

Fórián Szabó István
Nehezen kezelhető párok

Előzetes megjegyzések

1.

A tanulmány témája a *nehezen kezelhető párok* terápiás problematikája.

A “nehezen kezelhető párok” eléggé homályos megnevezés, különösen, ha hozzávesszük, hogy természetesen a nehezen kezelhető pároknak is lehetnek problematikus vagy éppen nehezen kezelhető gyermekeik, s ekkor már “nehezen kezelhető családokról” kellene beszélnünk. Ugyanakkor a kifejezés kétértelmű is, amennyiben nem csupán egy pár vagy család kapcsolati típusára utal, hanem a segíteni akaró terapeutára is; nevezetesen az ő segítő kapacitásának elégséges avagy elégtelen “típusára”.

Egy oldalról adott tehát egy pár vagy család, amelyiknek az a tulajdonsága, hogy nehezen kezelhető, másoldalról adott egy terapeuta, akinek az a tulajdonsága, hogy nehezen vagy sehogy sem tud a párnak segíteni. Egy terápiás konstellációról van tehát szó, amely konstelláció meglehetősen oly közismert és mindennapi, amilyen mindennapian pongyola és zavaros a “nehezen kezelhető párok” kategóriája. Azonban e helyütt épp e mindennapi pongyolasága miatt a legmegfelelőbb formula. Jól leképezi ugyanis azokat a nehezen tisztázható zavarodottságokat, amelyek egy ilyen helyzetben sokszor hajlamosak eluralkítani a terápiás szituációt.

Nem gondolom, hogy ezzel az előzetes megjegyzéssel sikerült volna tisztáznom, kiket is tekintek “nehezen kezelhető pároknak”. Viszont reménykedem abban, a tanulmány végére ez világosabb lesz. Addig is kinek-kinek az emlékeire és a fantáziájára kell bíznom, kiket tekint “nehezen kezelhető pároknak”?

2.

Milyen elméleti háttérrel, milyen szakmai irányultság vagy éppen “irányzat” jegyében fogant az a megközelítés, melyet itt használok a nehezen kezelhető párok problematikájának megközelítésére?

Az itt alkalmazott szakmai látásmódot nehéz lenne egészen pontosan részleteznom. Egy bizonyos: a pszichodinamikus - elsősorban tárgykapcsolati - és a kommunikatív - rendszer teóriák egymásra illesztésével igyekszem érteni mindazt, ami a nehezen kezelhető párok között történik. A tárgykapcsolati szemléletmód olyan teória és gyakorlat, amelyik az ember pszichológiai fejlődését és az emberi bensőt eredendő természetének megfelelően, vagyis kapcsolataiban a kötődési viszonylataiban igyekszik felismerni. Az olyan alapfogalmak, mint a hasítás, a projekció és introjekció, az idealizálás és értéktelenítés, az azonosulás, az annullálás, a projektív identifikáció, a konténer-funkció mind-mind olyan eredendő diádikus jelenségeket írnak le, mely jelenségek egy adott *másik* nélkül értelmezhetetlenek; és, mint viszonylati kategóriák, legfontosabb kapcsolataink mindenkor alakításában “visszaköszönnek”. Ám a tárgykapcsolati pszichológia, mint az egyén pszichológiája, elsősorban az egyes ember pszichológiai genezisére és az ebből fakadó intrapszichikus aspektusokra koncentrál - azzal együtt, hogy a gyakorlatban, az egyéni terápiák során mindezek felismerése és kezelése nyilvánvalóan egy terápiás diád-helyzetben, vagyis egy specifikus itt-és-most interszubjektivitás közegében történhet csak meg. Az egyéni terápiás folyamatokat leíró-értelmező fogalmak, amilyen a projekció és az ernyő-funkció, a visszatükrözés, az áttételi események, a terápiás holding stb. itt-és-most zajló interszubjektív eseményekre utalnak; a cél a kliens intrapszichikus (főként: tárgykapcsolati) aspektusainak artikulálása, egy olyan feltételezésben és reményben, hogy ezen benső aspektusok korrekatív változása mindennapi életünkben és mindennapi “tárgykapcsolatainkban” hasznosulni fog. E feltételezés implicit módon tartalmazza azt az egyébként nyilvánvaló ténytet, hogy “tárgykapcsolati természetünk” nem csak egy terápia közegében, hanem mindennapi életünkben és mindenhol jelen van - és nagyon is jelen van és “működik” a legfontosabb kapcsolatainkban. Az utóbbi mező eseményeit viszont - egy eléggé

eltérő terminológiával és szemléletmóddal - a kommunikáció- és rendszerelmélet írja le részletesebben.

Van egy specifikus és eléggé bonyolult fogalma a tárgykapcsolat-elméletnek, a *projektív identifikáció*, melyet eredetileg ugyan primitív, csecsemőkori háritási mechanizmusként vagy mentális folyamatként írtak le, de amelyikről kiderült, hogy egész életünkön keresztül “működik”. A fogalom különössége többek között az, hogy míg egyrészt intrapszichés eseményt ír le, másrészt *par excellence* itt-és-most kommunikatív esemény is, minimum két szereplőt igénylő *párbeszéd*, amelynek mind a kommunikativitásunkban, mind kötődéseink létrejöttében és mindenkori kapcsolataink alakításában amennyire rejtett, épp olyan alapvető a szerepe.

Kézenfekvőnek tűnik tehát - és különösen kézenfekvő ez a projektív identifikáció jelenségét illetően - a különben nehezen egyeztethető pszichodinamikus-tárgykapcsolati és a kommunikációs-rendszerelméleti klisék raszterét mintegy egymásra vetíteni annak érdekében, hogy mélyebben megértsük, mi is történik és miként a legfontosabb kapcsolataink rendszerében - s talán hasznos is lehet egy ilyen erőfeszítés a terápiás segítségnyújtást illetően. Különösen hasznos lehet azon párok, kapcsolatok esetében, ahol *a szoros kapcsolódás és kötődés a kölcsönös elégedetlenség, a diszharmónia, és a következményes destruáló konfliktusosság kíséretében van jelen*, ahol kapcsolati kötelék sokkal inkább a kölcsönös szenvedések forrásává lesz, semmint a közös örömké - hiszen ezek azok a “nehezen kezelhető párok”, akiknek érdekében gondolkodunk itt.

Úgy gondolom, a “nehezen kezelhető párok” kapcsolati formációja máshogyan nem is igen érthető meg, csak a múlt- és jelen időben egyaránt zajló tárgykapcsolati eseményeknek, különösképpen a projektív identifikációs folyamatoknak mint egyszersmind kommunikatív, egymást artikuláló eseményeknek a rendszer-szintű elemzésével.

Korai és későbbi tárgykapcsolatok

Mielőtt ebbe az elemzésbe belefognánk, idéznék egy verset. Nem illusztrációként, hiszen egy vers mindig konkrét, önmagáról szól, és csak erőltetetten alkalmas valami másnak a demonstrálására. Inkább csak utalásként benső világunknak egy olyan metszetére, melyet fogalmilag nagyon nehéz megközelíteni és leírni.

GYEREKSIRÁS¹

*Anyám melle tárula feléd, -
erős valék, mint az anyatej
s ajkad közül sírva folyok el,
édes fogad elejté csecset.*

*Miért nem ikertestvérem levél ?
Összebújnánk télen melegen
s aranyoszatokkal fejedem
kádacskámban velem fürdenél.*

*Láttam én, míg száradt künn az ing:
tátott szájjal büszkén szendereg,
együtemre ringva két gyerek
s halkan járnak vad szomszédaink.*

¹ József Attila verse

*Óh, magamban vénít az idő!
Hanyatt esett bogár bújja ráz,
kezem-lábam ríva hadonász,
mint viharban ezer rózsató.*

A vers, bár egyszerre odakint is történik, mégis sokkal inkább a lélekmélyet, egy archaikus benső világot szólaltat meg. Ez a benső világ igen szuggesztív képekben, de a ráció számára alig hozzáférhető módon szólal itt meg, amit mutat a nyelvtani-logikai többértelműség, az alanyi-állítmányi relációk bizonytalansága: *erős valék, mint az anyatej / s ajkad közül sírva folyok el, / édes fogad elejté csecset.*

Ki beszél itt, kinek a melléről-fogáról-ajkáról-erejéről, könnyéről és anyatejéről szól ez a vers, egyáltalán, hány szereplője van, és miféle viszonyban vannak egymással?

