséghez, az egyik halálával a másik fél is elpusztul.

Mesék és irodalmi alkotások jól szemléltetik, hogy a rossz elpusztításával a jó is elpusztul és fordítva, ha a Rossz a Jót birtokolni, elrabolni akarja a maga gazdagodására, akkor ő is, mármint a Rossz belepusztul. Ez az ősi igazság, amely a mesék és mítoszok által szinte végigkíséri az emberiség kollektív tudattalanját, mintha még ma sem tudatosodott volna bennünk. Pedig a két ellenpólus fejlődésünk hajtórugói. Ezért nem kis feladat megtanulnunk bánni ezen két pólusú energiáinkkal. A jó és a rossz harca - mint emberi természetünk kettős aspektusa - végigkíséri életünket.

Babirs Gólyakalifa történetében a jó és rossz már egy emberen belül testesül meg. A főhősben, Elemérben csak az tudatosodott, hogy beteg, azt már nem vette figyelembe, hogy mindegyik énje ő maga. **A segítségére siető felesége is arra biztatja, hogy öljék meg az „árnyék-énjét” és ezzel a probléma és maga a betegsége is megszűnik. Elemér nem tudta, hogy bármelyik énje meggyilkolásával öngyilkosságot követ el. A „belső” öngyilkosságot, amely halálát okozta - ez orvosi szempontból lehet akár egy szívinfarktus is - jól szimbolizálja Babits azzal, hogy a fegyvert, amivel föbe lőtte magát, nem találták nála.**

Az alábbiakban ismertetett klienseim családjában még az "árnyék árnyékát" is üldözték. Ezekből az esetekből láthatjuk, hogy az árnyék, a gonosz nem kíméli azokat, akik el akarják pusztítani: rettenetes pusztítást végez az elpusztítóknak.

**I. Eset.** 30 éves lány és anyja együtt jelentkeztek. Ketten élnek már csak a családból. A vallásos légkörben felnevelkedett lány több éve pszichotikus beteg. Már az első közös beszélgetésből és explorációból kiderült, hogy a lány 20 éves korában betegedett meg, amikor tudomására jutott, hogy nővére nem balesetben halt meg, hanem 13 éves korában, alvás közben apja baltával agyonütötte. Anyja szerepe a családban: otthonukban, amelynek légkörét jórészt anyja teremtette meg, mindig mindennek tökéletesnek és jónak kellett lennie. Ez a törekvés még most is, (az explorációk során) erősen benne élt az anyában. Az anya által teremtett problémamentes, „tökéletes” családi légkörből az árnyék úgy tört elő hirtelen, mint a palacba zárt szellem.

**II. Eset.** A szintén 30 éves, két gyermekes, alkoholista, többször szuicidált nőbeteg élete 16 éves korától ívelt lefelé. Ekkor halt meg apja, aki munkahelyén baleset következtében elégett. A beteg anyjáról felvett Rorschach jegyzőkönyvben a kreativitás mellett domináltak az agresszió jegyei is. A negatív animusz által megszállt anya lányát naponta rendszeresen ellenőrizte telefonon, ill. személyesen, mindenben kritizálta, két unokájának nevelését már átvette. A lány egyik terápiás ülésre apja titkos rajzait hozta el, amelyeken csak nők szerepelnek, érdekes módon két szélsőséges alakban: az ún. boszorkány-kinézésű nők mellett a másik véglet jelent meg gyakran rajzain, a vágyott ún. "nőies nők", akik inkább tündérszerűek. Nem nehéz az anyában a negatív animusz, azaz a destruktív férfi lélekrész által megszállt boszorkány-szerű nőt felfedezni, aki naponta megjelenik lányánál a mérgezett almával. Kritikái, becsmérlései elől asszony-lánya, akárcsak a férje az alkoholba menekül.

