

1989. január - **A csoportanalízis néhány kérdéséről**

Miért foglalkoztat bennünket a biológia és a társadalom közötti kapcsolat egyáltalán? Erre a kérdésre több szinten is választ adhatunk: mint pszichológusok mondhatjuk egyszerűen azt, hogy mert úgy érezzük, hogy a kapcsolat fontos. A gondolat szintjén pedig mondhatjuk azt, hogy az embert fejlődésében próbáljuk megérteni és ehhez alapot szolgáltat a biológia. Akár így, akár úgy közelítünk, mindenképpen eljutunk az evolúcióhoz, amely szerint az ember meghatározott helyet foglal el az illatvilág fejlődésében. Ahogy ez a kapcsolat kiderül, egy csapásra szembeötlik, hogy sokfajta állat ellátja önmagát és az ember is. Tehát sok minden, amit az állatokról tudunk, alkalmazható az emberre is.

Darwin óta az evolúciós személet legalább két fejezetre osztható. Először az vált nyilvánvalóra, hogy az életrevalóbb egyedeknek nagyobb lehetőségük van arra, hogy szaporodjanak és így életrevalóbb tulajdonságaikat utódaiknak átadhassák. Ez a gondolat annyira logikusnak tűnik, hogy az így kialakult ösztönelméletek mind természetesnek vették azt, hogy az önzés az evolúció alapelve és az öröklött önzés az életrevalóság titka. Ezt az elvet a különbség elvének nevezhetjük, mert aki még önzőbb, az még sikeresebb. Egyes emberek számára életfilozófiává is vált ez a XIX. századi tétel.

A pszichológiában pedig ez az ösztönelmélet állt rendelkezésre, tehát ezt lehetett alkalmazni. Freud világosan látta, hogy a pszichoanalízist ösztönelméleti alapokra kell állítani, mert így válik emberről alkotott képünknek szerves részévé a biológia, tehát az, hogy az embernek teste van, és hogy mi is részt veszünk az evolúcióban. Például, ha valakinek nemi problémái vannak, lehet hogy testi tünetekről fog panaszkodni és a pszichoterapeuta dolga, hogy megtalálja az ezekről vezető kapcsolatot az érzelmekhez.

A társas oldal

Ugyanakkor az ember társas oldala nem talált megfelelő módon kifejezésre a freudi pszichológiában. A társadalom reprezentációját bizonyos mértékig megtaláljuk az úgynevezett felettes énben: ez a gyerekkorunk fontos nevelőiről, szülőkről, tanítókról magunkban hordott élmények csoportja. De ezek csak eltűrt vendégek a személyiségen, idegenek, gyakran negatívok és magukban foglalják szüleink furcsa egyéni jellemzőit, hitét, sőt lelki betegségeit is. A hatvanas években megszületett a szociobiológia és ez alapvető változásokat von maga után. Ezentúl két alapvető ösztönről beszélhetünk: az egyik a régebbi önös ösztön, amelynek segítségével az állat önmagát látja el: a másik pedig az újonnan felfedezett ösztön, amely eredetien társas, és a szociális viselkedés indítéka.

Nyilvánvaló tény, hogy az állat másképpen viselkedik saját fajtájának tagjaival. Mintha valahogyan felismerné a saját fajtáját. Konrád Lorenz, a Nobel-díjas osztrák etológus sok példát hoz fel erre: erős ragadozók, amikor saját fajtájukkal küzdenek, általában nem ölik meg egymást. Például a farkas állkapcsa elég erős lenne arra, hogy átharapja egy másik farkas ütőerét, de amikor a vesztes fél hanyatt fekszik és így védtelenül megadja magát, az erősebb fél mintha iszonyodna, visszahúzódik és abbahagyja a küzdelmet.

Ehhez hasonló sokszor megfigyelhetünk emberek között is: a fenyegetés nagyon sokszor a szembenállás végét jelenti, mert a másik megtorpan vagy visszafenyeget, és ezzel megvolt az erőpróba.

Az együttműködés ösztöne

Visszatérve az állatok világába, megfigyelhetjük, hogy még a (magányosan élő állatok is kikeresik saját fajtájukat párzási időben. E példák alapján az ember azt mondhatná, hogy van egy ösztön, amely a fajta életben maradását célozza. És valóban, a társas ösztönnek fontos része ez, de még ennél is tovább terjed: még különböző fajtákhoz tartozó egyének között is van együttműködés. Egy ragadozócsapat nem fogja kiirtani a mellette élő prédák egész csapatát. Ahogy a prédák száma csökken, a ragadozók lassan szaporodnak, amíg beáll egy egyensúly, amelyben mindegyik csapat életben tartja a másikat. A szabály: „én segítelek téged, te segítesz engem” még különböző fajták között is fennáll. Úgy látszik, mintha valami történe, amit csak egészen általános síkon lehet megérteni. Talán segít, ha a „különbség elve” mellé bevezetünk egy másikat is, amely ellentétes irányban hat, és amelynek a hasonlóság elve nevet adhatnánk. Mindkettő nagyon erős és az evolúciót felfoghatjuk, mint e két elv dialektikájának eredményét. A hasonlóság elvét gyakran megfigyelhetjük működésében: például két ember gyakran tükrözi egymás viselkedését. Amikor úgy érzem, hogy valaki ugyanúgy cselekszik, ahogyan én, ugyanazt szereti, mint én, akkor valami mélyről jövő szeretetet fog el az illető iránt. Megbízok benne, úgy érzem, összetartozunk. A hasonlóak szeretik egymást. Ezért tartoznak össze olyan emberek, akiknek ugyanaz a foglalkozásuk, vagy ugyanazért a futballcsapatért rajonganak, vagy ugyanaz a politikai meggyőződésük, vagy a vallásuk stb. Sokféle hasonlóságról beszélhetnénk itt és mindegyik hasonlóság létrehozta természetes csoportját az emberek között.

Az ösztönelmélet legújabb fejleményei messzemenően befolyásolják a pszichológiát és a társadalomtudományokat. Freud azt mondta, hogy „ahol ösztönén van, ott én lesz”, mert felismerte, hogy amint a tudattalan különbség elve tudatossá válik, az ember észreveszi, hogy különbözik másoktól, tehát, hogy ő egyén. Így jön létre az én, amely fontos része a személyiségnek.

Hasonló meggondolások alapján most tovább mehetünk, és kimondhatjuk, hogy amint a tudattalan hasonlóság elve tudatossá válik, az ember észreveszi, hogy hasonlóak vagyunk egymáshoz és ezzel a tudatos együttműködés számtalan variációja jön létre. A személyiségben pedig kialakul az ennek megfelelő funkció, amit társas énnel nevezhetünk. Tehát két különböző funkcióról van szó. Az egyik az én, amely különválasztja az egyént a többiektől és az önfenntartásra törekszik. De ezzel egy időben a másik funkció, a társas én összeköt bennünket, és mindnyájunk érdekeit szolgálja. Valóban, a társas ént mi-nek is nevezhetnénk, mert mi érvényesülünk benne.

A társas én nem új gondolat, még a pszichoanalízisben sem. Többek között Erich Fromm és Erik Erikson már fontos szerepet juttatott annak. Az én mondanivalójában az az új, hogy a társas én szerves egységgé válik a személyiség struktúrájában, tehát nemcsak mintegy utógondolat jelenik meg. Továbbá az, hogy a rá vonatkozó ösztönalapból fejlődik ki éppen úgy, mint az én.

Az ösztönelmélet szükségessége

A pszichoanalízisben vannak, akik kétségbe vonják az ösztönelmélet szükségességét. Vagy azt mondják, hogy egyáltalán nincs rá szükség, vagy legalább is úgy vélekednek, hogy az ösztönelmélet tele van ellentmondásokkal és nem tudják, hogyan kell innen továbbmenni. Az a probléma, hogy egy ösztönelméletben olyan fogalmakat találunk, amelyeknek két arcuk van: egyik oldalról a testre vonatkozó jelentéssel bírnak, a másik oldalról pedig a lélekre vonatkoznak.

Például erőkről beszélünk, amelyek a test oldalán bizonyos biokémiai folyamatokra utalnak, mint az idegrendszeri ingerek, vagy bizonyos hormonszintek; és ugyanakkor a lelki oldalon lelki erőket jelentenek. Itt aztán külön probléma, hogy a kétféle erő ugyanannak az eseménynek két oldalát jelenti-e, vagy pedig bonyolultabb a kapcsolat?

