

## Az ellenállás újraértelmezése Steve de Shazer cikke

Forrás: Contemporary Family Therapy 11(4) Winter 1989

*Véletlen volt, hogy a Texasi Egyetem felkérése arra, hogy a pszichiátriai karon<sup>1</sup> beszéljek az ellenállásról éppen egybeesett annak a 10. évfordulójával, hogy 1979-ben először adtam postára „Az ellenállás halála”-t egy folyóiratnak címezve. Ugyan a cikket 17-szer visszautasították és hatszor került átdolgozásra, végül a Family Process-ben megjelenhetett (de Shazer, 1984). Továbbra is kitartok amellett, hogy az ellenállás fogalma túlságosan kellemetlen dolog volt a terapeuták számára ahhoz, hogy foglalkozzanak vele.*

1978-ban, miután a detektívtükör mögött ülve láttam amint csapatunk (a Brief Családterápiás Központban) egy olyan klienssel dolgozik, akit a beküldő terapeuta „erősen ellenálló”-ként jellemezett és látva, hogy ez a kliens készségesen együttműködik velünk, úgy döntöttünk, hogy ez felhívás némi fogalmi erőszakra és megöltük az ellenállást. Ezt követően 1979-ben írtam egy cikket „Az ellenállás halála” címmel és miután postára adtam ugyanebben az évben, naivan azt gondoltam, végeztem a fogalommal. Természetesen nem így történt és az ellenállás szelleme azóta is kísért.

A cikk 6 nagyobb átdolgozáson esett át (az alapgondolat és a cím megváltoztatása nélkül) és minden szakfolyóirat legalább egyszer elutasította mielőtt végül a Family Process publikálta 1984-ben. Természetesen annak érdekében, hogy megjelenhessen egy meglehetősen elméleti keretbe helyeztem az írást, elvégre nem mondhattam: „Megöltem, mert túlélte a hasznos élettartamát.”

### Metaforától a tényekig

A fogalmakkal az idő során vicces dolog történik. Nem számít, hogy eleinte mennyire volt hasznos egy fogalom, úgy tűnik, végül mindegyik tárgyiasul. Ahelyett, hogy megmaradnának értelmezést segítő metaforáknak, tényekké válnak. Azaz ahelyett, hogy azt mondanánk „olyan, mintha az ügyfél ellenállna a változásnak”, a tárgyiasulás után az emberek olyanokat kezdenek el mondani, mint hogy „az ügyfél ellenáll” és végül odajutnak, hogy „az ellenállás létezik és meg kell keresni az okát.” Ezen a ponton a fogalom túlélte hasznosságát, és meg kell szabadulni tőle, mert ha egyszer tárgyiasult, akkor soha többé nem lehet már metafora belőle. Így történt, hogy metaforikusan megöltük az ellenállást.

Nyilvánvaló persze, hogy az ellenállás fogalma vagy metaforája egy fogalmi térkép része volt és nem egy különálló valóságé, amely valahol „ott kívül” van. Az ellenállás egy nagyon furcsa fogalom volt. Lényegében azt jelentette, hogy a terapeuta és a kliens harcoltak, és amikor a terapeuta nyert, legyőzve az ellenállást, a küzdelem vesztesének megváltozva kellett hazamennie – és valóban, elsősorban ezért jött a kliens a terápiába. Így az nyert, aki veszített.

Az ellenállás fogalma rossz ötlet volt: sőt, azon ötletek egyike, amely valójában akadályozta a terapeutát. Terapeutaként nincs szükségünk magyarázó metaforára ahhoz, hogy foglalkozzunk a nem-változással vagy a változással szembeni ellenállással. Mindezzel együtt, kliensek és számos elmélet szerint is úgy tűnik, hogy segítség nélkül vagy csak kis segítséggel a dolgok nem változnak. Klinikai nyelven szólva, a nem-változást nem kell magyarázni vagy akár leírni. Tekintettel arra, hogy

---

1 1989. április 14., Ground Rounds, University of Texas, Southwest Medical Center, Department of Psychiatry, Dallas, Texas.

a változáson dolgozunk, a változási folyamatokat kell leírnunk olyan világosan és egyszerűen, amennyire csak lehetséges.