A tárgykapcsolati pszichológia szimbiózisnak nevezi ezt a többszemélyes, mégis egymásba olvadó állapotot. A vers hangulatából ítélve ez az állapot egyszerre tudja megidézni a paradicsomi mennyországot és a kietlen poklot:

*„Összebújnánk télen melegen
s aranyoszatokkal fejedem
kádacskámban velem fürdenél.”*

- ez maga a mennyország;

*„Hanyatt esett bogár bújja ráz,
kezem-lábam ríva hadonász,
mint viharban ezer rózsató.”*

- ez maga a pokol.

Ha szaknyelvünk racionális és fakó szavaiba akarnánk foglalni, a vers a szimbiotikus állapot utáni olthatatlan vágyról és annak kietlen frusztrálásáról szól. Hogy végre összekapcsoljuk eredeti témánkkal: nem tudom, mennyire szenvedünk ettől mindannyian, de az bizonyos, hogy a nehezen kezelhető párok *nagyon* szenvednek egy efféle állapottól. Mintha az egymás iránti eredendő vágy és annak újra- és újra bekövetkező csalódása között nem lennének egy kölcsönösen kielégítő, elviselhető nyugvópontot; hiába próbálják egymást okolva vagy egymást gyötörve megtalálni ezt a békét. A *másik* számukra mindig is marad: a mennyország, pontosabban: a mennyország ígérete, még pontosabban: az elérhetetlen mennyország. Vagyis a pokol.

Fontos, hogy legalább mi, kívülálló terapeutaként, próbáljuk érteni ezt az összeegyeztethetetlennek tűnő kettősséget. A tárgykapcsolati pszichológia hasításnak nevezi azt az ősi mentális műveletünket, amelynek során ilyen irracionálisan kettéválasztjuk, mintegy különálló világgént kezeljük jó és rossz élményeink forrásvidékét. A hasítást Melanie Klein a formálódó csecsemői én szorongás-mentesítő mentális manővereként írta le, de úgy tűnik, hogy nem csak a csecsemői énből, hanem bennünk, felnőttekben is “működik”, és pedig éppenséggel az érzelmileg leghevesebb, legelfogultabb pillanatainkban – lett légyen akár pozitív, akár negatív érzelmekről szó. Amikor szerelmünk tárgyát “hibátlannak” találjuk, hasítással élünk (és mellelleg idealizálással és tagadással is, amennyiben pozitív tulajdonságaiban ragyogónak látjuk őt, esetleges szeplőire pedig vaknak bizonyulunk); amikor - nehezen kezelhető párokként - egy olyan formula keretében vitatkozunk férjünkkel vagy feleségünkkel, hogy “mert te mindig...” vagy “mert te sohasem...”, akkor szintén hasítással élünk.

A tárgykapcsolati pszichológia a hasításon kívül még több elemi mentális folyamatra hívta fel a figyelmet: ilyen a projekció és az introjekció, az idealizáció és az értéktelenítés, a tagadás, a projektív identifikáció és egyebek. Azt gondolom, egyik kategória sem köthető kizárólagosan egy-egy életszakaszhoz, avagy patológiás állapothoz. A mi normális és értékes mentális működéseinkhez, a kapcsolati éltünkhöz tartozik mindegyik – már amennyiben e metaforákat sikerül értelmesen külső és belső kapcsolati életünk leírására alkalmazni.

A projektív identifikáció jelensége

A következőkben a párok között zajló projektív identifikációs folyamatokat igyekszünk nagyító alá venni. Mint korábban említettük, ez az a különös jelenség, mely egyrésztől egy szívünkben zajló intrapszichikus esemény, másrésztől és ugyanakkor itt-és-most zajló és igen hatékonyan effektusú kommunikatív esemény is.

Eredeti leírásában a projektív identifikáció olyan elhárító mechanizmus, melynek során az egyén kivetíti (helyesebben valaki másba belevetíti) artikulálatlan, nehezen elfogadható vagy elviselhető érzéseit és gondolatait, majd azonosul saját projekciójával (*M. Klein, 1946*). Ám úgy "éli meg" ezen érzéseket, úgy azonosul ezen érzésekkel és gondolatokkal, mint a másikhoz tartozó, avagy másiktól áradó minőségekkel. Úgy élheti át őket (saját maga felismerhetetlen vagy elfogadhatatlan részeit), hogy közben egyszersmind megtagadja a velük való azonosságot.

A projektív identifikációs folyamatban az ember a másikon néz szembe önmagával; és a másikon, a másikon keresztül próbálja meg uralni, kontrollálni önmagát. A folyamat lehet tudatközeli, de többnyire teljesen spontán és tudattalan. Az értelem számára paradox is, amennyiben egy magamban székelő valamivel, mint nem-énnel, a *másikon* kívánok azonosulni; vagy amennyiben önmagamat a másikon, a másikon keresztül kívánom kontrollálni; amely törekvés "odakint", a valóságban, természetesen a másik valóságos kontrolljára tett erőfeszítésként működik, és ennek megfelelően, mint a másikon tett erőszak, mérgezhetsé a reális kapcsolatot. E racionálisan nehezen követhető, mégis oly mindennapias törekvés csak a pre-racionalitás logikájával válik érthetővé, azzal a "logikával", melyben az én és nem-én parciálisan összeolvad egy illuzionisztikus azonosságban: a projektor sajátos másaként (pontosabban: *másikként*) érezheti azt (önmaga egyes részeit), amit másikába (a szubjektum "tárgyába") belevetített.

Az eredeti leíráshoz képest kiderült, hogy ez a séma nem csak a negatív valenciájú érzések hártása mentén érvényesül, hanem pozitív érzések, indulatok kisülésének hordozója is lehet (*N. G. Hamilton, 1990*). A promotív tényező ez esetben nem egy, az *éni* fenyegető kellemetlen, elviselhetetlen állapottól való szabadulás, hanem egy szimbiotikus egység beállítására vagy visszaállítására serkentő vágy. A szerelmi extázis rendkívülisége többek közt abban áll, hogy önmagunkat érezzük ott a másik arcának tükrében; hogy valamiképpen úgy érezzük, a másik belénk költözött. Olyan "másállapotba" kerültünk, melyben magunkban hordjuk szerelmesünket, és ő magában hordoz minket. Ijesztően mély és szédítően magasságos élmény lehet ez; és egy életre szóló elköteleződés kiindulópontja.

Mint látható, már ebben az eredeti leírásban is - akár, mint én-védő hártásról, akár mint szimbiotikus vágy készletéről beszélünk – evidensen kétszemélyes eseményről van szó. Egy kommunikatív csatornáról, amely úgy ad archaikus igényeink és készleteseink kisülésére módot és lehetőséget, hogy ez szinte akarattuktól függetlenül, egy intenzív kapcsolatban képes minket összekötni. Nem annyira a szavak, a racionális logika kommunikációja ez, sokkal inkább az érzések, indulatok nyelve, méghozzá elsősorban azon érzéseké és indulatoké, melyek számunkra ismeretlenek, tudatunkig talán el sem jutottak, s amelyeket ennek megfelelően nem is tudunk sem magunkban, sem a másikon igazán kezelni vagy uralni. Sokkal inkább a szíveknek-lelkeknek, semmit a fejeknek és az értelemnek a kommunikációja; éppen ezért tud létrehozni olyan masszív és irracionális köteléket, amely gyakran ellentmond minden értelemnek. Lehet ez egy fellángoló szerelmi kötelék is, és lehet eltéphetetlen gyűlölet. Ami itt a lényeges: a projektív identifikációs folyamat segít ismeretlen és artikulálatlan *önmagunkat* a *másikon keresztül* felismerni; és ennek révén olyan kapcsolat-építő és kapcsolat szervező kapacitása van, melyet racionálissal soha nem tudnánk helyettesíteni vagy "elintézni".