**III. Eset.** Egy 40 éves férfi páciensemről, aki feleségével együtt járt párterápiába, az első fél évben kiderült, hogy terápiára jövele előtti évben apja munkahelyén baleset következtében égési sérüléseibe belehalt. Ráégett a munkaruhája. Kliensem a mellette lévő helyiségben dolgozott, de már csak későn vette észre. Páciensem anyja szintén negatív animusz-megszállott nő, aki fia családjának léghörét is „mérgezte”. Házassági krízisük miatt kezdték el a párterápiát.

A nem hétköznapi "balesetek" hátterében mélyen a tudattalan önpusztító energiái húzódnak. A tűz pusztító aspektusa feszültséget, romboló erőket szimbolizál, amelyeket nem lehet megfékezni. Frusztrációra, dühre, agresszióra utal, kívülről jövő veszélyre.

Ezekből a tragédiákból is láthatjuk, amit M. L. von Franz-nál is olvashatunk, hogy a negatív animusz által megszállt egyént a rombolás, a halál légköre veszi körül. (von Franz, 1998)

**IV. Eset.** A másik ismertető esetem egy 25 éves, egyetemről kimaradt, tehetséges fiatal lány. Már évek óta pszichózzal kezelték, amikor szülei terápiába küldték hozzám. A terápia során a nagyon vallásos család függőnye mögül is fellebben a fátyol. Súlyos gyermekkori traumák kerültek felszínre a lánynál. Étkezéseit anyja részéről kisgyermekkorától agresszivitások kísérték: kiskorában rendszeresen be lett zárva a konyhába, amíg az ételt meg nem ette. Különösen húsevéskor élt meg fulladásos élményeket. Állapota a terápia során lassan, de fokozatosan javult. A kezelőorvosával való együttműködés eredményeképpen gyógyszereit le lehetett állítani. Betegsége mögül előcsillant kreativitása.

Mintha az agresszív légkör aszfaltként lebetonozta volna ezen klienseim személyiségét, ami alól az élet csak lassan tört elő. A lelki felszabadultságot és a személyiségfejlődés lassú megindulását jól példázza azon szintén 30 éves, két gyermekes nőbetegem álma, aki állapotának javulásakor azt álmodta, hogy a Dózsa György útról felszedik a köveket, és fákat ültetnek a helyébe.

A családi anamnézisekből kiderül, hogy serdülőkorú lányok krízise női ágon generációkon át, mint azt Bernadett eseténél is láthattuk, „öröklődik”: az éretlen személyiséggel rendelkező anyák, női identitászavarukból adódóanányaikkal együtt, ún. Hófehérke-komplexusban szenvednek: a komplexustól úgy ők, mintányaik sérülnek. A Hófehérke alaptörténetével megegyező mesékből rengeteget találunk a meseirodalomban. A boszorkák, ördögös asszonyok, a szépségükre hiú királynők serdülőkorba lépő lányukat el akarják pusztítani. A negatív animusz megszállt anyák esetében a mérge nem is mindig csak a levegőn keresztül hat, mint a fentiekben említett betegem álmában, nem is mindig a mérgezett almán keresztül, hanem legtöbbször szavak által terjed.

Máté evangéliumában olvashatjuk Jézus példabeszédei között: "nem az fertőzti meg az embert, ami a szájon bemegy, hanem ami kijön a szájból. Amik a szájból jönnek ki, a szívből származnak".

Pszichoterápiás tapasztalataim azt mondják velem, hogy szinte nincs olyan komolyabb lelki problémával rendelkező kliens, akinél a terápia ne tárna fel súlyosnak mondható külső agresszív ráhatást. Itt az agresszió nem egyszeri traumát értek, hanem hosszan tartó mérgezőnek nevezhető családi légkört.

**V. Eset.** Egy 18 éves fiatal lányt hozott anyja hozzám terápiára. Jól szituált, intelligens szülők gyermeke. Kitűnő tanuló. Szorongásai, gátlásai és pánik reakciói miatt került sor a kezelésre. Reggel és este erős félelmek, szorongások fogták el, nagyfokú fáradtságot érzett. Időnként, mintha testileg nem lenne jelen a világban. Ezen érzései kisebb mértékben már évek óta fennálltak. Anyjáról már első közös beszélgetésünkön kiderült, hogy szorongó, ideges, nyugtalan típus. A terápia első szakaszában nem tárult fel semmilyen különleges probléma a lány életében. Később itt is "fellebbent a fátyol".