Sőt, amire szükségünk van, az néhány – remélhetőleg kevés – világos és egyszerű ötlet arról, hogyan segítsük hozzá az ügyfelet vagy klienst a számára kielégítő változáshoz. Amire szükségünk van az egy elmélet arról, hogyan alakul a változás a terápiás kontextusban. A változást oly módon kell leírni, hogy a terapeuta megértse, mit és hogyan tegyen. Nyilvánvaló, hogy egy ilyen *változás-  
a-terápiás-kontextusban*-elméletet egy sor teljesen egyszerű és világos alapelvre támaszkodva szükséges felépíteni. „Az elméletalkotás egy sor teljesen egyszerű és világos alapelv alkalmazásáról szól és – a hatalmas – nehézség ezek alkalmazása abban a zűrzavarban, amelyet nyelvünk teremt... [Érdekes módon] az egyszerű alapelvek alkalmazásának nehézsége megingatja bizalmunkat magukban az alapelvekben.” (Wittgenstein, 1975, p. 133)

Miután meggyilkoltuk az ellenállást, meg kellett szabadulnunk a holttesttől, ami azt jelentette, hogy ki kellett dolgoznunk egy új alapelvet, így 1978-ban kollégáim és én kifejlesztettünk egy új fogalmat, amelyet „kooperálás”-nak hívtunk (de Shazer, 1980):

Minden család, egyén vagy pár egyedülálló módon próbál együttműködni, és a terapeuta feladata először is az, hogy leírja ön maga számára a családnak ezt a különleges együttműködési módját, majd működjön együtt az ügyfél sajátos módján, így segítve elő a változást (de Shazer, 1982, pp. 9-10).

Ezt követően kollégáim és én kidolgoztunk egy teljes körű elméletet arról, hogy hogyan alakul a változás a terápiás környezetben (de Shazer, 1985, 1988b). Keményen dolgoztunk azon, hogy kitartsunk az egyszerű alapelvre épülő világos és egyszerű leírások alkalmazása mellett. Nincs büntudatunk és soha többet nem gondoltunk az ellenállásra.

## Az ellenállás fogalma

Nagyjából egy időben azzal, hogy a Family Process (végre) beleegyezett „Az ellenállás halála” publikálásába, Anderson és Stewart kiadott egy könyvet „Az ellenállás leküzdése” címmel (1983). Nézőpontjuk ennél jobban már nem is különbözhetne az enyémtől. Számukra szinte bármi, ami nem pontosan aszerint zajlik, ahogyan a terapeuta szerint történnie kellene, az ellenállás egy formája. Az ő szempontjukból „a terápia teljes folyamata során a terapeutának foglalkoznia kell minden egyes résztvevő változással szembeni ellenállásával, amelyek a legkülönbözőbb módokon nyilvánulnak meg. Ezzel egy időben éberem kell figyelnie a családnak, mint egység ellenállási funkcióira is.”(p. 2)

Itt szeretném kiemelni Einstein gondolatát, amely szerint az elméleted meghatározza, hogy mit láatsz. Ahogy én látom, lenne még mit hozzáfűznünk a gondolathoz, miszerint a valóságot a hiedelmeink teremtik. Például ha Andersonhoz és Stewarthoz hasonlóan a terapeuta azt mondja, „szinte általános felismerés, hogy az ellenállás létezik”, akkor - amikor minden kis zugban ellenállást keres - egészen biztos, hogy találni is fog. Ezt hívják önbeteljesítő jóslatnak, ami azt jelenti, hogy még a helyzet „téves” meghatározása is vezethet olyan viselkedésekhez, amelyek a téves meghatározást igazzá változtatják. A tévedés fog hatalomra jutni, amint a jós rámutat azokra a tényekre, amelyek bizonyítják, hogy kezdettől fogva neki volt igaza.