A projektív identifikációs folyamatok interperszonális pszichológiája

Hogyan lehetséges ez egyáltalán, és hogyan történik meg ez? Hogyan néz ki a projektív identifikáció interperszonális mikropszichológiája?

Eddig, a projektív identifikációs folyamatok eredeti leírása kapcsán, inkább csak a projektori oldal történéseivel foglalkoztunk. De mi történik partnerével - nevezzük őt fogadónak, recipiensnek - akibe belevetíti projekcióit?

Két segédfogalmat kell itt bevezetnünk, az *azonosulás* és a *tartalmazás* fogalmát.

A projektor saját, "belevetítő" viselkedésével azt indukálja, stimulálja a fogadóban, hogy azonosuljon a projektált tartalommal; sőt, egy kimondatlan előfeltételezésként, azonosnak is tekinti őt ezzel a tartalommal. "*Most miért vagy dühös rám?*" – ha ezt a kérdést szegezik a mellünknek, még ha eszünkbe sem jutott, hogy dühösek lehetnénk, válaszolnunk kell. Mondjuk, rendíthetetlenek vagyunk, és ezt válaszoljuk szelíden: "*De hisz nem is vagyok dühös*". – "*De igen, látom a szemedben és érzem a hangodon! Ismerlek jól, pontosan tudom, mi zajlik benned! Pontosan tudom, hogy nem bírod a képemet!*" - Egy ilyen jócskán stimuláló indukciós adagra már általában zavarba jövünk. Ha nem hagyjuk faképnél a másikat (ami annak bizonyossága lesz, hogy csakugyan nem bírjuk a képét), hosszas magyarázatokba kell bonyolódjunk, melynek a végére talán már magunk sem tudjuk, dühösek voltunk vagy nem voltunk dühösek, vagy csak dühösek lettünk. Aminthogy azt sem, hogy kinek a dühéről van szó, kinek a dühét vitatjuk és kezeljük voltaképpen. Egy bizonyos: a düh megjelent, és mi magunk - mint recipiens partnerek - szinte "akaratlanul" dühösek lettünk, vagyis azonosultunk a dühvel.

Nem arról van szó, hogy a másik valami csudálatos módon belénk helyezné a kivetített indulatot. Sokkal inkább az „adás” analóg kódolású vételéről van szó, egy indukciós folyamatról, ami képes a projekcióhoz kapcsolódó saját szkriptjeinket aktivizálni. Az ily módon indukált tartam tehát *saját* tartam, még ha alkalmasint kikényszerítettnek érzett, kellemetlen vagy nem kívánatos részünket is képezi.

Azok a párok, akik ismétlődő destruktív projektív identifikációs ciklusokba bonyolódnak, képtelennek bizonyulnak arra, hogy a legsérülékenyebb részekkel kapcsolatos érzéseket, indulatokat önmaguk határain belül kezeljék, ehelyett partnerükre vetítik azokat, viselkedésükkel azt indukálják, hogy helyettük partnerük érezze azokat; és megpróbálják ezen érzéseiket a partnerben, a partneren keresztül kontrollálni és kezelni (D. R. Catherall, 1992).

Ám ezt a kijelentést, amennyiben nem "vetítjük" az egészet a nehezen kezelhető párokra, nyugodtan megfogalmazhatjuk első személyben, magunkra érvényesnek is:

"Mi, amikor ismétlődő projektív identifikációs ciklusokba bonyolódnak, képtelennek bizonyulunk arra, hogy a legsérülékenyebb részeinkkel kapcsolatos érzéseinket, indulatainkat önmagunk határain belül kezeljük, ehelyett partnerünkre vetítjük azokat, viselkedésünkkel azt indukáljuk, hogy helyettünk partnerünk érezze azokat; és megpróbáljuk ezen érzéseinket a partnerünkben, a partnerünkön keresztül kontrollálni és kezelni."

A probléma nem is ez. Olyannyira nem ez a probléma, hogy amennyiben nem valami efféle tennénk, nem is nagyon tudnánk érzelmileg "érintett", közeli kapcsolatba kerülni egymással.

A probléma éppenséggel akkor keletkezik, ha egy kapcsolat résztvevői képtelennek mutatkoznak arra, hogy a partnerük által beléjük vetített tartamokkal azonosuljanak. Ekkor voltaképpen ingerelhetetlenek, azaz süketek egymásra.

Akkor is probléma keletkezik, ha a fogadói azonosulás ugyan megtörténik, de a fogadóban indukálódott érzelem vagy indulat a fogadó számára kezelhetetlen vagy artikulálhatatlan "idegen anyagként" jelentkezik. A fogadó ekkor épp úgy nem tudja befogadni, "magában tartani" vagy kezelni a projekció által indukált *saját* érzését, ahogyan erre a másik oldalon a küldő sem volt képes. A fogadónak kínos, zavaró érzése lesz, melyet ráadásul nem is önmaga saját érzésének érez, hanem valami elváltotatásnak, amit benne a másik okozott, amelyre őt a másik mintegy kívülről rákényszerítette. Sürgető késztetést érez arra, hogy kivesse magából ezt az érzést, ami annyit tesz, hogy kivesse magából a másikat, aki ezt az érzést okozta. A projektornak pedig az a felzaklató érzése támad, hogy a másik értette, de nem értette *meg*, (vagy nem *akarta* őt megérteni), hogy nem hajlandó *befogadni* őt, sőt, inkább eltávolítani szeretné magától.

Így egy eléggé destruktív kommunikatív parallelitás jön létre, a meg-nem-értettség és az el-nem-fogadottság kölcsönös érzésével, ráadásul egy olyan zavaró benyomással, hogy a másik nem enged önmagának lenni, hanem éppen hogy "elválogtat" engem.

Nem bizonyos, hogy a fenti képtelenségek – a fogadói *azonosulásra* való képtelenség és a másik valamilyen belénk vetített érzésének *tartalmazására* való képtelenség – a partnerek eredeti sajátossága, mondjuk valami korai tárgykapcsolati sérülés talaján kialakult személyes tulajdonság

volna. Sokszor nehéz kideríteni - és ez a kapcsolati pszichológiának igen érdekes területe - mennyiben "hozott anyag" egy ilyen személyiség-kép, avagy mennyiben maga a kapcsolat az az öntőforma, amely a feleket ilyen viselkedésre kényszeríti. Utóbbit alátámaszthatja az, hogy más partnerekkel, más kapcsolatokban a "nehezen kezelhető párok" résztvevői egészen megértő és szívélyes kötődéseket tudnak létrehozni. Sokkal inkább egy párkapcsolati kontextusról van szó, egy destruktív kapcsolati struktúráról, melyben a félreértések sorozata a feleket egy olyan gubancba köti, melyből képtelenek kibonyolódni. Többek között éppenséggel a projektív identifikáció az az igen hatékonyan működő kommunikációs csatorna, amely képes így embereket egymáshoz "igazítani".

Ahhoz, hogy a ne következzen be minduntalan egy kommunikatív parallelitás, két dolog szükséges: egyrészt, hogy a felek képessé váljanak azonosulni a projekciókkal; másrészt, hogy egymás projekcióit ne lökjék azonnal ki magukból, hanem valamiképp befogadják azt - és a projekció révén egy kicsit magukba fogadják a másikat.

Az utóbbit, a receptornak ezt a befogadó kapacitását nevezte Bion *tartalmazásnak* vagy *konténer* funkciónak (Bion, 1962, 1967). A fogalom arra utal, hogy a fogadó nem csak azonosul a projektált emóciókkal, hanem valamiképp "tartálya" lesz azoknak. E funkció aktív befogadói működést jelent: a befogadott tartamot a recipiens artikulálja, metabolizálja, saját „értelemmel” ruházza fel, és végül visszajuttatja a küldőnek. Minderre akkor lesz képes a recipiens, ha a benne indukálódott tartamtól nem riad meg, hanem biztonságosan kezelni tudja. Ezzel kevésbé fenyegetővé változtatja, amivel a feladó könnyebben képes azonosulni, mintegy internalizálva a recipiens ezirányú tudását-képességét. A konténer funkció rokon jelenség azzal, amit Winnicott az "elég jó anya" szerepe vagy a "megtartó környezet" kapcsán leírt (Winnicott, 1960) Ha a recipiens hatékonyan megtartja a másik projekcióját, akkor egyszerűen toleráns és megértő módon viszonyul a másik valamilyen problematikus viselkedéséhez. Ha pedig képtelen tartalmazni a partnere által projektált érzéseket, akkor arra is képtelen, hogy partnerének megtartó környezetet biztosítson.

Mindezek alapján a következő sémát állíthatjuk fel: egy projektív identifikáció útján létrejövő kapcsolódás

- akkor adaptív, együttműködő és harmonikus, ha a felek azonosulni képesek az egymásra vetített projekciókkal és tartalmazni tudják azokat;
- akkor maladaptív, együttműködés-képtelen és diszharmonikus, ha az azonosulást visszautasítják, vagy képtelenek tartalmazni a rájuk vetülő projekciókat (D.R.Catherall, 1992).

A következőkben ezekről a formációkról lesz szó kicsit részletesebben.

Kapcsolódási formák a projektív identifikáció folyamatán keresztül

1.

Ha a recipiens azonosulni képes a belevetített érzéssel és tartalmazni is tudja azt, ez a harmonikus megértés és kapcsolódás konstruktív légkörét hozza létre, a pár "megérti egymást", az érzelmi kötelék erősödik.

Scharf és Scharf (1991) szerint a szerelmek (és talán a házasságok) projektor-recipiens partnerek között köttetnek, olyan öntudatlan valenciák alapján, amellyel egymásban azonosulni tudnak, és a befogadás érzését is meg tudják egymásnak adni.

A szerelmes állapotban, amikor az én-határok gátszakadás-szerűen képesek megnyílni, a kölcsönös projekciók és azonosulások örvénye vagy spirálja egyfajta pozitív visszacsatolásos indukciós folyamatként, szinte feltartóztathatatlan erővel tör a vágyott cél, az egyesülés felé. Minden egyéb szerződéshez képest hasonlíthatatlanul mély, érzelmileg elköteleződő kötés jöhet így létre a partnerek között - függetlenül attól, hogy képesek lesznek-e ezen kétségtelenül elragadtatott igérvényeiket később betartani.

2.

Asszimetrikusan biztosított (komplementer) kapcsolati egyensúly; kollúzió

A párterápiákban gyakori és elmaradhatatlan fordulat a kapcsolat kezdeteiről szóló diskurzus. Erre nagyon érdemes odafigyelnünk: mert visszakereshetők, és gyakran terapiás

haszonnal kereshetők vissza a kezdeti kötődési alapok és interferenciák, amelyek az egymás választásának, az egymás iránti elköteleződésnek az "ősjelenetei". Gyakran már itt felsejlenek azok a rejtett aknák, amik a pár későbbi együttélését megkeserítik.

Egy válási krízisbe sodródott, és elég nehezen kezelhetőnek bizonyuló házaspár nőtagja mondja, megismerkedésükre visszaemlékezve:

"Az fogott meg benne (*ti. a férjében*), hogy egy nagyon mély érzelmű, belső mélységekkel teli embert sejtettem meg a mögött, ami kívülről látszott. Kívülről egy visszahúzódó, passzív, merev embernek látszott, de én úgy gondoltam, hogy e mögött valami egészen különleges mélységek húzódnak meg, és nagyon vonzott, hogy kinyissam ezeket a felszíni merevségeket. És ez nekem sikerült is. És akkor nagyon belementünk egy olyan különös kapcsolatba, hogy kezdtünk hasonlítani egymáshoz, annyira összenőttünk, mintha testvérek lennénk, ikertestvérek. És ha volt ritkán valami konfliktusa, akkor nagyon el kellett gondolkodnom, miről is beszél, mert én észre sem vettem, hogy valami baj történt volna közöttünk. Talán az is baj volt, hogy én voltam a dominánsabb, túlságosan aktív voltam..."

Itt tehát a feleség egy olyan "rejtett aknáról" beszél, ami kapcsolatukban már választás pillanatában ott lapult. A férj a beléprojektált mélységekkel, ideig - óráig azonosulni tudott, és egy ideig (nevezetesen gyermekeik megszületéséig) csakugyan egyfajta ikertestvérként hordozta önmagában feleségét. Egy olyan kapcsolódási forma ez, ahol a recipiens azonosulni tudott a belevetített érzésekkel és tartalmazni is tudta azokat. Kezdetben egy szoros, szimbiotikus kapcsolat jött így létre, melyben azonban a holding-funkciók asszimmetrikusan oszlottak meg: szinte kizárólagosan a "mély érzésű" férjre hárultak. Az ilyen asszimmetrikus kapcsolati egyensúly csak úgy biztosítható, ha a résztvevők komplementer módon mintegy pótolják, kiegészítik "hiányzó részeit", vagyis fontos intrapszichés funkciók helyettesítőjeként vagy menedzsereként állnak egymás rendelkezésére.

A szimbiotikus jellegű kapcsolatok (így általában a szerelmi kapcsolat is) eléggé „természet adta” módon hordoznak magukban egy ilyen asszimmetrikus elrendeződést, hiszen a felek kisebb-nagyobb mértékben mintegy feladják autonómiájukat a kapcsolódás érdekében. Éppen ezért egy ilyen szoros kötelék egy idő után fullasztóvá válhat (nem feltétlenül mindkét fél számára, és nem feltétlenül egy időben.); és „futamideje”, legalábbis a szokványos körülmények között, bejósolhatóan lejár. A szimbiotikus kötelékből való kibontakozás kényes folyamat (a felek úgy is dekódolhatják azt, hogy vége a szerelemnek - vége a kapcsolatnak), és ha nem képesek kapcsolatukat egy újfajta, megfelelő autonómiát igénylő és biztosító szinten harmonizálni, kapcsolati krízis alakulhat ki. Ez akár váláshoz is vezethet, de egyéb, a köteléket fenntartó, ám az együttlét szempontjából maladaptív megoldások is születhetnek és fixálódhatnak. Ez lehet egy asszimmetrikusan biztosított komplementer egyensúly, ahol a felek mintegy egymást kiegészítve alkotnak egy „komplett” személyiséget - ennek megfelelően veszítik el egymásban, egymáson keresztül autonómiájukat. Az is lehetséges, hogy a „komplettalódáshoz” még a pár is kevés, harmadik személynek - pl. gyermeknek, szülőnek, anyósna stb. - is be kell vonódnia ehhez. Az asszimmetrikusan biztosított komplementer egyensúly jelensége egyébként hasonló ahhoz, amit a svájci *J. Willi* a párok kollúziójának, vagyis együttes illúziójának, összejátszásának mondott.

Általában a holding-funkciók asszimmetriája a feltűnő. Az asszimmetrikusan biztosított kapcsolati egyensúlyok "ketyegő bombája" pontosan ezen komplementerítésben és asszimmetriában rejlik.

A fenti pár esetében az egyensúly felborulása két, fatálisan egybeeső esemény kapcsán következett be. Gyermekek született; és a szoptatási időszakban a feleség rákos édesanyja végzetes kimenetelű műtéten esett keresztül és meghalt. A feleség, aki anyjával egy ahhoz hasonló szimbiózisban élt, melyet férjével is igyekezett oly asszimmetrikusan kialakítani, az egész napot anyja betegágyánál töltötte, a kisgyermeket férje gondozta. Mintegy kiszállt tehát férje mélységeiből, és projekcióival haldokló édesanyját, részben gyermeküket szállta meg. Egy idő után csak azt vette észre, hogy egyre többet vesznek, a férje egyre elégedetlenebb, vége a paradicsomi, ikertestvéri mézesheteknek.

A kollúziók egymást támogató, egymást fenntartó, ám éppen ezért egymást csapdában is tartó rigid és alkalmazkodásra kevésbé képes köteléket tartanak fenn. Ennek megfelelően a borulásveszély az életciklus-váltások kapcsán növekszik. Az egyensúly-borulás szokványos útja az,

hogy a túlsúlyosan "megtartó" vagy "befogadó" fél funkcióját veszti - a konténer kiürül. A gyermek születése körül, és tipikusan a családi életciklus fészekhagyó fázisában aktualizálódhat egy ilyen krízis. Ekkor a felek életútjának spirálja mintegy visszatér egy olyan, már régen elhagyott és elfelejtett pozícióba, amikor újra kell gondolniuk önmagukat és kapcsolatukat. A krízisek egyébként az életciklus változásokhoz kötődő normális jelenségek, éppenséggel azok a destabilizálódott helyzetek, amikor pl. egy ilyen asszimmetrikusan biztosított egyensúly potenciálisan átrendeződhet egy nagyobb és szabadabb mozgásteret biztosító, kiegyenlítettebb kapcsolattá.

A krízis, természetesen gyermekeket sem hagyja érintetlenül, már csak azért sem, mert megszületésük, vagy éppenséggel kezdődő eltávolodásuk aktualizálhatja magát a krízist. Ha valamilyen formában bevonódnak az asszimmetrikus egyensúlyukban megbomló, és a házaspár szintjén immár kezelhetetlennek bizonyuló kollúziókba, természetes fejlődésük elakad, viselkedési vagy tüneti problémák mentén jelezhetik a krízis-helyzetet.

3.

Szimmetrikus kapcsolati küzdelmek

Ha a recipiens ugyan azonosul a belevetített érzéssel, de tartalmazni csak részben vagy sehogyan sem tudja, és azonnali "szabadulhatnékja" támad, ágálni kezd, zavarodottságot, elnyomatást vagy büntudatot érez, acting out -hoz folyamodik stb. Ellen-projektív-identifikációval is élhet, újra stimulálva a projektált anyagot - ez a ping-pong a konfliktusok eszkalációjához vezethet. Az újratermelődő konfliktusok eredménye sovány: annak újratermelődő illúziója, hogy a másik megregulázása, újravádolása stb. révén egyszer csak oké helyzetben érezhetem magamat.

A dialógusok egy olyan kényszeres mederben panganak, ahol a felek egymásra süketen monologizálnak, miközben – a projektív identifikációs folyamatokat felhasználva – a másik és a kapcsolat folyamatos kontrollálásával mintha pszichológiai túlélésükért küzdenének. Ezért olyan nehéz "kívülről" eldönteni (és hiábavaló törekvés egy erre vonatkozó kérdésre értelmes választ várni), hogy *végül is* szeretik-e, vagy választják-e egymást a páros küzdelembe bonyolódott felek: amint egymásba keveredett én-részeik, úgy kapcsolatuk és egymás iránti bizalmuk is darabokra töredezett, s amint nem képesek egymást harmonikusan átölelni és befogadni, ugyanúgy nem képesek egymástól elválasztódni és elszakadni sem.

A szimmetrikus kapcsolati küzdelmek sok vonatkozásban emlékeztetnek egy pozitív visszacsatolásos rendszer működésére. Az ilyen rendszerek egyensúlya instabil, borulékony, a pozitív feed-back miatt a folyamatok könnyen eszkalálódnak, és az egyensúly helyrebillentése extrém erőfeszítést igényel. Amikor re-projekciót re-projekció követ (és a felek egyike sem képes a projektált affektusok és indulatok holdingjára és metabolizálására), bármilyen konfliktusos helyzet eszkalálódhat.

Ez történik például az egymást bántalmazó párok esetében is. Az erőszakkal fenyegetett fél (többnyire az asszony) kiszolgáltatottsága feletti páni félelmében *úgy tesz*, mintha engedne, miközben, ha lehet, még jobban elbástyázza magát és bezárkózik; párjának mindez újabb bizonyosság arra az ellene irányuló képmutató alattomoságra, melyet megbosszulandónak és erőszakra feljogosító érez; stb. Sok esetben úgy tűnik, a felek legalább annyira tisztában vannak egy ilyen leállíthatatlan viselkedési szekvencia örületre emlékeztető destruktív erejével, mint amennyire tehetetlennek érzik magukat abban, hogy lefutásán változtassanak. A "bántalmazó férj" térdre hullva könyörög feleségének, hogy szólaljon meg, ne provokálja tovább őt a némaságával, mutasson legalább egyetlen elfogadó gesztust, mert nem bírja már sokáig - amire az "áldozat" ajakösszeszorítása és menekülő hátat fordítása a válasz. Egy ilyen egymást hergelő destruktív indulati örvényből jószerevével csak úgy tudnak a felek szabadulni, ha valaki kilép a helyzetből (elrohan otthonról, elmenekül a szüleihez, barátokhoz), vagy berángatnak egy harmadik felet a csetepatéba (az ordítózásra átsönget a szomszéd, kihívják a rendőrséget, mentőket, stb.)

Sok szimmetrikus küzdelembe bonyolódott pár esetében a gyermek/ek/re hárul egyfajta villámhárító szerepkör; a pár az eszkalálódás veszélyét a "gyermekre való tekintettel" próbálja elkerülni. Ez már önmagában utal arra, hogy a gyermekeknek egy ilyen családban megterhelő és

pszichésen veszélyeztetett a helyzetük. Azért is kell ezt külön kiemelnünk, mert gyakran csak az anamnézis felvétele során, mintegy "mellék-körülményként" derül ki egy-egy gyermek valamilyen súlyos problémája, mert a pár nem *ezért*, hanem kapcsolatuk krízise miatt keresett fel minket. Ha pl. a zajló konfliktusokba berángatott (vagy oda önmagát bevető) "harmadik fél" a gyermek, valódi áldozattá válhat: súlyos szorongásos állapota, regressziós tünetképződése szinte törvényszerűen kialakul. Idősebb (kamasz vagy ifjú) gyermek esetében egy ilyen szülei közé beékelődött pozíció kiinduló pontja lehet egy öndesztuktív, deviáns vagy narkós karriernek. Gyakori egy aktív bevonási kísérlet, amikor is valamelyik fél a gyermeket a másik ellen hangolva és maga mellé állítva próbál a párjával szemben "teret nyerni". Ez a gyermek lojalitás-konfliktusához és ennek különféle szimptomáihoz vezet. Mindezekre külön oda kell figyeljünk, alkalmasint - a gyermek érdekében - gondoskodnunk kell arról, hogy beemeljük őt a terápiás folyamatba.

Természetesen az is előfordul, hogy a gyermek viselkedési problémája mentén kerülünk a családdal kapcsolatba, és a szülők - többnyire rejtett, takargatott – ádáz háborújára csak lassan derülget fény. A szülők ilyenkor látványosan kerülgetnek, titkolnak minden, a házasság kapcsolatára vonatkozó információt, és árulónak minősül az, aki ebbe a terapeutát beavatja. A gyermek "kioperálása" beékelődött státuszából megrendítő hatású lehet, és válási krízist idézhet elő.

A pár- és családterápiás munkának külön (inkább határ-) területe a **válásterápia, válásközvetítés**, ill. külön élő szülők esetén a **gyermekkel való kapcsolattartás** problémáiban való segítő együttműködés. Ennek specifikus nehézségeibe nem kívánunk belebonyolódni. Azért említjük mégis itt, mert a szimmetrikus küzdelmekbe gubancolódott párok gyakran billegnek egy olyan határvonalon, amit akár válási krízisnek nevezhetnénk - csak hogy olyan "krízis" ez, ami hullámzóan és hosszú ideje, akár kapcsolatuk kezdetétől fogva tart. Az egymás iránti elköteleződés olyan ambivalens és bizonytalan, hogy "igazi" válási krízisről már csak azért sem beszélhetünk, mert a pár a szó pszichológiai (vagy éppenséggel jogi) értelemben soha nem alakított ki egyértelmű házassági kötelezettséget - annak ellenére, hogy kapcsolatuk akár évek, évtizedek óta tart, közös gyermekeik vannak. Az ilyen párok résztvevői eléggé plasztikusan hordozzák magukban azt az eredeti tárgykapcsolati mintázatot, ami kötődésüket oly bizonytalanná teszi. Egymásban keresik (és próbálják egymásba belehelyezni) azt az idealizált szülőt vagy családképet, amelyet *eredetileg* valami oknál fogva nem kaphattak meg. Kapcsolatuk története voltaképpen frusztráltságuk véget nem érő sora: egy olyan kacskaringós út, melyet szakadatlan konfliktusok, számonkérések és szemrehányások, bántás és békülési kísérlet, kiábrándulás és reménykedés övez - s hogy képesek mindezt kibírni, arra csak az illúziók makacssága a magyarázat. Fellebbentve az egymásra vetített illúziók és idealizációk fátylát, a házaspár helyén csak két egymás mellé sodródott árva gyermeket találunk. Kapcsolatuk illuzív természetét maguk is felismerik vagy legalábbis gyanítják, mégis képtelenek azt "abbahagyni": hiszen az alternatíva, ami a másik nélkül rájuk vár (egyfajta kivetettség, tárgyaltalan-személytelen magány) még az újra-és-újra felcsillanó remények bejósolható frusztrációjánál is rosszabb. Az elválásra (vagy inkább: egymás elengedésére) való képtelenség másik eleme az infantilis idealizációk megtapadó természetében rejlik; e fixálódás megakadályozza őket abban, hogy más (esetleg harmonikusabb kapcsolatot ígérő) partnert találjanak vagy keressenek.

Egy efféle, a makacs idealizációk (és tagadások) jegyében fogant, állandó érzelmi-indulati zaklatottságban folyó és folyamatosan frusztrálódásba torkolló kapcsolat természetesen igen kimerítő és fenyegető is, amennyiben az én kiürülésével fenyeget. Ez megmutatkozhat az egyik vagy másik felet utolérő dekompenzálódásában ("idegösszeroppanás", depresszív vagy schiziform tünetek kíséretében), de egy heroikus erőfeszítéssel kidolgozott elhatárolódási kísérletben is, mely a másik, "nyitva maradt" félből pánikot és kétségbeesett reakciókat (pl. szeparációs szorongást, depresszív reakciót, suicid fantáziákat stb.) vált ki. A párral gyakran éppenséggel egy ilyen kritikus, sürgősségi beavatkozást igénylő helyzetben találkozunk; amikor valamelyik fél elhatárolódása vagy pszichés dekompenzálódása az amúgy is kimerítő kapcsolati egyensúlyozást a felek számára immár kontrollálhatatlanul felborítja. A sürgősségi ellátás keretében akár pszichiátriai segítség igénybevétele is szükséges lehet; és mindenképpen szükség van a hangsúlyos egyéni támogatásra.

A fenti szimmetrikus kapcsolati forma, melynek jellegzetes vonása a külső-belső realitások kölcsönös anullálása és a kölcsönös idealizáció, nem csak egy pozitívistikus ideálkép (és annak törvényszerű frusztrálódása) jegyében foganhat. Mint tudjuk, a szélsőséges idealizáció, ha nem is minden ok nélkül és alaptalanul, de igen könnyen és ugyanolyan szélsőségesen (irreálisan) képes az ellenkezőjébe fordulni. A másik fél ettől fogva az üldöző, maga a sátán, minden rossznak forrása, hordozója és megtestesítője lesz. Az ádáz gyűlölködés talán hozzásegíti a feleket valamelyes elhatárolódáshoz, mégis irreális jelleget és méreteket ölt; ami nem csak a fantasztikusnak és bizarrnak ható (ám sokszor mégis valóságközeli) vádakban, hanem az egész eszkalálódott *válási háború* istent-embert (és gyermeket) nem kímélő destruktívitásában, végül is *önpusztító* jellegében mutatkozik meg. A kölcsönös gyűlölködés épp oly makacs és kitartó lehet, ahogyan azt az idealizáció fixálódásában láttuk; a felek már nem élnek együtt, évek-évtizedek múltak el, de újra és újra, közvetlen vagy közvetett utakon, beavatkoznak egymás életébe, újabb és újabb pereket zúdítanak egymás nyakába. Igen sajnálatos módon gyakran a közös gyermek az egyetlen "felület", ahol még ártani tudnak egymásnak; ezzel találkozunk a véget nem érő gyermek elhelyezési, kapcsolattartási perekben és gyámhatóság előtt folyó kíméletlen vitákban. Ekkor már csak a gyermek mentése szinte az egyetlen lehetőség, ami komplex (terápiás, közvetítői, hatósági, gyermekpszichológiai stb.) segítséget ill. beavatkozást tehet szükségessé.

Terápiás lehetőségek és technikák

Minthogy a projektív identifikációs kapcsolódási formák nem szükségképpen maladaptívak vagy patológiásak, a terápiás feladat nem azok kiiktatása. Ez egyrésztől lehetetlen próbálkozás volna, másrésztől káros: hiszen éppen a résztvevők közötti kapcsolati szálakat vagdosnánk szét.

Ezért van bizonyos rizikója annak, ha párkapcsolati gondjait valaki egyéni terápiában szándékozna megoldani; és van a terapeutának is bizonyos felelőssége abban, hogy hogyan vesz részt egy ilyen folyamatban.

A párokkal dolgozva a feladatunk az, hogy mindkét partnert segítsük a zavaró érzelmi állapotokkal való azonosulásban és azok tartalmazásában, anélkül, hogy visszaesnének konfliktusaik és félreértéseik szokványos destruktív ciklusába (*D. R. Catherall, 1992*).

Ezt a célt úgy érhetjük el, ha

- a) megszakítjuk a konfliktusos, destruktív kommunikatív és kapcsolódási szekvenciákat,
- b) megfelelő módon segítjük a *saját* és az *egymás iránti* azonosulási és tartalmazási funkciókat.

Mindezek a terapeutától nagy céltudatosságot és gyakran specifikus aktivitást igényelnek.

ad a) A destruktív konfliktus és dialógus megszakítása

Ennek legegyszerűbb módja, hogy egyfajta puffer - zónaként működve vezetjük a beszélgetést, strukturált kérdéseinkkel (ha kell, fizikailag) azonnal a felek közé állva, ha összeakaszknának.

A heves szimmetrikus küzdelembé bonyolódott felek gyakran már képtelenek az eszkaláció fékezésére, ezt a szabályozó funkciót terapeutának kell átvállalnia.

