

FÓRUM

EGYSZERŰSÍTŐ KOMPLEXITÁS**Sergio Benvenuto*

A nyolcvanas években Paul Watzlawick előadásokat tartott Olaszországban. Két szórakoztató klinikai példával illusztrálta „pszichoterápiás filozófiáját”.

Egy páciens súlyos agorafóbiától szenvedett. Hosszú ideje alig mozdult ki otthonából, és jó néhány pszichoterápiás – köztük analitikus – kudarc után úgy döntött, hogy véget vet az életének. Beült a kocsjába, és a Csendes-óceán felé vette útját, azzal a szándékkal, hogy az autóval együtt beleveti magát a hullámokba. (Nincs mit csodálkozni azon, hogy ezt a módszert választotta: Kaliforniában az egyetlen valódi közlekedési eszköz az autó.) Mialatt azonban az óceán felé hajtott, észrevette, hogy egyáltalán nem szorong... Még vezetni is képes volt! Ez a felismerés, úgy tűnik, fordulatot jelentett számára. A mese tanulsága Watzlawick szerint: „Egy rendes pszichoterapeuta soha nem írná elő a súlyosan fóbiás páciens számára, hogy »üljön autóba és legyen öngyilkos!«. Ebben az esetben viszont talán éppen ez volt a legjobb terápiás instrukció.”

A másik eset. Egy húsz éve házasságban élő pár egy ideje nem képes a szexre. Különösen a férfinak nincs hozzá kedve. Elmennek hát a Palo Alto-i *Mental Research Institute*-ba, hogy visszatérhessenek a házassálethez. Watzlawick megjegyzése: „Végül is, húszévi házasság után szerintem teljesen normális, hogy egy házaspár tagjai nem kívánják egymást!” [Az én széljegyzetem pedig: ha Watzlawick „normálisnak” találta, hogy a férj nem kívánja immáron idősödő hitvesét, akkor minek fáradozik a „kezeléssel”? Avagy, a pszichoterápia, úgy

* Az alábbi tanulmány Sergio Benvenuto olasz pszichológus és filozófus 2003 májusában, a PTE BTK pszichoanalízis doktori programjában tartott kurzusára készült. A doktori kurzusban igen nagy érdeklődést váltott ki a téma, így szerkesztőségünk a tanulmányt vitacikként hozza nyilvánosságra, amelyhez hozzászólásokat, kommentárokat várunk. Ezeket a *Thalassa* későbbi számaiban közöljük.

tűnik, egyfajta plasztikai műtétté válik: nem azért csinálnak ráncfelvarrást vagy orrplasztikát, mert valami „patológiás” lenne a páciens arcán, hanem mert ez egy *demand*¹ a kliens részéről. Ennek a témának a megbeszélése azonban igen messzire vezetne.] Egy este a pár vendégségbe megy a barátaihoz, és olyan ágyban alszanak, amelyik a fal mellett van – eltérően az ő otthoni ágyuktól, amelyik mindkét oldalról megközelíthető. Éjszaka a férj felébred, mert véére kell mennie, de ahhoz, hogy kijusson az ágyból, át kell másznia alvó feleségén. Miközben álmatagon végrehajtja ezt a műveletet, valami érdekeset, „*something of value*”-t² érez maga alatt, egy meztelen nőt! Hirtelen közösül vele. Ez jelenti a nő, mint „erotikus érték” újrafelfedezését: visszatérnek a legitim házastársi ölelésekhez. És boldogan élnek, míg meg nem halnak.

Watzlawick a következő tanulságot vonja le: „Nem kell azt gondolnunk, hogy az olyan komplex és súlyos helyzetekre – mint például egy házassági krízis – szükségszerűen bonyolult és súlyos megoldást kell találnunk. Egy klasszikus analitikus a legkoraibb gyermekkori libidinális élményanyagban kezdene kutakodni, miközben ebben az esetben elegendő, hogy [...] egy fal melletti ágyban aludjanak! Néha a legbanálisabb okok is súlyos következményekkel járhatnak, miközben az ellenkezője is igaz: súlyos kiindulópontból is származhatnak csekély következmények.”