"Anyám elkezdte az embert szidni, beleheví, kiabál, azt mondja, hogy ő csak jó tanácsot ad. Soha nem tudom, hogy melyik mozdulatomba szól bele. Úgy érzem akármit csinál, semmi nem jó. Anyám akarja megszabni a programomat, az időmet, azt is, hogy mikor olvassak és hol. Reggeli vécézésembe is beleszólnak. Ha a problémámat próbálom elmondani, nem értik meg. Nem figyelnek rám, nem reagálnak arra, amit mondok. Közben a beszédemet kritizálják, azt mondják, rosszul fogalmazok. Nem értik meg, hogy nekem is "fájhat" a szívem."

**A lány egyik álmában a szidalmazó szavak késsé válnak.** "Borzalmas álmom volt, meghalt az apukám. Sírógörcs jött rám álmomban, az álmom alatt végig sírtam, öngyilkos akartam lenni. Anyukámmal gondolkoztunk, hogyan legyek öngyilkos, anyám nem esett kétségbe, adott nekem egy kést. Mondtam, hogy inkább virágoktól szeretnék elkábulni és meghalni: tudarózsa, lilium. Kérdeztem anyámat, megtegyem-e? Anyám azt mondta: igen. Majd sok bűnöző ember között voltam, akik öldökölték egymást. Én a sírást nem tudtam abbahagyni."

A lány problémájának történetéből és álmából plasztikusan rajzolódik elénk, hogyan ölhetnek testet gyermekeinkben a fel nem dolgozott „árnyékaink”.

Több fiatal, 16-20 év közötti lány-páciensemnél tapasztaltam, hogy terápiába jövetelük előtti, ún. iniciális álmuk hasonló: azt álmodják, hogy apjuk meghal. Gondoljunk most vissza a Varázsfuvola történetére, ahol Sarastro elrabolja lányát, Paminát anyjától, az Éj Királynőjétől, hogy biztonságos légkörben nevelkedjen.

A fentiekben ismertetett 18 éves lánynak az anyja sem Sarastrora, sem Hófehérke Vadászára nem hasonlított. Alárendelődött a destruktív erőktől megszállt anyának, így nem tudta a lányát megvédeni. Jól érzékelteti ezt (a kliens beszámolóján kívül) álma: az anima megszállt, gyenge apa, aki nem tud védelmet jelenteni az anyával szemben, a lány számára halott. Apja nem képviseli, nem szimbolizálja a morál, a felelősség, a bölcsesség archetípusát, a kollektív tudat morális aspektusa halott, így elszabadul a bűnözés: "sok bűnöző ember között voltam, akik öldökölték egymást." A nőben lévő animusz negatív aspektusú részekre szakad. Sok mesében, ahol a király meghal, vagy beteg, még nincs új utód - krízishelyzet lép fel.

Az igazságtalan szidások, minden alap nélküli kritikák, sértegetések érzékenyen érintik az igazságra olyan fogékony, mindenben azt kereső serdülőkor végi, ifjúkor eleji korosztályt. Ebben az életkorban igen erős az igény egy morálisan ideális személyre, aki egyben az igazság megszemélyesítője is.

A boszorkány kettős aspektusa: egyrészt a fejlődés hajtóerői (lásd Hófehérke mostohája, a Varázsfuvolában az Éj Királynője), másrészt destruktív, ha a gyermek (itt a lányok) korábbi személyiségfejlődési szakasza sérült. Ilyenkor a boszorkány hajtóereje, amely fejlődésre is sarkallhatna, rombolóvá válik. A nem „boszorkányos-anyáknál” is fellép az ún. boszorkányos

aspektus, amikor lányaik a serdülőkor végére érnek. Ezzel az attitűddel "segítik" a már majdnem felnőtt lánynak a családból való kiválást.

