

ÉLETTÖRTÉNETEK A PSZICHOTERÁPIÁBAN

A pszichoterápiák – jelen esetben a pszichoanalízis – hatásmechanizmusainak és hatékonyságának vizsgálata mindig nehéz helyzet elé állítja a kutatót. A páciens és a terapeuta szubjektív élményvilágának, valamint a kettejük közti interszubjektív mezőnek legmélyebb mozzanatait kell operacionalizálni és valamilyen módon mérhetővé tenni ahhoz, hogy megértsük azokat a mozzanatokot, amelyek változásokhoz vezetnek. Berán Eszter és Unoka Zsolt könyvükben a terapeuta és páciens közti narratív interakciókat vizsgálják, s mutatják be azt az aprólékosan kidolgozott szisztematikus módszert, melynek segítségével lépésről lépésre nyomon követhető a terápiás változás folyamata ún. narratív perspektíva váltások sorozatán keresztül. Az általuk kidolgozott narratív diszkurzív modell egyik alapfeltevése, hogy a terápia során bekövetkező változások egyik alapmechanizmusa a páciens elbeszélői perspektívájának megváltozása, és e mentén a terápiában elhangzott, felbukkant történetek páciens és terapeuta általi közös újrakonstruálása.

Könyvük ötvözi a tudományos kutatások és a gyakorlati klinikai munka eredményeit. Így egy olyan szintézis jön létre, mely a narratív pszichológia, a klinikai pszichológia, fejlődéslelektan, az elmefilozófia és a kognitív tudományok megszgyén mozogva segít tetten érni, meglátni és megérteni azt a folyamatot, mely a pszichoterápia során, illetve a terápiát követően hosszú távon a szelf szerkezeti átalakulásához vezet.

Kutatásuk anyagát az általuk létrehozott Budapesti Pszichoterápiás Adatbázis szolgáltatta. Ez két hosszú távú – több éves – pszichoanalitikus terápiás folyamat üléseinek hangfelvételeit, és azok pontos átiratát tartalmazza. A terápiás ülések átiratai kerültek aprólékos kvalitatív és kvantitatív nyelvi elemzés alá, a szerzőpáros ennek segítségével dolgozott ki egy speciális kódolási kézikönyvet. A két kliens és két terapeuta páros narratív interakcióit vizsgálva, a terápiás folyamat szempontjából olyan releváns nyelvi változókat emeltek ki és elemeztek, amelyek keresztül a narratív perspektíva-váltások megragadhatóvá váltak, s tetten érhetővé vált a perspektíva-váltások figyelmi és affektív szabályozó szerepe.

Módszertani szempontból a Berán–Unoka páros által kidolgozott módszer az ún. diszkurzív-interakción alapuló megközelítések közé tartozik. Az általuk kidolgozott megközelítés újdonsága többek közt abban rejlik, hogy a pontos nyelvi elemzésnek köszönhetően a terápiás folyamatban a narratív interakció során a narratív perspektíva változása lépésről lépésre követhető, s megragadható a szelf mélyebb szintű, a belső mentális reprezentációkat, érzelmi-kapcsolati mintákat, az önmagáról való tudás mélyebb rétegeit érintő átalakulása. Az elemzés alapegysége az ún. intonációs egység. Az intonációs egység formálisan, kognitív