Watzlawick volt az első pszichoterapeuta, aki felfedezte a káosz- és komplexitáselmélet jelentőségét. Az általa hozott két klinikai eset³ felidézti a meteorológus Edward Lorenz híres mondását, amely mára egyfajta posztmodern közmondássá vált: „Egy lepke szárnycsapása Japánban hurrikánt okozhat Argentínában”. A tudományos megfogalmazás szerint számos természeti folyamat – köztük sok légköri jelenség – *különösen érzékeny a kezdeti feltételekre*, vagyis nagymértékben függ azoktól. Ha csak igen kis mértékben is megváltoztatjuk egy hosszabb folyamat kiindulópontját, akár nagyon egyértelmű, radikálisan különböző hatásokat kaphatunk. Ez azt jelenti, hogy sok természeti – és társadalmi – folyamat valójában *megjósolhatatlan*. Amennyire előre nem látható például pénzfeladobáskor a „fej” vagy „írás”, valójában elegendő nem észrevehető mértékben megváltoztatni a kezdeti feltételeket – például igen csekély mértékben a dobás erősségét –, és más lesz az eredmény. S éppen mert megjósolhatatlan, *véletlennek* nevezzük ezt az eredményt.

Azonban megfélekedeznek a Lorenz-féle mondás ellenkezőjéről: nincs arról szó, hogy húszezer, Japánban működésben lévő nagy ventilátor egy kis lég-

¹ Igény, kérés (angol).

² Valami értékeset (angol).

³ Az elsőre is igaz, hogy nincs linearitás az ok és a cselekvés, illetve a hatás és a cselekvés között: az agorafóbiás autóba ül, hogy öngyilkos legyen... és kigyógyul a fóbiájából. A rendszer- és komplexitáselméletek éppen az okok és következmények közötti nem lineáris összefüggéseket emelik ki az élő rendszerekben.

áramlást okozna Argentínában vagy másutt! Ha igaz az, hogy minimális kezdeti variációk igazán látványos hatásokat hozhatnak létre, az is igaz, hogy igen nagy kezdeti változtatások nem hoznak létre *számunkra* jelentős hatást. Ez azért van, mondja a káoszelmélet, mert gyakran működésbe lépnek az úgynevezett *különös attraktorok*: a variációk óriásiak lehetnek, a folyamat kaotikusnak tűnik, azonban hosszú idő alatt kirajzolódik egyfajta rejtett szabályszerűség, amelyet elfednek a megjósolhatatlan variációk. Rövid távon nem láthatók előre az eredmények, hosszú távon azonban kibontakozik a rend (ami a káosszal fedte el magát).

Egyetlen meteorológus sem tudja teljes biztonsággal megjósolni, fog-e esni másnap vagy sem Val Brembanában, de kétségtelen, hogy nem szükséges meteorológusnak lenni ahhoz, hogy fogadást kössünk arra: a jövő tél hidegebb lesz Val Brembanában, mint a jövő nyár.⁴ Egy adott nyár vagy tél lehet hidegebb vagy melegebb – az évenkénti ingadozás megjósolhatatlan –, de egy attraktor különösebb annál, hogy ne befolyásolja az ilyen egyszerű prognózisok legitimitását: „jövő januárban télikapátban fogunk járni, júliusban viszont olyan meleg lesz, hogy elég lesz egy inget felvenni”.

Tehát nem csupán a kis kezdeti változások hozhatnak létre egészen eltérő hatásokat, hanem – előzetesen nehezen változtatható tehetetlenségi állapot hatására – teljesen kaotikusnak tűnő jelenségek is „összerendeződhetnek”. Minden élő, homeosztatisztikus rendszer esetében ez a helyzet: az élő szervezet hajlamos minden véletlent kiegyenlíteni, és megtartani a szervezet általános struktúráját. Azt mondhatjuk, hogy a pszichopatológiában olyan homeosztázisok keletkeznek, amelyeket igen nehéz dekonstruálni – abban az értelemben, hogy a pszichopatológiában mindig ugyanazok a tünetek, ugyanazok a hibák ismétlődnek. Valójában a tapasztalatból való tanulás képtelenségéről van szó.