*Gyakran* az apák is krízisbe kerülnek, el kell szakadniuk az animájukat szimbolizáló lányuktól: azaz saját maguk érzelmi funkciójától. Ez különösen azoknak az apáknak nehéz, akik ezt a lélekrészüket nem tudták énjükbe építeni. A lány "kiszakadása" a családból megzavarja őket, válság helyzet keletkezik. A külvilágban keresik az énbé nem integrált, fiatal nő képét hordozó animájukat. Sok család felbomlását okozza az apák anima-keresési vágya: fiatal lányokkal keresnek kapcsolatot, sokszor új házasságot kötnek. Különösen azok az apák vannak kitéve ennek a veszélynek, akiknél feleségük nem tölthette be vagy elveszítette a női-szerepet. Ezek az anyák vagy csak anyaként funkcionáltak a házasságban, vagy csak a férfias kritikái, irányító attitűdjük működött, ezért féltékenyek lányukra, amikor az nővé érik. Lányuk kilépése a családból ugyanakkor új lehetőség is számukra a nővé váláshoz és az apa, általában a férj visszahódítására is. A lányukkal szembeni boszorkányos attitűd tehát nem csak a lány fejlődését szolgálhatja, hanem a házasság fennmaradását is, ami lényeges a családban még növekvő kisebb gyermekek egészséges fejlődése szempontjából is.

### **A problematikus és sokszor patológiás serdülőkori anya-lány kapcsolatot jól szimbolizálja a Gyöngyike című mese.**

A boszorkány ebben a mesében is a szeretetnek, gondoskodásnak, anyai érzelmeknek és a nőiségnek hiányától szenved. Ezt akarja Gyöngyikétől megkapni, a vérét akarja, a lelkét akarja, hiszen ahogy az Ótestamentumban olvashatjuk: "a vér, lélek". A pozitív női aspektusra féltékeny, amit a fiatal lány szépsége szimbolizál a mesében

A Gyöngyike mese boszorkánya azt az anyát szimbolizálja, aki önmagának neveli a lányát, ahogy a mese is utal rá, nem igaz szeretetből. Magát akarja vele megfiatalítani, hogy így örök életet nyerjen általa. A mese végén a boszorkányt a gyilkosságra való felkészülés folyamatában negatív animusz szállja meg. (Mária L. F. Franz: Boszorkány)

A gyöngyből, majd tojásból született lány szép szimbóluma a születésünkkor, ill. születésünk után átélt teljesség élményének, a Kozmoszból, a Teljességből való kiszakítottágunknak, amelyet több költő oly megragadóan fejez ki versében. Hiszen a gyöngy és a tojás is a kozmosz kicsinyített mása, a világmindenség egésze, a lehetőségek összessége: jól szimbolizálja, hogy születésünkkor elvileg minden lehetőség bennünk van. A gyöngyből egy szép lány születik. Lányként való születése már egyfajta meghatározottság lesz életében. Mivel a boszorkány nem édes, hanem nevelőanya, nem is hasonul vele, megőrzi önmagát. A mesékben olyan gyakran szereplő mostoha a hasonulástól való óvást is szimbolizálja. A hasonulás a fejlődés és önmegvalósulás akadályozója (Antalfai M., 1999). Ezért is fontos a mostoha-szerep, a negatív anyai aspektus, azaz az ún. *optimálisan „rossz” anya*.

