

## Szimbolumok és álmok a lelki gyógyítás szolgálatában

Bagdy Emőke

KRE Pszichológiai Intézete, Budapest

Előadás-abstract

A lelki folyamatokhoz való hozzáférésnek három megközelítése lehetséges. A tudatos vagy könnyebben tudatosítható valóság-hiedelmek, kognitív sémák felől; az érzelmi tudat, szimbolikus gondolkodás, szemléletes-konkrét élmények és képi, /jobb agyféltekei működésen alapuló/depiktív szimbolumok felől, valamint a testérzetek és állapotélmények felől. A képi-jelképes tudattartalmak érzelmi jelentéseket sűrítő világához hozzáférés módosult, legalább /relaxált/tudatállapotot tesz szükségessé. Az álomban e képi (jelképező) gondolkodás a tudatos szabályozó folyamatok befolyásától mentesen megy végbe. Az álmokra azonban /legalább töredékesen/ tudunk emlékezni. A lelki traumák átélése és az érzelmi memóriában rögzülése ugyancsak módosult tudatállapotban történik. Ezért a képtudati, analógiás gondolkodás a legközvetlenebb út, hogy a képi áttételek és szimbolum-alkotás útján hozzáférjünk az érzelmi sebződésekhez. A munka vagy a testérzetek felől halad a képtudati lépések felé, vagy az álomképek és –folyamat testérzeti kapcsolódásai útján jutunk el a kritikus lelki eseményekhez. Itt lehetséges terápiás felül- vagy átiró intervenciókkal korrekciós lépéseket tennünk.

Az előadás fentieket konkrét eset- és terápiás példákkal illusztrálja abból a célból, hogy felhívja a figyelmet a kisebb időigényű, mégis hatékony szimbolumterápiás pszichológiai intervenciók jelentőségére.