Watzlawick megpróbálta ezt a komplex szemléletet a pszichoterápia világára alkalmazni. Az emberi folyamatok nem kevésbé kaotikusak a fizikaiaknál: tehát nincs szó arról, hogy az *A* ok lineárisan a *B*, *C* és *D* hatásokhoz vezetne egy bizonyos (vagy bizonytalan) szekvencia szerint. Ez az, ami diszkreditálja egyes patológiák, viselkedések vagy sorsok bizonyos pszichoanalitikus „magyarázatait”: ezek túlságosan *lineárisak* (azaz szimplifikáltak).

Például mi az oka annak, hogy egy családban az egyik fiú homoszexuális és promiszkuis lesz, míg a másiktól a leghűségesebb és legboldogabb sokgyerekes családapa válik? Valójában soha senki nem tudta megmondani, hogy milyen kezdeti körülmények szükségesek ahhoz, hogy ugyanabban a környezet-

⁴ Val Brembana Bergamo tartományban található település. A szerző közlése szerint itt egy olyan esetleges helység megnevezésére szolgál, melynek jellemzői nem érdekesek a szöveg szempontjából. Magyarul azt mondanánk: „Kiskunlacházán”, vagy „Karakószörcsögön”. (*A ford.*)

ben valaki homoszexuális lesz, és nem más orientációt választ – még akkor sem, ha bizonyos esetekben már korán „látható” a homoszexualitás, amint a későbbi hisztériás, a pszichotikus vagy a matematikai zseni is fölfedezhető már a hatéves gyerekekben. Az a folyamat, amely a homoszexualitás, a perverzió, a heteroszexualitás, a hisztéria, a politikai elkötelezettség, a pszichózis vagy a pszichoanalitikus karrier útjára tereli az egyént, kezdetben nem előre látható. Hasonlóképp nincs arról szó, hogy egy terápiás javulás – vagy metanoia! – egy páciensnél az analitikus egyfajta értelmezéseinek hatására jön létre, és nem a másíkok következtében (sőt bizonyos iskolák abban is kételkednek, hogy az analitikus értelmezései kiválthatnak-e bármilyen hatást a páciensnél).

Mindez igaz, de az is, hogy a Watzlawick által javasolt megoldás kevésbé meggyőző az általa hivatkozott elmélet alapján. Először is ki kell jelentenem, hogy nem vagyok a priori – morálisan – a terápiás előírások ellen. A hozzám hasonló pluralistát nem zavarja különösebben az irányzatok sokasodása. Azokat az eljárásokat is elfogadom, amelyek egyenesen instrukciókon alapulnak, legyenek azok paradoxak, rendszerszemléletűek, kognitívak vagy behavioristák. Naiv dolog lenne azt hinni, hogy az analitikus megközelítést az különbözteti meg az előbbiektől, hogy szigorúan *nem preskriptív*! Az analitikus mindekelőtt előírja a helyzetet és a hozzá kapcsolódó szabályokat – amelyekből nem kevés van. Aki, hozzám hasonlóan, azt gondolja, hogy a terápiás hatását 80 százalékban maga az analitikus helyzet a felelős, nem tekinti irrelevánsnak a gyakran rigid szabályokat, amelyeket az analitikus megkövetel – és megkövetelni valamit több, mint előírni. És valóban pszichológiai analfabétának kell lenni ahhoz, hogy azt gondoljuk: ha az analitikus explicit módon nem ír elő semmit, nincsenek is előírások! Tudjuk, hogy elég egy köhintés, egy ásitás, a lábak keresztbe rakása ahhoz, hogy „előírjuk” a páciensnek, mit mondjon, hogyan mondja, és mondja-e egyáltalán. Minden analizálnak – ahogy egyébként minden szubjektumnak – van egy hatodik érzéke ahhoz, hogy észrevegye, mit kíván a másik. Tehát a pszichoanalízis, mint minden pszichoterápia, alapvetően preskriptív természetű, csak éppen rafináltan, elegánsan, kissé álszenten, politikailag korrekt, *upper class* módon, szofisztikáltan csinálja. A különbséget tehát nem a terápiás előírás megléte vagy hiánya hozza létre.

Éppen a káosz- és komplexitás megközelítés érteti meg velünk, hogy az *egyetlen előírás* nem valami nagy ötlet. Például a Watzlawick által bemutatott eset azt jelentené, hogy sok súlyos agorafóbiás esetben az analitikusnak azt kellene előírni, hogy „üljön be az autójába és legyen öngyilkos”? Azonban éppen azért, mert nem létezik lineáris kapcsolat az előírás és a viselkedés között, ez a recept teljesen katasztrófális hatással járhat! Megtörténhetne, hogy a fóbiás valóban öngyilkos lesz, vagy ami valószínűbb, megszakítja a pszichoterápiás kapcsolatot. Hasonlóképp, minden párnak, akinek nem megy a szex, azt kellene előírni, hogy „aludjanak olyan ágyban, aminek az egyik oldala a fal

mellett van”? Megtörténhetne, hogy a férjnek klausztrofóbiája alakulna ki atól, hogy a felesége és a fal közé szorítva kell aludnia... Még egy Watzlawick-hoz hasonló antilinearista sem kell, hogy azt gondolja: elég egy jól kitalált előírás a kívánt hatás eléréséhez. Ugyanilyen nevetséges lenne megmozgatni egy lepke szárnyát Japánban, arra számítva, hogy Argentínában majd feltámad a hurrikán.

A káoszelmélet éppen arra tanít bennünket, hogy a makroszkopikus hatások kiszámíthatatlanok, így hiábavaló azt remélni, hogy bizonyos előírások meg tudnak változtatni egy régóta ismétlődő, bemerevedett, zárt helyzetet. Az előírások akár olyan furcsák is lehetnének, mint a zen koan bizarr rejtvényei: a különös attraktor – nevezetesen a pszichopatológia – akkor is győzedelmeskedne felettük. De akkor mit tud csinálni a pszichoterapeuta, akár előírás párti, akár kevésbé az? Az előírások, interpretációk, az ülés elemzése, a csendek, az acting – mi lehet a garancia egy lélekbúvár számára, hogy eléri a kívánt hatást?

Azt hiszem, a választ éppen a káoszelmélet attraktor-konceptiója adja meg. Személy szerint nem vagyok a hosszú terápiák híve, még kevésbé a vég nélküli analízisé. Viszont úgy gondolom, hogy a pszichoanalízisnek nem csupán az idő lerövidítésére kellene megoldást találnia, hanem mérhető hatások elérésére is kellene törekednie, amelyeket mindenki hitelesíteni tud, és nem csupán földtörténeti időmértékben.

A rövid terápiák ellen éppen az szól, hogy a terápiás kapcsolat hossza kaotikus természetű szubjektív folyamatok mentén érvényesül. A különös attraktor csupán *hosszú távon* mutatja meg magát. Ez azt jelenti, hogy ha a kezelés a különös attraktor eliminálását jelenti, nem elégséges egy kis variáció – például rövid idő alatt megszűntetni egy kellemetlen tünetet – a valódi gyógyuláshoz.

Mindezzel nem azt akarom mondani, hogy mivel hosszú kapcsolatról van szó, a pszichoanalízis pedagógiára redukálható lenne. Igaz, hogy az analitikus idővel valamiképp oktatja az analizáltat: megtanítja saját magát analizálni. Azonban – szemben azzal, amit sok analitikus mond és tesz – nem hiszem, hogy a valódi analízis (legalábbis a nekem tetsző) pedagógiára redukálódik: hogy az analitikus „elég jó anyaként” működne, aki, az elmélet szerint, hiányzott a páciens gyermekkorából. Az analízis hosszú ideje nem pedagógiai idő: hanem, mint másutt kifejtettem,⁵ a leválás, ha úgy tetszik, a gyász ideje.