A gyöngy a teljesség, a megvilágosodás szimbóluma is, „annak a folyamatnak a szimbóluma, amely az embert az isteni és emberi között találja meg” - olvashatjuk a Szimbólumtárban. Így a mesében a gyöngyből való születés egyben születésünk titkának is egy szép szimbóluma. A gyöngy továbbá a lassan növekvő megvilágosodás és az örökkévalóság jelképe is. Ezért nem véletlen, hogy a boszorkánának szüksége van rá, csak úgy mint a korábban említett gonosz, negatív archetípusú erőknél szükségük volt a jóra, amelyet általában úgy akarnak megszerezni, hogy el akarják lopni, rabolni, elbirtokolni. A Boszorkánának lehetősége lenne, hogy a saját értékeit kifejlessze. A vadász képében megjelenő pozitív férfi lélekrésze, a saját régen elvesztett gyöngyét felhossa a folyó mélyére beásódott iszaptól. A mesének ez a jelenete azt mintázza, hogy az animusz megszállt, anyák számára is lehet újjászületés. A női lélekrészünk kifejlődésére még a boszorkák számára is van lehetőség, de ez kemény lelki munkát igényel. A vadász személye hasonló „*Az istenhegyi székely leány*” c. mese (Antalfai M., 1999) Adorjánjához, aki szintén leszáll a tudattalan mélyére, a pozitív női értékekért, amelyek mindannyiunkban megtalálhatók, hiszen a *jó*, a destruktív erőink másik oldala. Ezért

viszont meg kell küzdeni. Sokan nem vállalják ezt a mélyreszállást, mivel ez nem kevés küzdelmet, erőfeszítést igényel.

Viszont ha nincs kedvező konstelláció, nem jelennek meg bizonyos értékek, képességek, attitűdök, érzelmek. A tudattalannak ezért védő, őrző funkciója is van. Ha rosszul bánunk értékeinkkel, azok visszasüllyednek a tudattalan tengerébe.

A mesében a Boszorkány talál egy gyöngyöt, amit hazavisz. Mire hazér vele, a gyöngy megnő, tojás nagyságú lesz, végül egy szépséges szép kisleány pattan ki belőle. A Boszorkány a lánynak a Gyöngyike nevet adja, s elhatározza, hogy ha 16 éves lesz, a vérét veszi, hogy megfiatalítsa vele magát. A Boszorkány gyilkos szándékát a Vadász hiúsítja meg, aki beleszeret Gyöngyikébe és a végén feleségül veszi.

Ha a lélek kincse illetéktelen kezekbe kerül, akkor az egyszerre csak eltűnik, láthatatlanná válik, mint a varázsköpenyt viselő mesebeli hős. Ezt a lelki törvényszerűséget a legmaragadóbban *A Nibelung gyűrűje* mondanakör szimbolizálja.

A gyűrű, a kincs, az arany itt nem csak a világ hívságaira, a pénzre, a vagyonra utal, hanem azon belső értékeinkre, amelyet személyiségünkön belül az önvalónk, a Selbst (jungli megközelítés) őriz.

A mondanakörben ezt az Istentől kapott értéket, a „legfőbb jót” játssza el az ember azáltal, hogy individuálissá akarja tenni, birtokolni akarja. Birtokolni az egyetemet - mint a Gyöngyike c. mese boszorkánya. **Nem csak a másik ember „értékeit”, hanem önvalónkat, a Selbst-t is birtokolni akarjuk, holott a legmélyebben a kollektív tudatban rejlő értékeink, képességeink, kreativitásunk már nem a miénk, nem tarthatjuk meg önmagunknak, ha felhoztuk a mélységekből, a kútból, folyóból, a Rajnából. Ezeket a kollektív tudattalannban rejtőzött értékeket kollektívvé kell tennünk.** Siegfried a gyűrű megszerzésével a világ urává vált, ezzel egy időben elvesztette az önmaga feletti uralmat, s önnön leglényegét.

Az arany, az érték lehet, a Rajna kincse lehet a mélymagunk is, a Selbst, az isteni érték, amelyet a mondanakörben eljátszottak, vásárra vittek: „Mi vagyunk ezek ..., akik elfeldtük életünk eseményét, azt, amiért élni érdemes.” (Kroó, 1968)

A Nibelung gyűrű a birtoklás apoteozisa. A modában a szerelem lángja is birtoklássá silányul, aranygyűrűvé. Ezért viszi vissza ezt az elherdált értéket Isten, a Természet.

