

A LÉLEKGYÓGYÁSZAT ÚTJAI

Buda Béla: Pszichoterápia

Gondolat Könyvkiadó, Budapest, 1981.

Buda Béla dr. értékes válogatásával újabb jelentős lépést tett előre a nálunk erős lemaradással küszködő pszichoterápiás szakirodalom. A válogatás nagy értéke, hogy a század kiváló munkáiból hosszmetsetben nyújt szakirodalmi áttekintést. Igen jól segíti ezt a bevezető tanulmány és az egyes részek elé írt átfogó ismertetések is, melyek megkönnyítik, hogy az olvasó eligazodjon a klasszikus és újabb pszichoterápiás irányzatok és módszerek kérdésében.

A válogatás jól tükrözi a szerkesztő szemléletét. Magyarországon ez a szemlélet az 1960-as évek végén és az 1970-es évek elején alakult ki — jelentős mértékben éppen Buda Béla dr. munkássága révén. Helyileg az akkori Fővárosi Pszichoterápiás Módszertani Központ műhelyében, mely az országban folyó pszichoterápiás munka és kutatás legjelentősebb központja volt abban az időben. Ennek a szemléletnek az a lényege, hogy a dinamikus pszichiátria mélylélektani szemléletét a legújabb kommunikációs és tranzakció analitikus elmélettel, valamint a szociálpszichológia szemléletével ötvözi össze. Buda Bélának úttörő szerepe volt a legfontosabb forrásmunkák beszerzésében és annak, a már meglévő, pszichoanalitikusan orientált szemlélettel való konfrontálásában. Sok vita, belső munka, klinikai kipróbálás után integrálódott ebben a munkacsoportban az említett irányzatok lényege. Ez a szemlélet időtállóan bizonyult. Megtermékenyítő hatását — számos publikáción és előadáson túl — az egyéni és csoportpszichoterápiás képzésen és oktatáson keresztül, az országban mindenütt megfigyelhetjük a klinikai pszichológusok, pszichiáterek és az egészségügy határterületén dolgozó egyéb szakemberek sokaságának munkájában.

A mélylélektani irányzatokon belül a szerkesztő egyértelműen a pszichoanalitikus szemléletet részesíti előnyben. Szelekciós szempontjait tudatosan vállalja, és meg lehet állapítani, hogy a mai magyar érdeklődő közönség számára ez a legaktuálisabb, legrealisabb szükségletet elégíti ki. A mai szakemberek ebben a gondolkodásmódban a legotthonosabbak, így ezen a téren való továbbképzésük a legígéretesebb. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy mindez bizonyos egyoldalúságot jelent a hazai, szakmai képzettségben. A mélylélektani irányzatoknak ugyanis vannak hazánkban kevésbé ismert, talán nem is annyira ismeretlen, mint inkább mellőzött irányzatai is, melyek, úgy vélem, a jelen fejlődési szinten talán már nagyobb publicitást érdemelnének. Ezeknek az egyéb irányzatoknak néhány, valamennyire kompetens képviselője itt él és dolgozik Magyarországon, a legkülönbözőbb munkaterületeken. A magam részéről a jungi mélylélektant, az adleri individuálpaszichológiát, a magyar származású Szondi irányzatát (Szondi tesztje és diagnosztikus szemlélete az egyik legelterjedtebb pszichodiagnosztikus eljárás az országban, viszont pszichoterápiás szemlélete alig ismert), az egzisztenciáanalitikusokat, a humanisztikus pszichológiai irányzat képviselőit vagy a meditatív eljárásokkal dolgozó irányzatokat hiányolom elsősorban. Természetesen tisztában vagyok azzal, hogy a szélesebb körű válogatást a területi korlátok meglehetősen korlátozták. Mégis, a továbbiakban — talán egy újabb kötetben — ezeket a szempontokat mindenképpen figyelembe veendőnek tartom.