A komplexitás fogalmai szerinti gondolkodás *hálózatmodellben* való gondolkodást jelent. (Már Freud is, az *Egy tudományos pszichológia vázlat*a című művében [1895], korát jóval megelőzve, tökéletesen megértette, hogy az agy és a

⁵ Eanalisi: uno svezamento lungo? *Psicoterapia e Scienze Umane*, anno XXXIV, n. 3, 2000, pp. 27–50.

gondolkodás hálózatként képzelhető el.) A pszichoterápiában – különösen az analízisben – a legfontosabb *egy hálózat létrehozása*. Még ha egyéni terápiáról van is szó, a két főszereplő közt kapcsolati hálózat jön létre. Azonban időre van szükség, hogy ez felépüljön. A rossz analízis – amelyik hamar véget ér, vagy amelyik vég nélkül zajlik – olyan analízis, ahol a *hálózat túlságosan leegyszerűsödik*: az analitikus megjósolható módon reagál, szembehelyezkedve, opponálva, így az alany egy szokásos [nem különös, *a ford.*] attraktor által dominált hálózatba integrálja az analízist.

Nos, éppen azért, mert egy hálózatban bármely input hatásai megjósolhatatlanok és nagyrészt kontrollálhatatlanok, az inputok sokaságára van szükség a változás létrejöttéhez. De mit jelent a változás? Azt, hogy *egy szubjektum attraktort vált*. A neurotikus tulajdonképpen olyan személy, aki nem képes „új lemezt feltenni”, aki mindig ugyanazokat a hibákat ismétli. Az jelenik meg itt, amit Freud később halálósztonnek nevezett: a neurotikus az öröm keresése közben mindig ugyanazt a bánatot ássa ki. Bármit csinál a *sujet à problèmes*,⁶ bizonyos értelemben, vagy az ellenkezőjében – az eredmény mindig ugyanaz lesz. És ebben rejlik a tünet megszüntetésére irányuló „kozmetikai” pszichoterápiák hiábavalósága: kérdéses, hogy ezek valóban megváltoztatják-e a neurózis különös attraktorát, és az egyén nem ismétli-e tovább nullösszegű játszmáit.

De hogyan néznek ki egy attraktor megváltoztatásának a fokozatai? Ezt senki nem tudja biztosan megmondani. Egyes súlyos tünetek néhány ülés alatt meggyógyulnak, mások azonban tízévi terápia során sem szűnnek meg. Freud például egy ülésben kigyógyította Gustav Mahlert az impotenciájával kapcsolatos kríziséből, de nem a zsenialitásának köszönhetően, hanem mert megfelelő pillanatban mozgatta meg a lepke a lepké a szárnyait. Azonban amikor ez nem történik meg, akkor az intervenciókat kell időben megsokszorozni, mert egy adott ponton – nem tudni, miért és hogyan – megtörténik... a változás.

A modern biológia szerint az élőlények evolúciója során nincsenek túl nagy különbségek a változások természetében. A mutációk – amelyek a darwini teória szerint mindig véletlenek voltak, bár gyakran létrejöttek, de általában elpusztultak – nem voltak sikeresek. Aztán hirtelen jött egy kis mutáció, amely látványosan sikeresnek bizonyult (gyakran a környezeti feltételek esetleges együtt járása alapján), és megjelent egy új faj, talán éppen a homo sapiens.

Nem hasonlít-e egy kicsit az analízis a fajok evolúciójára? Idő kell ahhoz, hogy az analitikus kitaró inputja, bármi legyen is az, végül fokozatosan átalakítsa az attraktort, hogy egy új sajátosság jöjjön létre. Mivel egy fecske nem csinál nyarat, felteszem a kérdést: az analitikus kitarása az *inputok akkumulálódásával* lenne egyenlő?

⁶ A problémás szubjektum (francia).