Jungnál olvashatjuk, hogy bár a fent és a lent ugyanaz, mégis a magasságokba, csak a mélységeken át vezet az út.

A mélyre ásás fáradtságos, nehéz munka. Ezt akarja elkerülni a Boszorkány, sőt a már felhozott gyönggyel, ami pedig már a sajátja - sem tud mit kezdeni. Ezért változatlanul kitarított nevelt lánya vére mellett.

Gyöngyike boszorkánya csakúgy, mint sok személyiségfejlődésében elakadt, sérült nő, ill. anya nem vállalja a belső építkezés, az önmegismerés és megvilágosodás fáradtságos munkáját. Ezek az anyák nem gondolnak pszichoterápiára, lányukat viszik orvosokhoz, pszichológusokhoz.

Ebben a mesében is kettévált a női lélek a Boszorkány és Gyöngyike alakjában (pozitív és negatív animára), akárcsak a Hófehérkében, s itt is ugyanúgy a Vadász a pozitív animusz, a segítő férfi lélekrész. A valóságban, a patológiás esetekben ez a pozitív animusz lélekrész mind a lányokból (nőkből), mind a lányok apjából hiányzik. Így mind a külvilág, mind pedig belső világuk ártó erőivel szemben - amelyek fejlődésre is sarkallhatnak - nem tudnak sikeresen megküzdeni. Ha ezen ártó, destruktív erőkkel sem tudunk megküzdeni - vagy azért, mert az én gyenge, vagy mert ezek az erők elhatalmasodtak -, akkor nem jön létre olyan kedvező külső és belső konstelláció, amelyben az értékek, az „igazgyöngyök”, kreatív erők, képességek, pozitív attitűdök és érzelmek megjelenhetnek.

Ha másik aspektusból közelítjük meg a Gyöngyike c. mesét, mint ahogyan erre minden mese olyan kiválóan alkalmas, akkor még egy szimbólumot fedezhetünk fel benne. A mesebeli

boszorkány gyermeke talált gyermek. Ennek a hangsúlyozásával azt is szimbolizálja a mese, hogy valahol mindannyian talált gyermekek vagyunk. Ha a szülő tulajdonjogot formál gyermekére, akkor a sérülés lehetősége a felnövekvő gyermekben sokkal nagyobb. Ha Gyöngyike nem talált gyermek lett volna, akkor talán hasonult volna a Boszorkányhoz, és nem menekült volna meg tőle, mert olyanná vált volna mint ő. Így is fel kell adnia önmagát. Ez egy másfajta "vérét vevése" a szülőtől különböző gyermeknek. Vagy hasonul az anyjához vagy a vérét, lelkét veszik, mindegyik egy csapda, akár hasonul vele, akár megölik, mindenképpen elvesztette vele önmagát. Ez a hasonulás egy másfajta „vérét vevése” a gyermeknek, aki a természet rendje szerint különbözik a szülőtől.

Kérdőíves vizsgálataink eredményei alapján a lányok 75%-ban az apára ill. az apai felmenő ágú rokonokra hasonlítanak, mind külsőleg, mind a temperamentum és érzelmi életük alapján. Ezért a késő-serdülőkori "mostoha" anya-kép kialakulásának fontos tényezője a már elemzett okokon kívül, a lányok női ideáljának vaalmint az anya személyiségének diszkrepanciája is.

Sok mese szól arról, hogy a király az, aki elküldi, elzavarja lányát a palotából, nemegyszer az apa negatív aspektusát képviselő sárkány közreműködésével. Ebben az esetben az apa az, aki a lányt fejlődésre sarkalja. (Antalfai M., 1999) A drasztikus "üldözésnek" az ellentettje, amikor vagy az anya vagy az apa még a serdülőkor végén is érzelmileg szoros kapcsolatot tart fenn a lányával.