Nyilvánvaló, hogy a jóslatok segítenek meghatározni a későbbi viselkedést. Olyan ez, mintha egy - az egyén (és mások) viselkedését a helyzetben meghatározó - jóslat vezetne az adott helyzetben való viselkedések forgatókönyvéhez, tervéhez, térképéhez, víziójához. Következésképpen, amikor a szóban forgó szituációba kerül, ugyanez a forgatókönyv fogja meghatározni az egyén viselkedését.

(Erickson, 1954; de Shazer, 1978; Sherman, Skov, Hervitz&Stock, 1981)

Fontos megjegyeznünk, hogy az ellenállás nem úgy létezett, mint ahogyan egy hűtőgép létezik, ezért a valóság meghatározására és leírására vonatkozóan nincs „igazság” vagy „hamisság”. Sosem volt olyan dolog, hogy ellenállás, ez csak egy fogalom, a képzelet szüleménye.

Az ellenállás a terapeuta fejéből származik. Családterápiában közkeletű gondolat, hogy a család, amely a terápiára érkezik *mondván*, hogy változni akar, paradox módon mégsem akar változni. A bizonyíték erre az az úgynevezett paradoxon, hogy amikor a terapeuta mondja nekik, hogy tegyenek meg valamit, ők gyakran mégsem csinálják meg (ezt hívják a változással szembeni ellenállásnak). Ugyanakkor a családtagok nem azt mondják, hogy azért nem fogadták meg a javaslatot, mert nem akarnak változni. Számos egyéb okuk lehet erre: A terapeuta gyakran a sorok között olvas, ami mindig veszélyes, mert lehet, hogy nincs is ott semmi. Az egyik szempontból a családtagokat - akik nem csinálták meg a feladatot - tekinthetjük úgy, mint akik az ellenállásukat fejezik ki így. De a jelenséget máshonnan is nézhetjük. Egész egyszerűen nem csinálták meg a feladatot, amit a terapeuta adott nekik; és nem azért nem csinálták meg, hogy így reagáljanak arra, amit a terapeuta tett. Talán az intervenció egyszerűen ellentétes az ügyfél céljaival, mert túl idegen számára. Így vagy úgy, a javaslat egyszerűen nem illett ehhez a családhoz.

Ez ahhoz a gondolathoz vezethet bennünket, hogy az "ellenállás" valójában terápiás hiba eredménye. Nos, ez biztosan jobb annál, minthogy az ügyfelet, klienst és/vagy akár az egész családot hibáztassuk. A terapeuta használhatja az ügyfelek válaszát arra, hogy segítsen nekik módosítani a viselkedésüket. Elvégre nem az ő hibájuk, hogy a terapeuta helytelen dolgot tett így próbálva segíteni nekik a változásban. Azonban egy együttműködésben bármelyik felet hibáztatni elméleti szinten is káros. Az ilyen megkülönböztetés egy rendszer tagjai között elkerülhetetlenül képzeletbeli szembenálláshoz vezet. Ám klinikai értelemben a terapeuták és ügyfelek együtt alkotják a rendszert és kooperációt szeretnénk közöttük. Ne feledjük, az „ellenállás” csak egy címke volt bizonyos interakciós események leírására. De tényleg egy elméletileg szükséges vagy akár pragmatikusan hasznos fogalom lenne ez? El tudnak-e boldogulni a terapeuták (és a kliensek) nélküle is? Tegyük fel, hogy ehelyett az ügyfeleket alaptól úgy kezeljük, mint akik akarnak változni.