Egyetértek, hogy mindezek a problémák jelen vannak egy ösztönelméletben, de az a kérdés, hogy meg lehet-e tőlük szabadulni? Azzal, hogy nem használjuk az „ösztön” szót, még nem oldottunk meg semmit.

Szerintem tisztában kell lenni a problémával, amit meg akarunk oldani. Az pedig a következő, hogy gondolkodhatunk az emberről úgy, hogy a testről is és a lélekről is beszélhessünk?

Tudniillik a pszichológiában mindkettőre szükségünk van - közvetlenül a pszichoszomatikus betegségeknél, ahol valamely testi tünetnek lelki okai vannak, vagy közvetve a pszichológia egyéb területein. Azok, akik lecserélték az „ösztön” szót az „indíték” szóval, nemsokára szembetalálkoznak egy másik fogalommal, amelyeknek ugyancsak két arcuk van, például a feltételes reflex.

Test és lélek

Jobb felismerni, hogy egy évezredes problémával állunk szemben: a test és a lélek közötti kapcsolat problémájával, amit jó lenne megoldani, de ez nem fog sikerülni úgy, hogy egyszerűen szavakkal zsonglőrködünk.

Felismertem a problémát, bevallom, hogy egyelőre nem sikerült megoldani, de addig is gondolkodni kell az emberről, mert naponta jönnek a betegek, akiknek nem mondhatom, hogy várjunk, amíg a test és a lélek közötti kapcsolat problémája megoldódik. Most kell segítenem rajtuk.

S. H. Foulkes, a csoportanalízis megteremtője és mások, akik különféle csoportterápiákkal foglalkoznak, részletesen megfigyelték a társas én különféle megnyilvánulásait. A különbség és a hasonlóság dialektikája csoportban állandóan megfigyelhető. Ha a különbség nem fejeződik ki eléggé, akkor az egyén megijed, mert identitása veszélybe kerül. Attól fél, hogy elmerül a csoportban. Ha nincs elég hasonlóság, az egyén attól fél, hogy nem lesz tagja a csoportnak. A két félelem között kialakul az egyén, mint a csoport tagja. Már Freud kimondta, hogy az ösztön énben az örömelel hat, az ösztön szintjéről indítva az ember mindent megtesz, ami örömet okoz, és elkerüli a fájdalmat. Ezt a tételt kiterjeszthetjük a társas ösztön segítségével, és kimondhatjuk, hogy az ösztön én nemcsak akkor érez örömet, amikor az egyén önösen viselkedik, hanem akkor is, amikor mint társas lény nyilvánul meg.

Az ösztönelmélet revíziója megkívánja a freudi személyiségelmélet revízióját. A régi ösztönén, én, felettes én struktúrát fel kell cserélni egy újjal, melynek részei az ösztönén, én és a társas én lesznek. Ilyen alapvető revízió sok kérdést vet fel.

A társas én a csoportanalízisben

Foulkesnél már utalást találunk ösztönre, az ösztönén, én, felettes én struktúrára, ahogyan mindaz a pszichoanalízisben megtalálható, továbbá arra a tényre, hogy az egyéniségnek társadalmi határvonalai vannak. De egy dolog nem jut kifejezésre: az, hogy a társas ösztönből jön létre a társas én. Ez ott nem jut kifejezésre, de amint már megfigyeltük, körülbelül ugyanebben az időben a társas ösztönt felfedezték más körökben.

Tehát. Mi a természete ennek a folyamatnak, amely okozhat betegséget is és gyógyulást is? És milyen különbséget jelent, ha az én és a társas én fogalmaival vizsgáljuk azt? Nézzünk meg tipikus helyzeteket, amelyek létrejönnek analitikus csoportokban:

Van, amikor a csoport tagjai úgy érzik, hogy külön egyének is akarnak lenni és együtt is lennének. És ezt a két vágyat nem tudják összeegyeztetni. Ilyenkor úgy tűnik, mintha a tagok kisbabák lennének, akik igyekeznek elkülönülni az anyától, mert elkülönülés nélkül fennáll az identitás elvesztésének a veszélye. Attól félnek, hogy elvesznek a csoportban. Az én úgy reagál, hogy elkülönülni próbál.