Ha ez a hipotézisem helytálló, akkor azt mondhatjuk, hogy az *analitikus terápia egyszerűen csak abban különbözik a többitől, hogy hosszabb*. Nem számít a háttérben álló elmélet, és így az értelmezések tartalma sem, legyen a modell freudi, jungi, bioni, lacani vagy kohuti, stb. Ami gyógyít, az az idő. Vagyis ami az időben cezúrát, vágást, változást hoz létre, „új ciklust”, ahogy Bálint Mihály mondta. És *idővel* – ami az analitikus jelenlétének köszönhető – az egyén élete megszabadul a neurotikus attraktortól, és egy új ciklusba kerül.

De hát, mondhatja valaki, ha az értelmezések tartalma semmit sem számít, minek is interpretálni? Sőt, miért nem marad csendben az analitikus? Azt hiszem, előbb vagy utóbb, az analitikusnak mondania kell valamit – nem számít, hogy milyen iskola értelmezési keretéhez tartozik, de ha egyikhez sem, az se –, egyszerűen jeleznie kell az analizált számára, hogy *jelen van*, hogy nincs kőből, hogy hősünk olyan szubjektummal találkozik, aki a maga módján értelmez. És mintha az analitikus, miközben beszél, mindig csak azt mondaná, hogy „itt vagyok, hallgatlak”. És még azt is mondaná: „nem akarlak betenni egy skatulyába, azt próbálom megérteni, aki *valójában vagy!*”

Tehát az analitikus az általa felállított kereteknek köszönhetően egy egyszerű attraktort hoz létre (rendszeres ülések, jóindulatú semlegesség, stb.). E pók köré pedig hálót sző: ez, úgy reméli, megváltoztatja a különös attraktort, amiből a neurózis létrejön. Tehát nem az értelmezései hatnak, hanem, azt mondanám, az *áttételtől való megmenekülése*.

Hogyan néz ki a Freud által leírt áttétel a káosz- és komplexitáselmélet szemszögéből? Az áttétel során az alany megismétli a megszokott modalitást, melyet valójában a különös attraktor szabályoz. Ha például az analitikus – akár a kora miatt, akár például mert bajszos – a nemtörődöm anyjára vagy a komor apjára emlékezteti, úgy reagál rá, mint annak idején a komor apára vagy a nemtörődöm anyjára. Ha az analitikus úgy reagálna, mint bárki közönséges ember, mint egy másik Én – ahogy a rokona, a barátja, a szeretője, a kollégája, stb. viselkedne –, az attraktor megerősödne. Ezzel szemben ha például az analizált csípősen megtámadja az analitikust, az nem úgy viselkedik, mint bárki más, akit megmártak, nem „marja vissza” az analizáltat, és nem is szakítja el a köteléket. Az analitikus a helyzet semlegességének köszönhetően védve van attól, hogy „kapcsolatba lépjen”; nem támad, és nem is visszakozik. Hallgatag vagy beszédes jelenlétével egy másik lehetőséget jelenít meg. Olyan, mintha azt mondaná: „úgy kezelsz, mintha a mogorva apád volnék... De én *más* vagyok”. De ki az a más? Azt mondom, hogy *más, és kész*. Egy másik, aki nem cselekszik, nem reagál, csak *jelen van*. A jelenlét által, a szárnyak megmozgatása által, a zavar irányt változtathat.

Az analitikus tehát nem formálja, nem idomítja, hanem inkább de-formálja alanyát: lehetővé teszi, hogy dezintegrálódjék a neurotikus koherencia. Idővel – és kitartó jelenlétével – sikerül lebontania a különös attraktort. De nem

azért, mert feltár valamilyen igazságot az analizált számára – még akkor sem, ha gyakran az is az érzése, hogy „felderített” valamit. Tártok tőle, hogy az analitikus hagyomány platonista nézőpontból – „az igazság gyógyít” – vagy az Evangélium szemszögéből – „az igazság szabaddá tesz” – még mindig meglehetősen zűrzavaros. Lehet, hogy a páciens egyszerűen csak az analitikus kitarító jelenléte által gyógyul.

Csabai Márta fordítása