

Akcióorientált terápia

REBT – egy nálunk is alkalmazott módszer
filozófiai háttere és gyakorlata

Szörnyű, katasztrófális, elviselhetetlen... A mindennapi életben gyakran minősítünk ilyen és hasonló jelzőkkel jelenségeket, élethelyzeteket, emberi kapcsolatokat, belső érzelmvilágot. Ha pszichológus hallja az ilyen minősítéseket, azonnal következik a figyelmeztetés: a hibás gondolkodás egyik válfajával, az idegenül hangzó „katasztrófizálással” állunk szemben, amely az „érzelmi logika” (úgy érzem, tehát úgy van) alkalmazása mellett a leginkább bűnös abban, ha elkalandozunk a reális gondolkodástól.

És miért ne kalandozhatna el legalább gondolatban az ember? Csak-hogy kalandozásai során figyelnie kell(ene) a gondolataira és meggyőződéseire, hogy észrevegye, nem használja ki fizikai és szellemi kapacitásait, és negatív érzelmek (folytonos szorongás, félelem, harag, düh, gyűlölet, bosszúvágy, irigység, féltékenység stb.) terhelik.

A gondolkodásnak az ember egészséges életében betöltött szerepére – a meggyőzések és az érzelm összefüggésére – alapozta dr. Albert Ellis¹ amerikai pszichoterapeuta az általa kidolgozott terápiás módszert, amely az USA, Kanada, Dél-Amerika és Ausztrália után egyre nagyobb teret hódít Európában, így Szerbiában is. A kilencvenes éveit taposó amerikai tudós 1955-ben kezdte kidolgozni az általa racionális-émotív terápiának nevezett, a tanulási folyamatban ismert próba-hiba módszeren alapuló irányzatot. Félretéve a klasszikus pszichoanalízisnek a múlt részletes feltárásán alapuló eljárását, a klienseinek, barátainak, önmagának is segíté-

¹ 1913-ban született Pittsburgban, és ma is ő vezeti a nevét viselő New York-i intézetet

ni akaró Ellis az érzelmi és a viselkedési problémák elemzésekor arra jött rá, hogy a megoldás az adott problémával kapcsolatos meggyőződésekben keresendő. Következésképpen a terápiában a racionális gondolkodással – a kognícióval – párhuzamosan kulcsszerepet kell kapnia az érzelmekre és viselkedési zavarokra való odafigyelésnek, ahogy erre az akcióorientált kognitív terápiás iskolának az elnevezése is utal: racionális-emotív viselkedésterápia (rövidítve: REBT – Rational Emotive Behavior Therapy).

Módszeréhez Albert Ellis a régi római filozófusoknál találta meg az elméleti hátteret, mindenekelőtt a kései stoicizmus képviselőinél, Marcus Aureliusnál² és Epiktétosznál.³ Pszichoterápiás iskolájának mottója is a rabszolgából lett filozófus, Epiktétosz azon tézise, mely szerint az emberekre nem maguk a dolgok hatnak, hanem az, ahogyan a dolgokra tekintenek. A kereszténység tanainak terjesztését előkészítő Epiktétosz azt vallotta, hogy az ember boldogsága független a külső jó vagy rossz hatástól, azt – a boldogságot – csak a belső erény biztosíthatja, ennél fogva a gondolkodás eszköz a lelki függetlenség megszerzésére. Érthető tehát, hogy az Albert Ellis Intézet⁴ honlapján nagy betűkkel ez olvasható: Epiktétosz, nem Freud!

A REBT a napjainkban alkalmazott különböző kognitív viselkedésterápiás irányzatok alapjának tekinthető – nem véletlenül, hiszen magyarázatot ad az emberi elme alkotta gondolatok kialakulására és azok megváltoztatásának a lehetőségeire is. Albert Ellis Epiktétoszból kiindulva a későbbi filozófusok, mindenekelőtt Kant, Spinoza, Schopenhauer munkáiban találta meg a választ arra, milyen nagy hatalommal és ugyanakkor milyen nagy korlátokkal bír az ember életében a gondolkodás, mert nemcsak a tudósok alkotnak hipotéziseket az általuk vizsgált jelenségekről, hanem a hétköznapi ember is kifejleszt bizonyos hipotéziseket a maga világáról, és ezek meghatározóak érzelmvilágában és viselkedésében egyaránt.