és nyelvészeti szempontból jól definiálható beszédsgemens, körülbelül olyan hosszúságú szöveg, melyet „egy szuszra”, egy levegővétellel el tudunk mondani, s melyet egy intonációs kontúr (például levisszük a hangunk, felvisszük a hangunk), szünet választ el a következő egységtől. Az élő beszéd folyamatot az intonációs egységek alapján olyan apró szegmensekre lehet tagolni, melyek adott nyelvi változók alapján kódolhatóak, ami meghatározza az adott intonációs egységre jellemző narratív perspektívát. A narratív perspektíva olyan nézőpont, amelyből az elbeszélő (páciens) látja és láttatja önmagát, az elbeszélte történetet, annak eseményeit, szereplőit, azokhoz való viszonyát. Minden egyes intonációs egység egy adott nyelvi perspektívát jelenít meg. Beszélgetés közben, egy közös figyelmi helyzetben a beszélő és a hallgató (páciens–terapeuta) figyelme ugyanarra az intonációs egységre irányul, lehetővé téve, hogy egymás perspektíváját érzékeljék, ahhoz kapcsolódni tudjanak, képesek legyenek annak átvételére, és létrehozhatnak egy olyan közös mentális reprezentációt, amelyben osztozni tudnak. Az adott intonációs egységben használt narratív perspektíva az elbeszélő belső valóságára világít rá, tükrözi annak pillanatnyi kognitív-érzelmi állapotát, megragadhatóvá teszi az elme működését. A perspektívaváltások leképezik a beszélő (páciens) által felvett szubjektív pozíciók változásait. A közös figyelmi helyzetben a narratív perspektívaváltásokkal a páciens és a terapeuta kölcsönösen szabályozzák egymást: a páciens a terapeuta nézőpontját átvéve lesz képes saját történetét egy másik nézőpontból meglátni, s válik fokozatosan képessé egyre komplexebb önszabályozó készségeket kialakítására.

A szerzők részletesen elemzik azokat a nyelvi változókat, amelyekkel az egyes intonációs egységekre jellemző perspektívát le lehet írni, s amelynek segítségével a narratív interakciókat jellemző perspektívaváltások sorozatát – s ezek mentén a szelf átalakulásának folyamatát – követni lehet. Az egyes intonációs egységeket kilenc jól definiálható, objektív nyelvi változó (igeidő, diexis, diegézis, igeszám, igeszemély, fokalizáló mód, ágencia, páciencia, diskurzusszint) alapján kódolták az általuk összeállított kódolási kézikönyvben meghatározott szabályok szerint. Példának okáért, az igeidő használata nagyon fontos információt jelent abból a szempontból, hogy a páciens egy múltbeli eseménnyel (például egy traumatikus élménnyel) milyen érzelmi viszonyban van, az mennyire feldolgozott, milyen módon épült be önéletrajzi emlékezetébe. Nem mindegy, hogy egy múltbeli én-állapotára visszaemlékezve, arra reflektálva, rátárvá beszél el a történetet, vagy visszacsúszik a múltbeli én-állapotba, s arról öntudatlanul jelen időre váltva kezd el beszélni. Ugyanígy fontos információt jelent az, hogy valaki képes-e egy, az övétől eltérő kontextusban, például egy másik ember perspektíváját felvéve rekonstruálni egy múltbeli eseményt. A páciens mentalizációs képességéről informál, hogy externális vagy internális fokalizációt használ-e, vagyis az események, szereplők külső jeleire fókuszál, vagy a történetekkel, szereplőkkel, önmagával kapcsolatban belső állapotok, vágyak, szándékok, érzések mentén

gondolkodik. A fent említett kilenc nyelvi változó alapján a szerzők a narratív perspektívát négyféle aspektusból álló (fizikai, szubjektivitás, intencionalitás, diskurzusszint) modellben határozták meg.

