

Berán Eszter, Unoka Zsolt: *Élettörténetek a pszichoterápiában*, Oriold és Társai Kiadó 2016.
225 oldal, ára 3400 Ft.*

Aki a cím alapján alkotja meg a preconcepcióját a könyvről, súlyosan csalódik, mert nem valamilyen Yalom-féle színes történetekkel fog találkozni. Aki azonban a szerzők korábbi publikációinak ismeretében üti fel a kötetet, pontosan azt kapja, amire számított, kemény tudományos koncepció leírását, a használt fogalmak tisztázását, szigorú módszertani tájékoztatást, vizsgálatok akkurátus ismertetését, bevilágító beszámolót a vizsgálatról, a különböző kontextusban készült vizsgálatok eredményeinek elemzését, majd a következtetések megfogalmazását. Olyan tudományos művet olvashatunk tehát, amely illeszkedik a pszichoterápiakutatás nemzetközi vonulatába, és célja az, hogy objektív eszközökkel szolgáltatson adatokat a pszichoterápia, azon belül a pszichoanalízis hatékonyságáról. A borítót Gerlóczy Sári szép rajza díszíti.

A könyvben olvasható kérdésselvetések közül többel találkozhattunk már a *Magyar Pszichoanalitikus Egyesület* éves konferenciáin, folyóiratok és gyűjteményes kötetek hasábjain, de a jelen kötetet olvasva rajzolódik ki igazán, hogy ezek a publikációk egy egységes koncepció talaján megtervezett nagyívű kutatás részei. A kötetben így együtt konzisztens egészet alkotnak.

Berán Eszter és Unoka Zsolt vizsgálata alkalmazott kutatás, a szó nemes értelmében. Azt célozza, hogy a tudomány eszközével betekintsenek – és betekinthessünk mi is – a pszichoterápiás változások világába, abba a világba, amelyet leginkább empirikus vizsgálatok céloznak meg. A szerzők a narratív pszichológia szemléletéből indulnak ki, és úgy látják, hogy a pszichoterápiás kapcsolat a kölcsönös szabályzás helyzete, amelynek során a terapeuta és a kliens/páciens közös figyelmi helyzetet hoznak létre, de különböző szemléleti perspektívából nézik az elbeszélés különböző eseményeit. Szemléleti perspektíváikat megosztják egymással és ebből közös mentális reprezentációk származnak, amelyek beépülnek a személyiségbe. Mindezzel párhuzamosan, a szemléleti perspektívák változásai során implicit tanulásra utaló vizsgálati eredményeket találtak, melynek része a figyelemirányítási készségek fejlődése is. Ezek együtt hosszabb távon a szelf szerkezeti változását, azaz pszichoterápiás változást hoznak létre.

A folyamatban résztvevő összetevők bonyolult kölcsönhatásban vannak egymással, serkentik vagy gátolják egymás működését, így vizsgálatuk rendkívüli körülményt kíván.

* A recenzió a Magyar Pszichológiai Szemle hozzájárulásával jelenik meg.

Tovább növeli a helyzet komplexitását, hogy a folyamatban nyelvi megnyilvánulások vizsgálata történik nyelvi eszközökkel, tehát a pszichés jelenségek nagy részét és kölcsönhatásaikat csak közvetve, a nyelven keresztül tanulmányozzák. Ebből is látszik, hogy a szerzők vállalása, hogy megkísérlik a betekintést az intrapszichés történések világába, ami a pszichoterápiás változások színtere, hatalmas. Pláne az, ahogy az elméleti alapok ismertetésénél a narratív megközelítést integrálják a belső reprezentációk világát alkotó *tárgykapcsolati diádok* szemléletével, a mentalizáció koncepciójával, bemutatva például, hogy a narratívperspektíva-váltásban hogyan tükröződhetnek a reprezentációk világában történő azonosítások, ellenezés, hasítások és más elhárító működések. A szerzők meggyőzően érvelnek amellyel, hogy a narratívperspektíva-váltások vizsgálata jelentős adalékkal járul hozzá a pszichoterápiás változás lényegéhez. Jelzik ugyanakkor, hogy tisztában vannak azzal, hogy a vizsgált jelenségcsoport nem a teljességet képviseli, kizárólag a kliens nyelvi kifejezett megnyilvánulásaira épül és hiányoznak belőle a kliens nyelvi ki nem fejezett tapasztalatai, tudattalan folyamatai és a megfigyelhető viselkedéses megnyilvánulások elemzése.