Az előszóban a szerkesztő higgadtan, reálisan világtörténeti összefüggésben tárgyalja a pszichoterápia hazai történetét és fejlődését. Ezen a nagyon izgalmas és még egyáltalán nem feldolgozott területen állásfoglalása jó kiindulópontja lehet további vizsgálatoknak, melyeknek kultúrtörténeti jelentősége jelenleg még nem kellően értékelte. Az előszó rögtön a pszichoterápiás folyamat lényegével kezdődik. Itt az interperszonális kommunikációra helyez a szerkesztő helyesen nagy súlyt, de csak arra. Ma már úgy érezzük, hogy nem kell a pszichoterápia fogalmi lényegének meghatározásakor a betegben intraperszonálisan végbemenő változást és a terapeuta személyiségét teljesen „black-box”-nak tekintenünk. Tudunk a személyiséglélektanból már annyit, hogy a gyógyítás intraperszonális lényegét legalább olyan szakértelemmel leírjuk, mint a terápiás kommunikáció sajátosságait. Továbbá, bármennyire is lényegi összefüggésben van a személyiség a belőle kiinduló kommunikációkkal mégis, nagyon nem mindegy, hogy egy adott interakció vagy interakciósorozat kivel történik. Gondoljunk csak arra, hogy egy királyi kézrátétel, az államfővel való kézfogás stb. mint extrém példák esetében karikírozva látjuk, az interakció lényegét az határozta meg, hogy kik között következett be. Az intrapszichés változás és a terapeuta személyisége tehát úgy érezzük a pszichoterápiás gyógyítás meghatározásának integráns része.

Az előszót egy bevezető tanulmány követi, melyben a szerző a pszichoterápia modelljeit és hatásmechanizmusait írja le. Azáltal, hogy a különböző irányzatoknak a lélektani zavarra és a pszichoterápiás hatásra vonatkozó elgondolásait modellszerűen mutatja be, az áttekinthetőséget, a megértést és az összehasonlítást teszi könnyebbé. Ez a modellképzés tulajdonképpen a rendszerelmélet gyakorlati alkalmazásának jó példája. Érzékelhető, hogy ez a gondolkodásmód miként képes a különböző koncepcionális és metodikai eljárások közös nyelvét, közös viszonyítási dimenzióit, rendező elveit megadni olyan területen, melyben a legellentétebb élet- és világszemléletek csapnak össze, és sokakban megoldhatatlan problémákat, lehangoló szellemi zsákcuccakat hoznak létre.

A válogatás maga, több tematikus egységre tagolódik. Az első a pszichoterápia eleven hagyományaira foglalkozik. Itt pszichoanalitikus írásokat találunk, elsősorban Freud négy művét, de Ferenczi (tanítványa, Pfeifer Zsigmond tollából) és Melanie Klein is bemutatásra kerül. Ebből a részből is kitűnik, hogy a pszichoterápia tudományának fejlődésében a magyar tudósok, kutatók, gyógyító orvosok milyen jelentős szerepet vittek. (Ferenczi, Melanie Klein, Bálint Mihály stb.) Buda Béla kitűnően oldotta meg a válogatás nehéz feladatát, egy-egy karakterisztikus munkának a kötetbe való felvételével. Ezzel a fejezettel igen szerencsésen egészül ki a már magyarra fordított pszichoanalitikus munkák sora. Freud „A befejezett és a végnélküli analízis” című írását már régóta nélkülözzük, most magyarul is megismerhetjük az idős Freud gondolkodásának alakulását, s olyan kérdésekkel kapcsolatos, végsőnek tekinthető álláspontját, mint a nőiség, a férfiasság vagy a terápia rövidített és felgyorsított változatai.

A következő fejezet a pszichoanalitikus pszichoterápia újabb törekvéseit mutatja be. Itt elsősorban Bálint Mihály munkáival ismerkedhetünk meg. Jó magyarul olvasni ezeket az írásokat. Biztos vagyok benne, hogy a pszichoterápia iránt érdeklődő szakmai közönség számára nagy segítséget jelentenek, hiszen könnyebbé teszik a problémák megközelítését. Ezzel a fejezettel tulajdonképpen elérkeztünk korunk legizgalmasabb, legaktuálisabb pszichoterápiás kérdéseihez. A terápia lerövidítésének kérdéseihez,

a különböző terápiás stratégiák kialakíthatóságának problémáihoz. Ezek között mintegy centrális szerepet játszanak a rövid pszichoterápiás módszerek, elsősorban a fokális pszichoterápia technikájának kidolgozása. A pszichoanalitikus pszichoterápia újabb törevéseivel kapcsolatosan esetleg még az én-pszichológiával foglalkozó munkákból lett volna közölni érdemes valamit.

A következő tematikus egység a dinamikus pszichoterápia különböző irányzatait és módszereit tárgyalja. A bemutatásra kerülő kliens-centrikus terápiáról elég jó átfogó képet kapunk. A másik bemutatott módszerről úgy érezzük, hogy csak töredékes impressziót nyerhet belőle az olvasó. A tranzakcionális analízis bemutatása a magyar szakemberek számára külön válogatást is megérdemelne. A magam részéről ennek az irányzatnak rendkívüli jelentőségét abban látom, hogy egy elméletben – mégpedig didaktikusan – könnyen kezelhető formában tudja ötvözni a pszichoanalitikus szemléletet, a kommunikációelmélet és a szociálpszichológia több igen lényeges koncepcióját. Külön kiemelendőnek tartom azt, hogy a tranzakcióanalitikus szemlélet az egyetlen irányzat, amely a kommunikációelméleti alapokon, több, azaz három vagy négy interakciós lépésen túli hosszú kommunikációs sort is le tud írni, és hosszú algoritmusokban kifejezni. Ilyen interakciós szekvenciákat – amiket a tranzakció analízis úgynevezett game analízisben leír – más irányzatoknál nem találunk. A game-eken túli, az egyéni sorsot meghatározó és kialakító script, vagyis belső, tudattalan forгатókönyv koncepciójával a mélylélektani gondolkodást viszi tovább: a tudattalan, a gyermekkorban kialakult, intrapszichés struktúrák sorsot, élettörténetet alakító, formáló hatására vonatkozólag. Ezzel itt több mélylélektani irányzat számára képez közös koncepcionális rendszert.

A másik, még talán ennél is nagyobb jelentőségű irányzat, a kommunikációelmélet, melyet négy munka mutat be. Ennek az irányzatnak rendkívüli jelentőségét az adja, hogy a pszichoterápiás történés rendkívül intim és szubjektív momentumokkal rendelkező eseményét megragadhatóbbá, tudományosan kezelhetőbbé teszi, és például videotape technika alkalmazásával a kommunikációelméleti kutatások a pszichoterápiás történést az egzakt kutatások számára is alkalmassá teszik, azáltal, hogy megismételhető jelenségtartományt hoznak létre. A kommunikációelméleti irányzat az emberi interakciókat pszichoterápiás szempontból közelíti meg. Az emberek egymásra való hatásának konkrét interakcióként való megfogalmazása viszonylag egyszerű, jól megragadható, elméleti modellek segítségével, a pszichoterápiás történésnek mintegy legkisebb egységeit, ha úgy tetszik atomjait, molekuláit ragadja meg, teszi tanulmányozhatóvá. Ezzel a lépéssel a pszichoterápiás kutatások bázisát, egzaktságát alapozza meg. Mindennek ragyogó példája Haley elemzése, amit a hipnotizőr és paciens kapcsolatáról, egymással való kommunikatív küzdelmükről bemutat. A kommunikációs elmélet paradoxon koncepciója szorosan kapcsolódik az intraperszonális, tehát a személyiségben belüli elméleteknek a belső, lelki élet konfliktusaira vonatkozó megállapításaihoz. Az intraperszonális konfliktus önmagának több vonatkozásban ellentmondó kommunikáción keresztül nyilvánul meg és hozza létre az interperszonális ellentéteket, konfliktusokat.

További különös értéke a koncepciónak az, hogy ez a terápiás viselkedés bizonyos mértékig megadja a modelljét a terápiás kommunikációnak, az ellenparadoxon, az ellenkonfliktusképzés formájában, és ennek különböző hosszúságú algoritmusait taktikaként, manőverként, illetve stratégiaként írja le. A terápiás viselkedés elemi részeinek megragadása ilyen fokú, ilyen részletességű, szinte információs egységekben, az ed-

digi pszichoterápiás irányzatokban, metódusokban, módszerekben még nem volt meg. A fejlődés itt is olyan irányú, mint más természettudományok területén: a koncepciók és elméletek először globálisan ragadták meg a jelenségeket, s csak azután közeledtek a jelenségeket alkotó folyamatok és „elemi részecskék” megismerése felé.

Ezt a tematikus egységet, az autogén tréningről s a viselkedésterápiákról szóló egy-egy dolgozat egészíti ki, melyek a jelenlegi pszichoterápiás fegyvertárba szintén beletartoznak, a hazai gyakorlat területén is.

A válogatásban külön fejezet foglalkozik az egyéni pszichoterápia általános kérdéseivel, koncepcióival, kutatásaival és a pszichoterápiás eljárások kritikájával. Ebben az olvasó a tudományos vizsgálat rendkívül bonyolult kérdéseivel találkozik, és benyomásokat szerezhet a pszichoterápiás munka kritikai felülvizsgálatáról és bírálatáról. Igen aktuális ez a fejezet, tekintettel arra, hogy világszerte egyre több közlemény jelenik meg a kutatásokról. Egyre tökéletesebbek azok a módszerek, melyek alkalmassá teszik ezt a tudományterületet az egzakt, tudományos kritériumoknak megfelelő megközelítésre. Talán a sakképzésről is kellett volna tanulmányokat közölni, hiszen a képzés speciális sajátosságokkal rendelkezik ezen a gyógyítási szakterületen, amilyen-nel más orvosi szakágak területén nem találkozunk.

A pszichoterápia utóbbi évtizedeiben kibontakozó új dimenziókkal foglalkozik az utolsó fejezet. A pár, a család, a csoport, a közösség hatásainak, pszichodinamikai megértésének; pszichoterápiás felhasználhatóságának vizsgálatával. A pár, a család, a csoport és a közösségdinamika pszichoterápiás módszerré való fejlesztése lényegében a legutóbbi egy-két évtized vívmánya. Ez, az eddigiekhez képest, lényeges szemléleti és gyakorlati konzekvenciákkal járó minőségi változást, ugrást jelent a gyógyítás területén. Az eddig említettek – kivéve a tranzakció analízist – elsősorban a beteg egyén személyiségben, majd a beteg és a terápia közötti interakciókban foglalkoztak a pszichoterápia problémáival. Az új dimenzió már a betegséget, a pszichés zavart nem is úgy fogja fel mint az egyén elváltozását, hanem az egyéni zavart leglényegesebb, legrelevánsabb kapcsolatainak a sajátos elváltozásaiban, torzulásaiban, tehát közösségi kontextusában nézi. Az egyén nem vizsgálható, nem érthető meg – állítja – a közösségi kapcsolatai nélkül. A legjellegzetesebb szemléleti irányzat ebben, a családterápia, amely egyenesen úgy fogalmaz, hogy az illető beteg, a családi patológiának csak a tünete, a tulajdonképpeni beteg maga a család mint rendszer. A terápiának is magába kell foglalnia az egyén legrelevánsabb kapcsolatait, elsősorban az élettársat, illetve a családot.

A válogatás a pszichoterápiával foglalkozó szakember számára értékes, élvezetes olvasmány. A pszichoterápia iránt érdeklődők szintén nagy haszonnal olvashatják e széles körű áttekintést nyújtó munkát, hiszen a szakterület számos izgalmas, eleven problémájáról kaphatnak korszerű képet. A szakterületet ismerő olvasóban azonban szinte minden fejezet olvasásakor újabb és újabb lényeges munkák hiánya merül fel, melyekkel a magyar nyelvű szakirodalmat tovább kellene bővíteni. Nyugodtan mondhatjuk, hogy minden tematikus egység külön kötetet érdemelne egy-egy további válogatás számára.

Süle Ferenc dr.

Munkaterápiás Intézet, Pomáz