Vigyáznunk kell: szinte természetes módon keveredhetünk a "harmadik fél" pozíciójába, egyszerűen azért, mert a küzdő felek csak egyfajta megmentő, igazságosztó fórumnak tudnak minket tekinteni, és a demonstratív elhatárolódástól az agresszív, követelőző fellépésen és az öngyilkossági fenyegetőzésen keresztül a gyermeked zsarolásig mindent megtesznek, hogy a maguk oldalán bevonják a terapeutát a szimmetrikus küzdelembé. A bevonási kísérlet történhet kevésbé látványosan (és mind a kliens, mind a terapeuta részéről öntudatlanul): amikor-hasonlóan ahhoz, ahogyan ezt partnerével teszi - valamelyik fél projektív identifikációs "technikájával", a viszont-indulat-áttételi folyamatokon keresztül, saját személyisége kiegészítő menedzsereként a terapeutát kísérel meg "használni".

Ha a terapeuta bevonása bármely módon sikerül, vége a terápiás kompetenciának. A destruktív folyamatok kiküszöbölésére több lehetőségünk van:

1. Az egyik lehetőség - különösen az első fázisban, amikor még nem alakult ki egy meleg és bizalmi terápiás légkör -, hogy struktúrárt kérdésekkel megoldás-központúan vezetjük a beszélgetést. Egy olyan kérdés például, hogy *“minek kellene megváltozni ahhoz, hogy a dolgok másképp follyanak, mint eddig?”*, egyszerűen nem tekinti a beszélgetés tárgyának a destruktív kommunikációs szekvenciák ismételtetését.

2. Egy másik lehetőség, hogy átmenetileg külön beszélgetünk a felekkel. Ezt indítványozhatjuk úgy is, hogy a másik jelenlétében történjen (aki addig félrehúzódik, vagy a tükör mögé ül). Utóbbinak természetesen akkor van értelme, ha van a fejünkben egy kép, hogy mire hasznosíthatja a pár a hármas beszélgetésnek ezt a szokatlan formáját.

ad b) A saját és egymás közti azonosulási és tartalmazási funkciók segítése

Erre az intenzív részvételt igénylő munkára többnyire a terápiás folyamat egy későbbi, oldottabb munkafázisában van lehetőség. Minthogy nehezen kezelt, sérülékeny és gyakran öntudatlanságba süllyedt intrapszichikus aspektusok és interperszonális vonatkozások feldolgozásáról van szó, meleg, biztonságos terápiás légkörre van szükség: ez az az átmeneti terápiás konténer vagy holding, amelyben a projektív identifikációs folyamatok átstrukturálhatók.

Egyszerre feltétel, és egyszerre a terápia során megoldandó feladat, hogy a felek képesek legyenek egymás jelenlétében is *önmaguk nevében és önmagukról* beszélni.

"Önmagunk nevében" és "önmagunkról" beszélni távolról sem könnyű dolog - különösen olyan párok esetében, ahol a partnerek olyan nyelvezetet alakítottak ki, melyben folyamatosan a másiktól beszélnek, a másira hivatkoznak, a *másik* viselkedésének értelmezésével (többnyire kritikájával) próbálják érvényesíteni vagy megértetni *önmagukat*.

Márpedig a projektív identifikációs dialógus-szekvenciáknak ilyen a szokványos nyelvezete. A résztvevőknek valahogyan elemi meggyőződésük, hogy mindaz, amit éreznek, gondolnak, azt a másik „csinálja” bennük, s ha nem úgy csinálna, akkor minden máshogy volna, akkor végre másként érezhetnének, másmilyenek - önmaguk - lehetnének. E sajátos nyelvezet jegyében egzisztál bennük az a meggyőződés, hogy mindenféle felelősség azért, ami „van” - és ami „bennem van” - a másikat terheli, és mindenféle változtatás kulcsa is a másik kezében van. E nyelvezet szótárából hiányoznak az afféle önkifejezések, hogy „dühös vagyok rád”, vagy “nagyon magányosnak érzem magam” – ezzel szemben szinte kizárólagosak az olyan fordulatok, hogy “már megint piszkálni kezdesz”, vagy “megint nem álltál mellém”.

Az egyik feladat *a projekcióra kerülő tartalmok felismertetése*, azok saját, benső artikulációjának segítése. Pl. egy *“soha nem állsz mellém”*- szerű projektív kifejezéstől segíthetünk a kliensnek eljutni egy *“magányosnak érzem magam”* vagy *“nem tudok hozzád kapcsolódni”*- szerű érzés felismeréséig; vagy egy büntudat-keltő mártíromságtól segíthetünk neki eljutni a másik iránti dühösség felismeréséig és kifejezéséig.

Ennek érdekében hasznos lehet – és segít rövidre zárni a parttalan és terméketlen vádaskodások mindenkit frusztráló iszapbirkózásait - ha tudatosan felhívjuk a résztvevők figyelmét, hogy egy szokványostól elütő, feladat-vezérelt beszélgetés részesei vagyunk, melyben a szokványostól elütő dolgokra, és a szokványostól elütő stílusban figyelünk – egyszóval egy másfajta diskurzus ez, mint egy megszokott otthoni vagy társasági beszélgetés. Ennek jegyében megkérhetjük őket, hogy pl. egy *“megint nem álltál mellém”*- szerű érzést próbáljanak kifejezni úgy, hogy a másik (a másokra való utalás, hivatkozás) egyáltalán ne szerepeljen a mondatban, csak az, ahogyan ők – akár ennek következtében, akár ettől függetlenül - maguk érzik magukat. Fel kell készítenünk klienseinket, hogy a feladat nem látszik nehéznek, valójában nem csak szokatlan, hanem nehéz dolog is ilyen módon kifejezni önmagunkat. (Nem árt, ha kezdetben segítünk is ebben, mindenesetre legyünk konzervensek, és semmiképp se hagyjuk annyiban a “rossz” megoldásokat.) A megfelelő szavak keresésével küszködő (valójában: az *önkifejezés* nehézségével küszködő) fél partnere többnyire képtelen megállni, hogy ne segítsen be; e segítsérről azonban igen gyorsan kiderülhet, hogy nem egyéb, mint projektív identifikációs szekvenciák valamilyen folytatása (minősítés, átfogalmazás, átértelmezés stb.), melyet ráadásul az érintett nem csak hogy elfogad: sokszor kifejezetten *kéri* is partnerétől az efféle „segítséget”. Ám ha hagyjuk a feleket

belecsúszni a hagyományos kerékvágásba, a megszokott dialogikus szekvenciák dühödt ismétlésévé válik a beszélgetés (immár kibővülve egy terápiás asszisztenciával). Ezért - ha a partner idejekorán "besegítene" - intünk türelemre őt (talán nem csak hallgatásra, de a másik *meghallására* is készíthetjük ezzel).

A kezdeti lépések sokszor nehézkesek és botladozóak, és nagyon céltudatos és szokatlanul aktív terápiás közreműködést igényelnek - de ha kitartóak vagyunk, és eközben egy biztonságos terápiás holdingot is tudunk biztosítani, az eredmény többnyire katartikus.

Ha sikerül, akkor, noha ugyanarról van szó, amiről ők mindig is vitatkoztak, mégis alapvetően más történik: az egymással való birkózás helyébe az önmagukkal (önkifejezésükkel) való birkózás lép; a másik meggyőzése helyett pedig a másik meghallása a feladat.

A fenti "nyelvgyakorlat" elsősorban a projekcióra kerülő tartamok *visszavételéről* szól, amennyiben abban segíti a projektort, hogy a kivételre kerülő tartamokat felismerje, és mint saját tartamokat, önmaga határain belül artikulálja. Minthogy ez a sokszor megrendítő processzus partnere jelenlétében történik, a partnernek lehetősége van arra, hogy az addig őt csak zaklató megnyilvánulások háttérében megpillantsa párjának esendőbb arcát; és csak nagyon keményszívű vagy nagyon nárcisztikus partnerek tudnak egy ilyen helyzetben továbbra is süketnek vagy ellenségesnek mutatkozni.