A szerzők „figyelmi fókusz”-ába a narratív pszichológia először a 70-es évek elején leírt *narratív perspektíva* fogalma került, amely megmutatja a narrátor és az általa meghatározott tárgyak viszonyát, miközben a kommunikációs partner figyelmének folyamatos irányítása zajlik. Így a narratív perspektíva vizsgálatát a szerzők alkalmasnak találták arra, hogy a személyiség preferenciáit, majd ennek változásait nyomon kövessék. Figyelmi fókuszuk kialakulását támogatta, hogy kutatásaik során kiemelt jelentőségűnek találták a társas készségek fejlődésében az implicit (és explicit) figyelemirányítás, és így a *fontos másikkal* kialakított közös figyelmi fókusz képességét, amelynek nemcsak az elbeszélte történetek formálódásához, a kulturális jellemzők és az önéletrajzi emlékezet és tudás átvitelében van jelentősége, hanem az implicit szelffejlődés folyamatához is köze van.

Az abszolút újdonságot jelentő kutatásukban egyúttal állást foglalnak a hagyományos paradigmában is, hogy a személyiségfejlődésre gyakorolt hatások és a pszichoterápiás változásokat előidéző tényezők között sok hasonlóság van. „A {kisgyermek} a felnőttekkel folytatott beszélgetések során elsajátítja a figyelemirányítás nyelvi eszköztárát, azáltal, hogy a felnőttek kérdéseikben, összefoglalásaikban, kiegészítéseikben alkalmazott narratívperspektíva-használattal ráirányítják a figyelmét a releváns témákra, példát mutatnak az önéletrajzi elbeszélések szervező elveire, releváns témákat jelölnek ki, és bizonyos témákat tiltanak. (28. old.)” Majd: „...a pszichoterápia hatására bekövetkezett változás egyik oka az, hogy a kliens elsajátítja a terapeuta által felkínált perspektívaváltásokat, így egy új figyelemirányítási készségre tesz szert, amely befolyásolja azt, hogy önmagáról milyen képet alkot. (59. old.)”

A szerzők igen kifinomult módszert fejlesztettek ki a pszichoanalitikus folyamatba való betekintésre. Módszerüket a „negyedik generációs” pszichoterápiás folyamat-kutatások közé sorolják. Teljesen egyetérthetünk azonban egy másik felosztással (Thoma és Kachele), amely szerint a jelen beszámoló a legkorszerűbb pszichoterápiás kutatások közé tartozó eljárásról készült, amely diskurzus- és narratív elméleteken alapul. Nem túlzás azt állítani, hogy – az előző szemléletet követve – ötödik generációs kutatással állunk szemben, amely kognitív elméleteken alapuló módszerekkel, egy-egy kommunikációs egységen belül vizsgálja a pszichoanalitikus diskurzust. Az eljárás nem kapcsolódik a vizsgált terápiás módszer elméletéhez, így kikerülhetővé válnak azok a torzítások, amelyek abból fakadhatnak, hogy a kutatási módszer és a vizsgált pszichoterápiás folyamat azonos elméleten alapulnak. A kutatási módszer segítségével lehetővé válik még az intervenciók hatásának, sőt, a szelf szerkezeti változásának a nyomon követése is.

A szerzők felfogásában – vizsgálatukkal kongruens módon – a pszichoterápia konstruktivista szemlélete rajzolódik ki, ahol a „narratív konstrukciót” a pozitív érzelmi kapcsolat, a kötődés és a bizalmi légkör kialakulása alapozza meg. Eszerint a dinamikus terápiákban a szabad asszociációs beszédmód nem szorítja szabályok és keretek közé az érzések és gondolatok áramlását, ezek kifejezését, és gazdag lehetőséget biztosít a történetek elbeszélői perspektíváinak megismerésére és módosítására, benne a narratív szelf rekonstrukciójára, újraértelmezésére, azaz a terápiás változásra.