A könyv tizenkét nagy fejezetre oszlik, melyek logikusan és koherensen épülnek egymásra, és vezetik az olvasót egy szélesebb interdiszciplinális tudományos kontextusból kiindulva, a módszertan pontos ismertetésén keresztül, a Budapesti Pszichoterápiás Adatbázis két pszichoanalitikus esetének elemzésén át a további kutatások irányába. Önmagában már csupán a rendkívül részletes tartalomjegyzék áttanulmányozása után érezhető, hogy hatalmas tudásanyagra és klinikai tapasztalatra épülő koncepciózus és szisztematikus módszertannal felvértezett munkával ismerkedhetünk meg. Nagy kincs, ha olyan tudományos könyvvel találkozunk az olvasó, amely nemcsak elméleti szinten izgalmas, hanem módszertana is sokszínű. Berán–Unoka a kvalitatív és a kvantitatív módszerek ötvöztetésével a terápiás szövegek többszintű, többirányú megértését teszik lehetővé. Azt, hogy mi is rejlik az elmesélt szövegek mélyén, s ez hogyan függ össze az egyén múltjával és jelenével, kapcsolati történeteivel, emlékeihez való viszonyával, kognitív-érzelmi állapotával, a szerzőpáros által felkínált módokon keresztül több oldalról is megérthetjük. Az empirikus, pontos statisztikai vizsgálatok mellett olvashatunk pszichoanalitikus ülésekről vett példákat, sőt álomszövegek elemzését is. Mindemellett olyan speciális, a szerzők szertágazó érdeklődéséről és kreativitásáról tanúskodó izgalmas témák is megjelennek a könyvben, mint például az 1900-as évek elején élt világhírű magyar pszichoanalitikus, Ferenczi Sándor terápiás módszereinek párhuzamba állítása a mai gyakorló klinikai munkával, önéletrajzi emlékezettel kapcsolatos kutatásokkal, azzal, hogy a biztonságos terápiás helyzetben lehetőség van a rögzült, betokosodott emlékek újraaktiválására, átdolgozására és egy új kontextusban való rekonzolidációjára.

A szerzőpáros kutatásainak egyik kiemelkedő eredménye, hogy azáltal, hogy a terapeuta új szempontokat hoz be a terápiába, a páciens nem csupán az általa már elmondott történeteket lesz képes újraértelmezni, gazdagítani egy másik perspektívával, hanem ezen túlmenően a perspektíaváltások az önéletrajzi emlékezet más-más aspektusát hívják elő. Új, eddig a tudatban nem jelen levő történetek bukkanhatnak fel a terápia során. A terapeuta kérdéseivel, intervencióival, értelmezéseivel olyan új szempontokat hoz be, olyan új perspektívákat kínál fel, melyek kívül esnek azokon a szempontokon, melyeket a páciens saját maga, spontán módon gondolt egy történetről, önmagáról, másokhoz és a világhoz való viszonyáról. A terapeuta narratíva perspektíaváltásainak átvételével módosul a páciens elbeszélői perspektívája, a terapeuta új nézőpontjai a páciens élettörténetének új oldalait világítják meg. A terápiában elhangzott történetek közös újrakonstruálása egyben a narratív szelf rekonstrukcióját is jelenti: a történetek újrakonstruálása során a szelfre, a világra, a kapcsolati mintákra, a jelentős másikakra jellemző mentális reprezentációk is átalakulnak.

Hosszú távon egy sikeres terápia során a páciens egy új készségrepertoárt alakít ki, egy olyan rugalmas rendszert, melyben képes új, más típusú perspektívák felvételére. A nézőpontváltások adta szabadság által új valóságkonstruálási képesség szerveződik, mely magába foglalja az új emlékelőhívási készségek létrejöttét is. Esély teremődik arra, hogy a (volt) páciens rálásson a különböző én-állapotai közti összefüggésekre, és szükség esetén azokat egy integrált, összefoglaló, narrátori nézőpontból lássa, s így ne legyen kiszolgáltatva egy, az adott pillanatban mindent elborító szélsőséges én-állapotnak.

Berán Eszter és Unoka Zsolt könyve magában hordozza egy szabad, kreatív létmód ígérését, ahol esély van a belső szabadságra, a különböző perspektívák felismerése által a belső állapotok közti többirányú mozgásra. Egy ilyen belső világban az integrálatlan tartalmak felbukkanása és a koherens történetek szétesése nem fenyegető, a szétesés keltette feszültség megtartható, hiszen van egy erős érzelmi tapasztalat arról, hogy különböző perspektívák mentén a történetek folyamatosan újrakonstruálhatók.

A kötet Oriold és Társa Kiadó gondozásában jelent meg. Rendkívül szép, igényes kiadás, melyet Gerlóczy Sári rejtelmes grafikája még vonzóbbá tesz. (*Berán Eszter – Unoka Zsolt: Élettörténetek a pszichoterápiában. Budapest: Oriold és Társai Kiadó, 2016, 226 p.*)

Lénárd Kata

PhD

Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet