

MARTIN PAYNE: COUPLE COUNSELING A PRACTICAL GUIDE

RECENZIO

Torma Boglárka¹

'Eötvös Loránd Tudományegyetem

Beérkezett: 2013.03.01. Elfogadva: 2013.04.12.

A párterápiás módszerek igen gazdag szakirodalmában izgalmas színfoltot jelent Martin Payne: Couple counseling című könyve, ami meglehetősen szűkszavú, keveset árul el a benne rejlő, egyébként igen gazdag tartalomról. A szerző az Egyesült Királyságban gyakorló terapeuta, aki személyközpontú egyéni terápiás eszköztárát a párokkal folytatott munka lehetőségeivel igyekezett továbbépíteni. Payne a narratív terápia fő ideológusai, Michael White és David Epston munkásságából indult ki, akiknek elképzeléseit néhány ponton továbbgondolta, saját terápiás fölfogásához, tapasztalataihoz igazította. Célja egy egyszerű, tartalmas, s mindenekelőtt könnyen használható kézikönyv összeállítása volt, ami a mindennapi munkába könnyedén átültethető ismereteket közvetít.

A könyv nemzetközi kritikái is kiemelik, hogy kifejezetten világos struktúra, logikus felépítés jellemzi ezt a párterápiával csak most ismerkedő szakember számára is könnyen érthető, jól követhető művet. Az elméleti alapok lefektetése mellett mindenekelőtt gyakorlatorientált, s igen „felhasználóbarát”, amivel hiánypótló szerepet tölt be a szakirodalomban. Minden fejezetben a téma esetrészletekkel illusztrált körüljárása után rövid összegzés következik, majd a tanulást, az ismeretek elmélyítését, továbbgondolását vitakérdésekkel vagy dramatikus jellegű gyakorlatokkal is segíti a szerző.

Az első, két fejezetből álló bevezető részben a narratív terápia elméleti és gyakorlati alapvetéseit foglalja össze a szerző. Kiindulópontként a rogersi személyközpontú, valamint az erőforrások mozgósítására építő megoldásközpontú fölfogást jelöli meg, melyek egyfajta integrációja a White és Epston - Payne mesterei - által kidolgozott narratív terápiás irányzat. Ő maga merít ezeken kívül Adler gondolataiból a társas kontextus erejét illetően, továbbá a kognitív terápiás módszertanból, a személyes konstrukciók elméletéből, a Gestalt, valamint a pszichodinamikus irányzatokból, végül a neurolingvisztika területéről is.

Már a legelején hangsúlyozza, hogy párokkal való munkához az egyéni terápiás eszköztár nem adaptálható közvetlenül. Párterápia esetén az ülések jóval hosszabbak, a három személy között igen összetett interakciós rendszer működik, emellett az azonnaliság, a konfliktusok, kapcsolatok „akkor és ott” megtapasztalása is az átlagostól eltérő kihívást jelent a terapeutának. Ezek alapján a tiszta keretek és struktúra lefektetése, a neutralitás, illetve a saját élmények visszhangjaira való odafigyelése, ha lehet, még hangsúlyosabb.

Az ember valóságérzékelését az önmagáról és a világról összegyűjtött tudásból konstruált történetek, úgynevezett narratívák tartják össze. Ennek motivációs hátterét a jelentéstulajdonítás szükséglete adja, ami az élmények, események koherens történetté való szervezésének is lényegi eleme. A narratívák olyan szubjektíven jelentős érzésekből, gondolatokból, képekből állnak össze, melyek alapján azt érezzük, helyünkön vagyunk a világban. Ezek a történetek egyéni kivonatok, összegzett, saját szűrőnkön keresztül „gazdagított” leírások, melyek sokkal inkább szólnak aktuális élményeinkről, mint a múltbéli tapasztalatokról. A narratívákat a terápiás munka magjaként, a terapeuta és a kliensek számára az együtt gondolkodás közösen birtokolt eszközöként jellemzi a szerző.

A személyes élettörténet emlékek tömegéből áll össze, egyfajta énerősítő forrásként, mely erősen szelektív, tudatos és tudattalan folyamatok által befolyásolt. Az interakciók rendszerében az egyes történetek a dialógusokban öltenek testet, alakulnak, s helyeződnek el a korábbiak között, irányt szabva a jövőbeni viselkedésnek. Így a különféle társas, kulturális és kapcsolati tényezők hatásán keresztül első látásra függetlennek tűnő események között is összeköttetések létesülnek. Ugyanazt a történetet pedig mindenki másként képezi le.

A következő egység a párt és a terapeutát befolyásoló, ezen keresztül az egész terápiás folyamatra hatást gyakorló társas és kulturális hatótényezőket veszi sorra. Olyan, sokszor észrevétlenül működő univerzális jelenségekről van itt szó, mint a párkapcsolatban való élet piedesztálra emelése („coupleism”), a heteroszexizmus vagy a gender hatások. Payne a pár fogalmát a fentiek tükrében a következőképpen definiálja: „Two people who have chosen to form a close relationship”. Ez egy igen tág, nyitott, s törekvése szerint a társadalmi-kulturális előítéletektől mentes megfogalmazás, ami a könyv alapattitűdjére általában is jellemző.

A szocializáció megkerülhetetlen hatása mentén alakulnak ki a normák, értékek, amik meghatározzák döntéseinket, tetteinket, melyek univerzálisan működnek a különféle élethelyzetekben. Azon terápiás helyzetek, ahol a szocializáció valamely szempontú különbsége áll fenn a terapeuta és a kliensek, vagy a két kliens között, még fokozottabb erőfeszítést, odafigyelést, önmonitorozást és átgondolt kommunikációt igényel a

szakembertől. Különösen igaz ez a szexualitást érintő problémáknál, illetve a korkülönbség, a vallási és politikai nézetkülönbségek esetében. A megoldáshoz, vagy inkább az aranyközéput megtalálásához a finom balanszírozás, a szüntelen önreflexió és a tapasztalat vihet közelebb.

A harmadik részben már a szó legszorosabb értelmében is gyakorlativá válik a könyv, hiszen a terápiás folyamat struktúráját ismerteti Payne az első interjú igen alapos bemutatásából kiindulva. A terápiás kapcsolat alapjának a tiszteletet, az őszinteséget és az értékítéllettől való mentességet tekinti. Ahogyan az minden terápia esetében is igaz, ez már az első személyes találkozás előtt, a bejelentkezés során elkezd formálódni.

Az első személyes találkozás esetében a pontosan rögzített, strukturált forgatókönyv alapvetően fontos. Ennek kulcsszavai a problémafókusz mellőzése, a hétköznapi események előtérbe helyezése, a terápia menetére vonatkozó transzparencia, s az úgynevezett kivételek keresésén keresztül a narratívák fokozatos, kis lépésekben történő „átírása”. Ezzel olyan korábban figyelmen kívül hagyott pozitív aspektusokra irányul a fókusz, melyek mentén a változások megindulhatnak.

A következő fejezetekben a rugalmasabban strukturált köztes ülések fölépítését mutatja be a szerző. Alapvetően továbbra is a pár mindkét tagjával közösen dolgozik a szakember, de szükség esetén egyéni ülések is beiktatásra kerülnek. Általánosságban a folytatást az első alkalmon elhangzottak határozzák meg, illetve egy új fölmerülő probléma súlyosságának alapos mérlegelése. A köztes ülések szerkezete hasonlít az első interjú menetéhez, hiszen a pár számára jelentős „kivételek” megkeresése, majd földolgozása, ezeken keresztül pedig apró változások bevezetése egy-egy ülés fő feladata. Ilyenkor egyfajta „kísérletként”, próbaként prezentálja a terapeuta a pár számára a kis viselkedésmódosítások kipróbálásának lehetőségét, ami kompetenciaérzetük erősödését segíti.

A könyv negyedik, záró szakaszában több különféle speciális problématerületet ismerhetünk meg, melyek bármely praxisban előfordulhatnak. Először a párkapcsolaton belülről eredő nehézségeket mutatja be a szerző röviden, olyan szempontokat, melyek potenciálisan krízishez vezethetnek. Ilyen például a kapcsolattal szemben megélt illúzióvesztés, a nemi szerepfelfogások különbsége, a korábban megszokott életmód túlzott megváltozása, anyagi problémák, a megértés és empátia hiánya, s a minden bizonnyal túlmisztifikált kommunikációs nehézségek. Ezután fokozatosan egyre súlyosabb kérdéseket feszeget, úgy, mint a barátokkal és családtagokkal való kapcsolatból eredő problémák, szexuális nehézségek, párhuzamos kapcsolatok. Végül a családon belüli erőszak és abúzus, párterápiás szempontból igen jelenős és kényes témájának is szán egy önálló részt.

Ezekben a viszonylag rövid, lényegretörő fejezetekben az egyes problémakörök leggyakoribb kiváltó okait, elmélyülésének folyamatát tekinti át, s terápiás példákkal is szolgál. Végül leír egy-két lehetséges technikát, melyek mentén a narratívák átformálása, s ezzel együtt a változás is megindulhat.

Martin Payne az alcímben foglaltakhoz a könyv teljes terjedelmében hű marad. Valódi praktikus útmutatót készített, sőt akár nyitott végű forogatókönyvnek is nevezhetjük, hiszen amellett, hogy számtalan terápiás intervenció ötletet ad, kidolgozott interjú-vezérfonalakat is bemutat példákkal és gyakorlatokkal illusztrálva, az etikai szempontokat és a szupervízió fontosságát végig hangsúlyozva. Ez a munka elsődlegesen jó alap a narratív irányzattal való megismerkedéshez nemcsak kezdő pszichológusoknak, de a párterápiás eszköztárukat gazdagítani kívánó gyakorló szakembereknek is. Annál is inkább, mert a szerző alapvető üzenete, ars poeticája, hogy az általa leírtakat inkább a gondolkodás első lépésének, szemléleti kiindulópontnak ajánlja az olvasó figyelmébe, hiszen akkor működnek igazán hatékonyan a technikák, ha mindenki saját alapkészségeihez, jól ismert szkilljeihez, terápiás szemléletéhez hangolja őket.

Ez a továbbfejlesztésre, személyessé tételre, a terápiás eszközök gazdagítására motiváló hozzáállás, törekvés teszi igazán hitelessé és érthetővé a narratív fölfogás lényegét. A pozitív aspektusok kiemelése, a koherencia érzése felé elvezető lassú, de nélkülözhetetlen konstrukciós folyamat vezet el a történetek (újja)születéséhez.

Bibliográfiai adatok:

Payne, Martin (2010)
Couple counselling. A practical guide
SAGE Publications Ltd.
200 p. ISBN 978-1-84860-048-5