Az ember természeténél fogva hedonista. Úgy szeretné leélni az életét, hogy lehetőleg minden percét élvezze, és közben nagy tetteket hajtson végre, amelyek kivívják mások elismerését, és maradandót jelentenek a környezet, sőt, lehetőleg az egész világ számára is. Ennek megfelelően az embernek élete során három irányban vannak fontos elvárásai: önmagával, a másik emberrel és a sorssal szemben. Amikor ezen a három síkon olyasmí történik, ami nincs összhangban az elképzeléseivel (az életről általa alkotott hipotézisekkel), akkor lelki-testi egyensúlya felbomlik.

Az így előállt válsághelyzetekre az emberek különféleképpen reagálnak. Vannak szituációk, amikor önmagunk erejéből vagy a környezetünk

² (121–180)

³ (50–138)

⁴ Albert Ellis Institute, New York

segítségével visszazökkenünk a rendes kerékvágásba. Általában azonban mindenkivel történnek olyan dolgok, amelyekkel nem tud mit kezdeni, és csak a lélektanban ismert különböző védekezési mechanizmusok – elfojtás, háritás, racionalizáció, projekció stb. – segítségével sikerül „együtt élni velük”. Ez a kényszerű „együttélés” azonban energiát vesz el, nem hagyja, hogy kapacitásainkat a lehető legjobb mértékben kihasználjuk, és gátol bennünket abban, hogy teljes életet éljünk. A klasszikus freudi pszichoanalízis olykor éveken át keresi a gátló élményeket, annak érdekében, hogy a páciens ezeket felismerve megszabaduljon tőlük. De napjaink rohanó világában ez a módszer már nem hatásos. Helyette olyan módszer kell, amely gyors eredményt szavatol, segít abban, hogy a negatív érzelmeinktől és a nem célravezető viselkedésünktől megszabadulva, új életfilozófia megtanulásával élhessünk, és lehetőleg minél jobban élvezzük az életet. Persze, nem mellékes a terápia anyagi vetülete sem. Míg a klasszikus pszichoanalízis például évekig tart, addig a REBT segítségével egy-egy gátló érzelemtől akár mindössze négy-öt szeánsz után megszabadulhatunk, ha hajlandóak vagyunk arra, hogy változtassunk a nem kívánt érzelmeink és viselkedések háttérében álló téves, irracionális meggyőződéseinken.

A gondolkodásnak a lelki betegségek kialakításában betöltött szerepét kutatva Albert Ellis rájött arra, hogy az emberek nemcsak hogy gondolkodnak, hanem a gondolataikról és meggyőződéseikről is elmélkednek, és Ellis ezt felhasználta a gyógyításban: a pszichológus-terapeuta logikai vitában szabadítja meg klienseit a lelki betegség háttérében levő téves hipotézisektől, vagyis az egyén irracionális meggyőződéseitől.

Az amerikai és az európai kultúrában jelen levő irracionális meggyőzések három alapvető és leggyakrabban előforduló tévhitekre bonthatók:

1. A számomra fontos dolgokban (különösen a másik ember tetszésének a kivívásában) sikeresnek kell lennem; ha nem vagyok az, akkor alkalmatlan és értéktelen ember vagyok.

2. Neked feltétlenül igazságosan és kedvesen kell viselkedned velem szemben, ha nem viselkedsz így, akkor nem vagy jó ember.

3. Az életkörülményeimnek mindig kényelmesnek és kellemesnek kell lenniük, ha nincs így, akkor az egész élet(em) elviselhetetlen.

A terapeuta tehát a gyakorlatban az egyénnek önmagával, a másik emberrel és az élet minőségével kapcsolatos tévhitek tömkelegével találja szemben magát, amelyek tartalma végül is a fenti három irracionális meggyőződésre vezethető vissza. Aktív disputációval ezek a meggyőzések módosul(hat)nak.

Napjainkban Európában REBT-központok működnek Olaszországban, Franciaországban, Németországban, Hollandiában, Romániában és Szer-

biában, ahol ezt a módszert a belgrádi központ által szervezett továbbképzésen átesett pszichológusok közül egyre többen alkalmazzák Belgrádban, Újvidéken, Podgoricán, Banjalukán és másutt.

A gyakorlatban a REBT-módszer a neuropszichiátriai kategorizálás szerinti számos betegség pszichoterápiás kezelésében bizonyult már hatásosnak. A szorongásos megbetegedések, a családon belüli szituációs problémák, az addikciós problémák (alkoholizmus, testsúlytöbblet, bulimia, anorexia), a fóbiák és a pánikbetegségek, szerelmi problémákból adódó diszfunkcionális viselkedések, depressziók, viselkedészavarok, sőt genetikai háttérű személyiségzavarok stb. esetére is ajánlott terápiás módszernek mondható. (A REBT-terapeuták többsége nem vállalkozik azon problémák individuális kezelésére, amelyek háttérében kábítószer áll.)