Ahogy az elkülönülés létrejön, és az elveszéssel kapcsolatos szorongás csökken, egy másfajta szorongás jelenik meg: a különválással az én elveszti szeretete tárgyát. Most egy archaikus társas én lép működésbe, és összehozza a csoport tagjait. Ettől csökken az elkülönülés szorongása, de most megint elvesznek a tagok a csoportban, és visszatér az én szorongása. És ez így megy, amíg az én, valamint a társas én meg nem erősödik, amikor a „külön vagyunk együtt” élménye elveszti ellentmondásos jellegét.

Az élmény többé nem konfliktus, hanem éppen ellenkezőleg, természetes állapotává válik. A tagok szabadon mozognak, ki-ki a saját székében és felszabadul a kommunikáció. Kétfajta szorongást különböztettem meg itt: az első egzisztenciális veszélyt jelez, és az én úgy próbálja elhárítani, hogy valami agresszív megnyilvánulással különbséget hoz létre. A másfajta az elkülönülés szorongása és a társas én funkciója, hogy valami szeretet-tevékenységgel összehozza a tagokat és így elhárítja ezt a szorongást.

Harag a csoportban

Az is gyakran előfordul, esetleg a találkozás elején, hogy sok harag van a „csoportban”. Ez történt az egyik csoportommal a minap. Az a furcsa ezzel a „csoportban” érzéssel, hogy nem tartozik sehová és senkihez. Az ebből eredő irracionális érzés dologra serkenti a tagokat, mert meg akarják érteni helyzetüket. Az egyik az anyjáról beszélt, akiről úgy tűnt, hogy jelen van, de ugyanakkor nincs jelen és a csoporton kívül is van. Egy másik, akinek nem volt apja gyerekkorában, úgy érezte, mintha én nem lennék jelen.

Világossá vált számomra, hogy a csoport keresett valakit, akire ráruházhatják ezt a haragot, és áttételes asszociációkkal nálam álltak meg. Én ennek megfelelően interpretáltam, amit a csoport nem utasított vissza, de azzal a szórakozottsággal fogadott, amiből következtettem, hogy még nem mondtam el mindent, még nem fejeztük be.

Csendesen vártam, hogy jöjjön, aminek jönni kell. És ekkor egymásnak kezdték mondani, hogy bizonyára a másik haragszik egy szülőre. Ezt csinálták egy ideig. Mindegyik próbált meggyőzni valaki mást, hogy a valaki más volt mérges. Ekkor elmondhattam nekik az egész képet: hogy először kerestek valakit, akire haragudni lehetne. És amikor megtaláltak engem, akkor keresték, hogy melyikük lenne az, aki ezt a haragot kifejezné. De úgy látszott, hogy egyikük sem volt erre hajlandó. Emlékeztettem őket, hogy az előző alkalommal bejelentettem a közeledő szünet időpontját, és úgy gondoltam, hogy ez hozta felszínre a haragot a csoportban.

Szavaimat a felismerés és megkönnyebbülés érzése követte. Ez a csoport még nem fejlesztett ki egy társas ént, amellyel érezhették volna, hogy „mi vagyunk mérgesek az analitikusra”. Így körüldobálták az érzelmet, mint egy labdát. Az énjük elég erős volt ahhoz, hogy hasonlóságot ismerjenek fel a jelenlegi helyzet és egyéni életük múltjában valami esemény között, és ezután egymásra próbálták ruházni az érzelmet, mert az én birtokolni akar, és úgy gondolták, hogy az érzelem bizonyára valamelyiküké. A kora gyerekkori elhárítás egyik fajtáját alkalmazták, amikor már van valamennyi én, de a baba még nem tud megosztani, így ami van, az vagy az enyém, vagy a tiéd.