A vizsgálat megtervezése, a vizsgálati személyek – avagy vizsgálati párok (terapeuta-kliens) – kiválasztása, az adatgyűjtés és adatkezelés módja, és az adatok kódolása a feldolgozhatóság érdekében, minden tudományos igényt kielégít. Túl ezen, az összegyűjtött adatokkal komoly adatbázist hoztak létre (*Budapest Pszichoterápiás adatbázis*), amely sokféle további kutatást tesz lehetővé.

A narratív pszichológiában, a kognitív szemléletű kutatásokban és a pszicholingvisztikában járatos szakemberek számára igazi csemege lehet a kutatás módszertani ismertetése. A klinikus számára egy meglehetősen bonyolult, alapjában véve négyféle aspektus és ennek részletei mentén meghatározott kutatási változók képe rajzolódik ki, amelyek lényegében véve a lejegyzett szöveg – amely a terápiás ülések szó szerinti leírása – tulajdonságai alapján megállapított elemzési kategóriák. A változókat a narratív perspektíva fizikai, szubjektivitás, intencionalitás és diskurzus-szint aspektusok mentén határozták meg. Kódolásuk a kommunikációs egységek nyelvészeti, nyelvtani jellegzetességei alapján történt. Így hoztak létre egy rendszert, amely megszámlálható, mérhető, egymással összehasonlítható elemekből áll, és kvantitatív elemzést tesz lehetővé. Ezáltal alkalmasnak tűnik arra, hogy az egyazon szemé-

lyeknél bekövetkező változásokat megállapítsák a különböző időkben rögzített szövegek elemzése alapján. De lehetőség van különböző személyek működésének összehasonlítására is.

A kommunikációs egységek, a kódok meghatározása és a vizsgálhatóságot lehetővé tevő nyelvészeti jelek megtalálása mögött óriási mennyiségű munkát sejtethünk még akkor is, ha – ahogy a szerzők leírják – jelentősen támaszkodnak előfutárokra a hazai és a nemzetközi szakirodalomban, olyan korábbi kutatásokra, amelyek bizonyos elveket megfogalmaztak, egyes módszertani részleteket kidolgoztak. A szerzők kreatívan alkalmazták a terápiás hatásvizsgálatra azt a korábbi felismerést, hogy a beszédkapcsolatban lévő személyek (jelen esetben a kliens és a terapeuta) közös figyelmi helyzete a társalgáshoz hasonlóan közös mentális reprezentációt hoz létre. Így válik lehetővé egyáltalán a közös témáról való társalgás. A terápiás helyzetben pedig a kliens spontán megnyilvánulásaihoz a terapeuta speciális terápiás megfontolások alapján történő megnyilvánulásai illeszkednek, amelyek egyik eszköze a narratívperspektíva-váltás. A kliens pedig – ha a közös munka mellett elköteleződik – követi a terapeuta narratívperspektívájának és affektus-diszpozíciójának változásait és létrejön a korábban említett implicit tanulás és a mentális reprezentációk átalakulása, azaz a terápiás változás.

A 6. fejezet egy modell-eset, amely már a narratívperspektíva-váltás koncepciójának gyakorlati felhasználását mutatja be egy szexuálisan traumatizált kliens esetrészleteinek elemzésén keresztül. Az elemzés viszonylag rövid időintervallumra terjed ki, azon belül mutatják be a változást a terápiás intervenciók hatására. A szerzők bevezetik az ágencia és a páciencia fogalmát, amelyek a narratívában a cselekvő pozícióra vagy a cselekvés következményeit passzívan átélő pozíciójára utalnak. Vizsgálatuk egyrészt önálló tanulmány, amely arra keresi a választ, hogy a sérült ágencia és páciencia hogyan konstruálódik újjá a pszichoanalízis narratív interakciói során, és miként befolyásolják ezt a folyamatot a terapeuta intervenciói. Másrészt modell, amely bemutatja, hogy koncepciójuk hogyan használható közvetlenül a pszichoanalitikus vagy más pszichoterápia folyamatának vizsgálatában. Bemutatják, ahogy az analitikus perspektívaváltásai hogyan szabnak irányt a páciens új történetének kibontakozása felé, hogyan lesz a pácienciából ágencia és hogyan változnak a belső reprezentációk is. A felhasznált esetrészletek a *Budapest Pszichoterápiás adatbázis*ből származnak.