Miben segít(het) a terapeuta?

A segítséget kérő klienssel a beszélgetés azoknak a téves meggyőződéseknek a feltárására irányul, amelyek a baj háttérében álló diszfunkcionális gondolatok eredményeként jelennek meg. A feltárást követő lépésnek a hibás meggyőződések elemzésére kell irányulnia. Ennek során történik a meggyőződések és az érzelmek közötti összefüggések felismeretése, a tévhiteknek a reális meggyőződésekkel való behelyettesítése és ezáltal a háttérben meghúzódó alapgondolatok (az életről alkotott, fentebb említett hipotézisek) átfogalmazása, vagyis az életfilozófia megváltoztatása.

Miért kell ehhez terapeuta?

Mert az ember önmagában nem képes a tanulási folyamatban elsajátított viszonyulási módok és életfilozófiák megváltoztatására, ha nem jut el az ahhoz szükséges másféle rálátáshoz, amit ha elfogadunk, akkor könnyebben túltesszük magunkat azon a közösségi irracionális meggyőződésen, hogy érzelmi és viselkedési problémáinkra szégyen segítséget kérni másoktól (tanártól, osztályfőnöktől, lekipasztortól, pszichológustól stb.).

Az életről alkotott, meggyőződésekévé vált hipotézisek elvetése azonban hihetetlenül nehéz mindenki számára.

A tudományfilozófus Thomas Kuhn⁵ a tudósok gondolatmenetét elemezve mutatott rá, hogy a tudósok a világnézeti paradigmáik alapján választják ki az adatokat, és a kiválasztott adatokból is így vonják le a következtetéseket. Kuhn állítása szerint a tudósok nem mondanak le egykönnyen a paradigmáikról, nézetükön csak akkor változtatnak, amikor elegendő empirikus adattal rendelkeznek az általuk levont következtetések téves voltáról.

Ez akkor következik be

- ha a paradigmán belül nagy a logikai ellentmondás,

- ha a paradigmának nincs felfedezői értéke, mert nem segít a fontos problémák megoldásában, és

- ha van jobb alternatív paradigma, amely az empirikus bizonyítékok felsorakoztatása és a probléma megoldása szempontjából inkább megfelelő.

Raymond DiGiuseppe, az Albert Ellis Intézet oktatói osztályának igazgatója Kuhnnek a tudományos gondolkodás ezen folyamatáról kidolgozott modelljét az emberi gondolkodás folyamatának a megértésére is alkalmasnak találta. Ez a modell magyarázatul szolgál arra, hogy a mindennapi életben jelentkező automatikus gondolatainkban miért figyelünk éppen azokra a bizonyos adatokra és jelenségekre, és mivel „tartjuk életben” egyébként diszfunkcionális gondolatainkat. Vagyis: a mindennapi életben miért lennének mi jobbak a tudósoknál? Meggyőződéseinken csakis akkor változtatunk, amikor - mint a tudósok - rájövünk arra, hogy a gondolatainknak nincs logikája, ha nem segít a problémáink megoldásában, és ha van jobb gondolat, amellyel inkább célhoz ér(het)ünk.

Boldogságunk vagy boldogtalanságunk okozói tehát gondolataink, meggyőződéseink. Marcus Aurelius mondta: ahogyan gondolkodunk, úgy érezzük magunkat. Gondolkodásunk lakhelye pedig az agy, az elme, amely - a fentebb elmondottak szerint - a szív, az érzelem világát befolyásolja.

Ilyen vonatkozásban valóban döbbenetes, ahogy József Attila a mély szerelemről fogalmaz az *Óda* harmadik része második versszakában:

*Minden mosolyod, mozdulatod, szavad
őrzöm, mint hulló tárgyakat a föld.
Elmémbé, mint a fémbe a savak,
ösztöneimmel belemartalak,
te kedves, szép alak,
lényed ott minden lényeket kitölt.*

A szeretett személy tehát az elmében tölti ki a „lényeket”, a meggyőzések világában válunk eggyé vele.

Ott, az emberi elmében, a meggyőzések világában található a kulcs, amely segítségével, ha ügyesen használjuk, rátalálhatunk az emberi lélek függetlenségének végtelen ösvényére.