Talán az a szülő képes a leginkább arra, hogy ne birtokolja gyermekét, aki a saját életét sem tekinti birtoklandónak, azaz saját magát sem birtokolja, hanem úgy tekinti életét, mint talált tárgyat, amit bármikor visszaadhat, azért őrzi meg, ahogy József Attila *Eszmélet* c. Versében szerepel; vagy aki azt érzi az életéről, amit Kosztolányi ír a Hajnali részegségben: "mégis csak egy nagy ismeretlen Úrnak vendége voltam".

A birtoklási vágy, ami a mesebeli rossznak és gonosznak egyik fő tulajdonsága, pusztító, mind a birtoklandóra, mind a birtokosra nézve. Nem csak a fejlődés akadályozója, hanem pathológiás kapcsolatok létrehozója is, vonatkozzon a fokozott birtoklási vágy élő vagy élettelen tárgyra vagy akár önmagunkra.

Fontos, hogy az életünk folyamán észrevegyük a rosszban a jót, a jóban a rosszat, s mindkettőt önmagunkban is, ahogyan a Gyöngyike című mese is utal erre.

Így juthatunk el személyiségfejlődésünk során arra a szintre ahol a kint és bent, a jó és rossz, a világos és árnyékos oldal találkozik, ellentéteiket bár magtartva, de mégis egymást segítő módon. Az így megélt állapot az a folytonos jelenben levés, amiben már nem válik szét múlt és jövő.

Ennek megélése - szinte az örökkévalóság élményeként - nem egy paradicsomi állapot, hanem egyfajta aktív, cselekvő és nem is fájdalommentes jelenlét.

## IRODALOM

- ANTALFAI (1997): A kollektív tudat és a női-férfi archetípus kölcsönhatásának elemzése "Az istenhegyi székely leány" című magyar népmesében. *Pszichoterápia*. 6: 185-189.
- ANTALFAI M. (1999): A nő személyiségfejlődése a mesék tükrében. *Pszichoterápia*. VIII. évfolyam, 2. szám
- ANTALFAI M. (2001): *"Nem ijed meg a saját árnyékától"*. A perszóna és az árnyék szerepe a pánik-jelenségek létrejöttében, az identitásváltás és személyiségfejlődés megközelítéséből. *Pszichoterápia*. X. évfolyam, 6. szám.
- FRANZ von M-L. (1998): Az árnyék és a gonosz a mesében. Európa Könyvkiadó. Bp.
- FRANZ von M-L. (1998): Archetípusos minták a mesében. Édesvíz Kiadó Bp.
- Franz von M. L. (1996): C. G. Jung und die Probleme der modernen Frau, In.: Jungiana, Verlag Stiftung für Jung'sche Psychologie Küsnacht.
- FRANZ von M-L: (1995): Női mesealakok. Európa Könyvkiadó. Bp.
- Hárdi I. (2000): Az agresszió világa, Medicina, Budapest.
- Jacobs B. (1996): Von
- Jacoby M., Kast V., Riedel J. (1978, 1980): Das Böse im Märchen, Stuttgart.
- JUNG C. G. (1993): A szellem fenomenológiája a mesében. Mélységeink ösvényein. Gondolat Kiadó, Bp. 213. o.
- Kast V. (1998): Wege aus Angst und Symboliose. Märchen psychologisch gedeutet.
- Kast V. (1999): Der Schatten in uns. Die subversive Lebenskraft. Walter Verlag, Zürich/Düsseldorf.
- Deutscher Taschenbuch Verlag, GmbH, Co.KG, München.
- Kroó Gy. (1968): Wagner. In.: Íromhányi Ágnes: Magyar Állami Operaház, A Nibelung gyűrűje, 1998.
- Sárközi Gy. (1999): Metalépés Hermeneutika – mélylélektan-rendszerszemlélet: integratív paradigma a tapasztalati tanulás értelmezési-megértési folyamatához, Animula, Budapest.
- Vas J. (2000): Lélekgyógyászatról jelképekben, Balassi Kiadó, Budapest.
- Wagner R. (1998): A Nibelung gyűrűje, Motívumkönyv, Szenci molnár Társaság, Budapest.
- Winnicott DW. (1971/1999): Játssz és valóság, Animula, Budapest