A következő két fejezet (7., 8.) az előzőek folytatása abban az értelemben, hogy főleg a különböző ágencia- és a páciencia-megnyilvánulások változásait vizsgálja egy terápia hosszabb időszakának két végpontja között. A 7. fejezetbeli vizsgálat áttekinti a téma előfutárait Freudtól kezdve, és említést tesz a modern kutatásokról, amelyek a kérdés különböző aspektusait vizsgálták. A vizsgálati módszer alapjait már ismerhettük a 4. fejezetből, itt a spe-

ciális alkalmazás kiterjesztéseit olvashatjuk. A vizsgálat kvantitatív. Az eredmények azt mutatták, hogy a különböző ágenciaformák és pácienciaformák előfordulási gyakoriságának az összehasonlítása számokban kifejezve nem igazolta a vizsgálati hipotézist, hogy a terapeuta megszólalásai közvetlenül befolyásolják a kliens ágencia- és páciencia-megnyilvánulásainak gyakoriságát.

A 8. fejezetbeli vizsgálat kvalitatív elemzés, amely ugyanabban a hosszabb terápiás szakaszban, ugyanannál a kliensnél vizsgálja a belső reprezentációkban bekövetkezett változásokat, amelyeket a figyelemirányítás és a figyelemirányítási készségek, stratégiák változásában igyekszik megragadni. Mivel a figyelemirányítás a nyelvi kommunikációban a narratív perspektíva segítségével zajlik, a narratív perspektíva vizsgálata megmutathatja a reprezentációk változását az adott időszakon belül. (Klinikailag jelentős figyelemirányítási készség például az affektustelített önéletrajzi epizódok aktiválása, a belső mentális folyamatokra való fókuszálás vagy az ágencia-érzésre vonatkozó megnyilvánulások.) A vizsgálat most hozza a kutatók hipotézisének lényegét, és a bemutatott részleteken keresztül be tudják mutatni a terapeuta intervenciójának hatására bekövetkezett perspektíva-váltásokat, sőt, illusztrálják, ahogy „a páciens képessé válik a disszociálódott szelfrészek integrálására. A különféle karakterpozíciók által hasított reprezentációkat ugyanabban a közös perspektívában jeleníti meg (138. old.)”

A vizsgálat tehát a narratív perspektíva működésén keresztül mutatta be az új figyelmi készségek kialakulását, ami a szerzők szerint a pszichoanalitikus terápia egyik hatásmechanizmusa lehet a sok közül. Négy pontba sűrítve foglalják össze, hogy az analitikus hogyan befolyásolta az analizált figyelmi állapotát, és ezzel milyen változásokat indukált. Az összefoglalásban a dinamikus pszichoterápia hatótényezőiből sokat áttekintenek és megfélemlítik saját nézőpontjuknak, fogalomrendszerüknek és meggyőzően érvelnek módszerük használhatósága mellett.

Két vizsgálat, két fejezet (9., 11.) foglalkozik célzottan a kölcsönös szabályzás narratív perspektívában tükröződő megvalósulásával. Az egyik az érzelemszabályozással, mint a pszichoterápiák kulcskérdésével foglalkozik, főleg statisztikai elemzéseket tartalmazva. Abból a tudásból és tapasztalatból indul ki, hogy a beszédben az érzelmi intenzitás jól tükröződik a nyelvi megnyilvánulásokban. Az igeidők változtatása például széles körben használatos eszköz retorikai célok elérésére, azaz érzelmek felkeltésére. A szerzők – módszerükben következetesen – ezzel és több más nyelvi megnyilvánulás segítségével, és a diskurzusszint meghatározásával, bonyolult eljárással mérik és hasonlítják össze az érzelmek megjelenését a terápiás üléseken. Megállapították, hogy a terapeuta stratégiája az volt, hogy a magasabb affektusteli-

tettség eszközével (ígeidők változtatása) igyekezett szabályozni a diskurzus során a kliens affektív bevonódását. Ennek a tanulmánynak a fő értéke a kifinomult módszertan.