Felfedezni a bizalmat

Az úgynevezett kényszerneurózisos egyén viselkedése csoportban rámutat egy tipikus problémára: az ő énje fejlettebb, mint a társas énje. Ezért úgy érzi, hogy másokat el kell túrnie, de nem talál élvezetet benne. A kényszeres egyén számára az a fordulópont a csoportban, mikor társas ösztöne társas énné válik, és felfedezi a bizalmat. Nagyon megindító, amikor egy keserű, cinikus egyén megnyílik és csaknem könyörög, hogy szeressék őt a csoportban. Az úgynevezett borderline egyéneknek mind az énjük, mind a társas énjük fejletlen, így olyan csoportban boldogulnak, amelyik nem túl agresszív, így gyenge énjük nem foszlik szét. Ilyenkor használhatják a fregmentálást, amely kedvenc elhárítási módszerük: átruházzák egyéniségük nem kívánt részeit a különböző csoporttagokra. Így pszichológiai fejlődésük az egész csoport részvételével történik, és ez mindenkit nagyobb részvételre serkent.

Meglepő felfedezést lehet tenni erősen nárcisztikus egyénekről a csoportban: azt, hogy elég jól fejlett társas énjük van. Könnyen viszonyulnak másokhoz. Ami meglepő. Mert az ember azt hinné, hogy egy nárcisztikus egyén önmagába zárt és csak magával törődik. De az is nyilvánvalóvá válik a csoportban, hogy énjük fejlődésében megállt csecsemőkorukban. Ezért ragadnak meg mindent, ami keletkezik viszonyulásuk során és mintegy egészben lenyelik azt. Így aztán úgy tűnik, hogy meglopnak másokat és kihasználják őket. Nem bántunk helyesen a nárcistákkal, amikor ezt nem vettük észre. Egy új nárcista csoporttag lázasan viszonyulni kezd mindenkihez, mert csinálja az egyetlen dolgot, amit tud. De az énje gyenge, így hamar kifárad és megsebesül, aztán nem jön többet a csoportba. Az analitikusnak ezt fel kell ismernie, hogy lelassítsa és megvédje a nárcista jövevény látszólag erős, de valójában gyenge énjét.

Ki alkalmas?

Gyakran kérdezik tőlem, hogy ki alkalmas csoportanalízisre. A rövid válasz az, hogy majdnem mindenki. Feltéve, hogy a terápiás csoport, amelyikbe a páciens belép, olyan, hogy összeállításában megfelel az ő igényeinek. Erről egy színházi rendező barátom jut az eszembe, aki egyszer azt mondta nekem, hogy az ő munkájában a legfontosabb rész a szerepek kiosztása: „Ha jól megválasztod a színészeket a megfelelő szerepekre, a munkád felét már el is végezted.” Én ugyanígy gondolkodom a csoportról. A fontos kérdés tehát nem is az, hogy ki alkalmas csoportanalízisre, hanem inkább az, hogy egy adott pácienset milyen összeállítású csoportba helyezhetem a legnagyobb sikerrel?

Például, ha egy csoportban már van két depressziós páciens, oda nem helyes még egy harmadik depresszióst betenni, mert hárman együtt úgy le fogják húzni egymást a depresszióba, hogy a csoport tagjai, engem is beleértve, csak nehezen tudják ellensúlyozni őket. Így sok munkával keveset érünk el. Az a csoport dolgozik a legjobban, amelyikben mindenfajta problémával rendelkező betegből van egy, mert így hasznosan ellensúlyozzák egymást, és ahogy a színrendező barátom mondta, a munkám felét már el is végeztem.

Egy másik szempont az, hogy valakit egy új csoportba, vagy egy már régóta menő csoportba helyezek be. Például egy nagyon érzékeny, a skizofréniához közelálló beteget szívesebben teszek egy már régóta működő, úgynevezett érett csoportba, mert annak tagjai már sokat tudnak az emberi problémákról saját élményeik alapján, így rögtön felismerik az érzékeny páciens gyengéit és törődnek vele.

Csak azokon nem segít az analitikus csoport, akik annyira betegek, hogy egyáltalán nem tudnak viszonyulni. Bár volt egyszer egy páciensem, aki eljárt a csoportba, de hónapokig nem szólt egy szót sem. Aggódtam miatta, de újból és újból eljött, hallgatott és nyilvánvalóan nagyon félt. Aztán egyszer csak megszólalt, és egyre inkább részt vett a munkában. Utólag derült ki, hogy akkor is, amikor csak ott ült és hallgatott, sok mindent magába vett, és akkor is használt

Az ember képe (Üzenet)

Írta: Adminisztrátor
2015. december 28. hétfő -

neki a csoport. **A. P. (Tom) Ormay**