További (az előbbihez szorosan kapcsolódó, azt részben átfedő) immár kifejezetten mindkét féllel folytatott közös munkafelületi lehetőség az *azonosítási és tartalmazási funkciók segítése*.

Az első lépés az azonosítandó tartam felismerése. Ez sokszor nem egyszerű dolog, már csak azért sem, mert nem mindig derül ki, voltaképpen kinek is az érzéséről, indulatáról vagy épp gondolatáról van szó. E furcsa zavar jól fedi az alaphelyzetet, melynek egyik lényege pontosan az én-határok összefolyása, összezavarodása.

A zavar tisztulásához vezető egyik alkalmas terápiás technika az lehet, hogy - lett légyen bárkiből eredő érzésminőségről szó - megkíséreljük azt beazonosítani külön-külön a résztvevőkkel. Felszólíthatjuk őket, keressenek a jelen kapcsolattól független élethelyzeteket (legjobb a gyermekkorból, eredeti környezetből keresni ilyeneket), amikor hasonlóan éreztek; és bátorítjuk őket, hogy idézzék ezt fel, *beszéljenek* erről. Minthogy többnyire artikulálatlan, elnyomott vagy blokkolódott emocionális-indulati készletekről és tartalmazási nehézségekről van szó (hiszen főként ezek húzódnak a destruktív irányban működő projektív identifikációs szekvenciák háttérében), nem lesz könnyű dolgunk. A kliens izzad, "nem jut eszébe semmi", nem érzéseit, hanem az ezekhez (vagy a másik érzéseihez) fűződő gondolatait és ítéleteit ismétlgeti - vagyis a megszokott projektív szekvenciák pályáján halad - esetleg néhány banális, felszíni hasonlóságot mutató szituációt említ. (Kevés anyag híján ezt is ki kell emelnünk, aláhúznunk, jelezni, hogy ilyesmire gondoltunk, ez a jó irány.) Mint az előbb említettük, szinte mindig számolhatunk azzal, hogy a partner készségesen „besegít”, átveszi a szót, magyarázni kezdi a *másik* érzéseit, indulatait. Ezt mindig határozottan le kell állítanunk, hiszen ez is a bejáratott szekvenciális út (dialogikus) tartozéka.

A párok elég jól tűrik e szokatlanul erélyes terápiás aktivitást, hiszen ez nem csak tereliszabályozza, hanem - egy átmeneti terápiás befogadásként - elsősorban hívogatja őket; és ha megérik az elég biztonságot adó terápiás térben az emocionális *megjelenés* lehetőségét, előbbutóbb feladják az ellenállást, és gyakran katartikus módon tudnak élni a „meghívással”.

E céltudatos aktivitás révén - akár a projektori, akár a recipiens oldalról - viszonylag gyorsan és főként veszekedés-mentesen eljuthatunk olyan lehatárolható tárgykapcsolati mintázatokhoz, melyekre öntudatlanul ráépültek a projektív identifikációs interferenciák. Az összekulcsolódó én-határok ilyen szétválasztása aztán új tárgyalási alapként funkcionálhat a további munkában a kapcsolat újradefiniálására.

Ha előreláthatóan túlnyomórészt az egyik féllel kell dolgoznunk, megkérdezhetjük őt, hogy szeretné-e, hogy párja végighallgassa beszélgetésünket; és megkérdezhetjük párját is, hogy kíváncsi-e erre a beszélgetésre. (Mindez nem pusztán udvariaskodás, hiszen nem bizonyos, hogy igen lesz a válasz.) Amennyiben készségesnek mutatkoznak így együtt dolgozni, megkérjük a "hallgatót", hogy nagyon figyeljen, próbálja ne csak érteni, megérezni is azt, amiről párja beszél.

Azután öhozzá fordulunk, megkérdezzük, mennyit értett-érett partnere beszámolójából? Átélt-e már ön maga is ehhez hasonlókat? Megkérjük, hogy beszéljen erről. Hogyan oldódott meg a helyzet? Hogyan segített akkor magán? Ki, hogyan segített neki? Talán érzékelhető egy ilyen módon struktúrát beszélgetés azt célozza meg, hogy segítse (ne csak a projektorban, hanem a receptorban is) a nehezen kezelt és projekcióra kerülő tartamok azonosítását, és, ily módon mintegy detoxikálva azokat, mód nyíljon bennük egy „tágasabb” konténer kialakítására - vagyis a másik harmonikusabb befogadására. Hangsúlyozzuk, egy ilyen, a felek védekező mechanizmusait is leolvasztó folyamat igen biztonságos légkört igényel, semmiképp nem erőszakolható ki, és nem ajánlható, amíg a felek lépten-nyomon összeakaszkoznak.

Összegzés

A destruktív projektív identifikációs folyamatok kezelése során egy olyan több lépéses terápiás stratégiát bontottunk ki, amelyben a terapeuta egy átmeneti terápiás laboratóriumban (inkubátorban, melegházban) egyrésztől lehetőséget teremt egy torzítás-mentesebb önkifejezésre, másrésztől magán a terápiás kontextuson keresztül, annak révén biztosítja az egymást-értést és egyfajta holding funkcionálását.

Ez egy alapvető különbség az áttételek egyéni terápiás kezeléséhez képest: ott a terapeuta mintegy saját személyiségében a projektív folyamatok ernyője, és a rezervoir-funkciót is az ő terápiás holding-ja biztosítja; az eredeti (projektált) tartammal azután a páciens a terápiás processzuson, szükség esetén az értelmezéseken keresztül "önmagára" találhat. Itt a terapeuta a kontextuális feltételeket biztosítja ahhoz, hogy a felek önkifejezési igényei, azonosulási és tartalmazási készségei teret kapjanak, "szóhoz jussanak", ezen keresztül új (kevésbé destruktív, szükségleteiknek és igényeiknek megfelelőbb) kapcsolódási formák és kötelek alakulhassanak ki közöttük. Ez azért fontos, mert a résztvevőknek - folyamatosan és hosszú távon - *egymással* kell elboldogulniok, nem csak önmagukkal és nem is a terapeutájukkal.

A terapeuta elsősorban nem a saját személyiségét "nyújtja" a résztvevőknek, inkább egy újfajta *nyelvjáték* lehetőségét; annak a biztonságának a záloga, amelyet adhat, nem egyéb, mint hogy ez a nyelvjáték *működik*, még hozzá jobban és használhatóbban, mint a projektív identifikációs kommunikatív szekvenciák önértékelést (és egymás értékelését) torzító és határokat elmosó nyelvi gubanca. Mert természetesen "a puding próbája az evés": egy új nyelvjáték akkor működik jobban és használhatóbban, ha a résztvevők a számukra megfelelőbb módon találhatnak egymásra és önmagukra.

IRODALOM:

- BION, W.R. (1962): Learning from experience. London, Tavistock Publication.
BION, W.R. (1967): Second thoughts. London, Heinemann.
CATHERALL, D. R. (1992): A projektív identifikáció pártarapiás alkalmazása. Kézirat, ford.
Horvát Krisztina. Eredeti megj: Family Process 1992. Vol. 31.No.4. 355-369
HAMILTON, N. G. (1990): Tárgykapcsolat-elmélet a gyakorlatban. Budapest, 1996, Animula.
KLEIN, M (1946): Notes on some schisoid mechanisms. International Journal of Psychoanalysis,27.
SCHARFF, D.E. & SCHARFF, J.S. (1991): Object relations couple therapy. Northvale NJ: Jason Aronson.
WINNICOTT, D.W. (1960): The theory of the parent-infant relationship. In: The maturational process and the facilitating environment. London, Hogarth Press.