A narratívperspektíva váltás szabályozása többnyire több lépésben zajlik (11. fejezet), célja az, hogy a terapeuta befolyásolja a kliens figyelmi állapotát és ráirányítsa figyelmét azokra a mozzanatokra, amelyeket fontosnak tart. Vizsgálják, hogy az ilyen figyelemirányítási kísérleteket hogyan befolyásolják a kliens elhárító mechanizmusai. A szerzők az elhárító mechanizmusokat úgy tekintik, mint amelyek a narratívperspektíva váltásra irányuló erőfeszítések terén jelentkező nehézségek nagy részéért felelősek, amelyek hatását a terapeuta úgy igyekszik csökkenteni, hogy több, könnyebben elfogadható perspektíva-váltás sorozatával igyekszik elérni eredeti célját. Rendkívül érdekes, ahogy a szerzők a vizsgálati módszerük ismertetése során bemutatott szempontrendszert használva értelmezik az interakciókat és a nyelvi jelekből bevilágító narratív konstrukciókat, azaz tartalmi összefüggéseket, terápiás történéseket fogalmazzák meg. Mindezt a narratívperspektíva-váltás koncepcióján belül. A kötetben ismertetett korábbi vizsgálatok és az esetrészletek bőven tartalmazzák erre vonatkozó illusztrációkat.

Érdekessége a kötet 10. fejezetének, hogy a kutatók Ferenczi Sándor egy régi eseteleírását vették elő, az ő terápiás intervencióit is vizsgálat alá vették a narratívperspektíva-váltás módszerének széleskörű alkalmazási lehetőségeit illusztrálандó, és a narratív pszichológia emlékezet-felfogásának használatával kombinálva elemzik a régi és új terápiás kontextus történéseit. Ferenczi analízisében, mint ahogy a kötetben Klára analízisének feldolgozása során a konszolidálódott traumatikus emlékek újraaktiválódása következik be. Az emlékek verbalizációja és a hozzá kapcsolódó emóciók megjelenése az emlékezeti rendszert újra labilissá teszi, amikor is lehetőség nyílik arra, hogy a terapeuta narratívperspektíva-váltásokkal más megvilágításba helyezze az epizodikus emlékeket, új értelmet adva bizonyos összefüggéseknek. Ezzel pedig segít a kliensnek újraírni a történetét (például pácienciából ágenciává formálva az elbeszélő pozícióját). A történet újraírásából pedig a szelfreprezentációk strukturális átalakulása történhet meg, azaz a pszichoterápiás változás.

Az utolsó fejezet a terápiás változás során a hosszú távú változásokban résztvevő mechanizmusokat veszi szemügyre. Ez a vizsgálat egyfajta „előzetes vizsgálat”-nak tűnik, amelynek nagyobb mintán való megismétlésén, folytatásán gondolkodnak a szerzők. Erre utalnak a fejezet záró mondatai, melyek szerint az eredmények ugyan jól mérhetők, határozottan megmutatkoznak a változások, de a vizsgált kevés eset miatt nem elég „erősek” az adatok. Luborsky központi kapcsolati konfliktus (KKKT) koncepcióját használták kiindulópontnak, és arra voltak kíváncsiak, hogy egy olyan komplex, több változó mentén leírt konstelláció, mint a

központi kapcsolati konfliktus, vajon mérhető-e, s a vizsgálati módszerükkel megállapítható módon változik-e a terápia hosszabb ideje alatt. A Budapest Pszichoterápiás adatbázisból vett esetet vizsgálták meg a diskurzuselemzés kvantitatív módszerével. Összehasonlítottak bizonyos kapcsolati jellegzetességeket és az ágencia-páciencia változások többféle változását a terápia elején és a munkafázisában kb. másfél év múlva. Az eredményekre utaltam fentebb.

Az ismertett könyv a maga nemében különleges. Különleges a témaválasztásában, lényegében egy pszichoterápiás hatásvizsgálat, amelyből nem sokat olvashatunk a hazai szakirodalomban, különleges abból a szempontból, hogy egy pszichoterápiás folyamatot egy másik diszciplínából vett eszközzel vizsgál, különleges a vizsgálat módszertanának kifinomult kidolgozásában, következetes alkalmazásában és az eredmények elméletileg megalapozott és gyakorlatközeleli megfogalmazásában. Jó szívvel ajánlom a kötetet gyakorlati szakembereknek és kutatóknak egyaránt.

Flaskay Gábor
gabor.flaskay@t-online.hu