## VÁLTOZÁS

Hosszú évek óta kollégáimmal együtt számos filozófiai munkát olvastunk, mind a keleti, mind a nyugati irodalomból. Mindkét hagyományban már régóta jelen van a gondolat, miszerint a változás egy állandó folyamat, nem pedig egy esemény. Valójában a buddhisták azt mondanák, a stabilitás illúzió, egyszerűen csak egy emlék arról, ahogyan a dolgok álltak a múlt egy bizonyos pillanatában. Ezzel szemben a terápia világában a leggyakoribb nézőpont az, hogy a problémák és panaszok, amelyekkel a terapeutát megkeresik „állandóan fennállnak”. A szülők azt mondják „Jake mindig bepisil”, vagy valaki azt panaszolja, hogy „hangokat hallok a fejemben” vagy hogy „olyan régóta vagyok depressziós, hogy már nem is emlékszem, mikor kezdődött”. Még elméleti értelemben is úgy írják le a problémát, mint ami visszatérő mintázatba van ágyazva: ez ugyanaz a rohadt dolog újra és újra vagy hogy ez már megint ugyanaz a valami, ami nem működik. Aztán a terapeuták elkezdték az „ellenállás” fogalmát használni arra, hogy „megmagyarázzák”, hogyhogya a probléma még mindig fennáll a lehető legjobb beavatkozások ellenére.

Az ellenállás eltemetése után<sup>2</sup> újfajta terápiára volt szükségünk. Hamarosan azt tapasztaltuk, hogy -

---

2 A krimikben megszokott hagyományokkal összhangban a tulipánágyás alá ástuk el a hátsó udvarban. Ha valaki nagyon keresi, találhat egy viharvert sírkövet, amelyen ez áll: „Itt nyugszik Ellenállás / Jó és hasznos volt ifjúkorában / Nyugodjék békében/ 1978.”

amikor a megfelelő módon, a megfelelő időben vagy valahogy máshogyan kérdeztük őket – a klienseink 67%-a képes volt leírni olyan időszakokat, amikor a panasz nem állt fenn, noha kellett volna. Azt is észrevettük, hogy ha megfelelő módon kérdeztünk, ügyfeleink 67%-a azt mondta, a dolgok jobbra váltak az első telefonhívásuk és az első terápiás ülés között. Néha ezek a különbségek pont abba az irányba mutatnak, mint amilyen változást a terápiától várnak. (Weiner-Davis, de Shazer&Gingerich, 1987).

Szóval kaptunk néhány megerősítést arra a gondolatra miszerint a változás állandó és néhány ellentmondó adatot arra, mely szerint a problémák „állandóan fennállnak”. Ily módon az újfajta terápiánk alapja az, hogy olyan kivételes alkalmakról beszélgetünk, amikor a panasz - a várttal ellentétben - nem állt fenn és/vagy olyan jövőbeli helyzetről, amikor már megszületett a megoldás. Azt találtuk, hogy a terapeuta legegyszerűbb módja az ügyféllel történő együttműködésre az, ha igyekszik megtalálni mindazt, amit az ügyfél már csinált akkor, amikor a probléma nem állt fent („kivételek”-nek neveztük el ezeket) és ha támogatja az ügyfelet abban, hogy csináljon többet abból, ami működött. Persze nem vagyunk mindig sikeresek abban, hogy az ügyfél a panaszával kapcsolatban kivételeket találjon. Ebben az esetben nagyon hasznosnak bizonyult elképzeltetni az ügyféllel azt, hogy miképpen fognak kinézni a dolgok reggel, miután a probléma valamilyen csoda folytán megszűnt. Amikor képesek részletesen leírni a csoda utáni napot, azt tapasztaltuk, hogy a „tegyen úgy, mintha megtörtént volna a csoda”-felvetés elegendő ahhoz, hogy elősegítse a megoldás megszületését.

## KUTATÁSI ADATOK

Az ellenállás halála óta az egy esethez kapcsolódó átlagos terápiás ülések száma az 1979-es 7-ről 1988-ra 4,5-re csökkent<sup>3</sup>. (Kiser, 1988). A siker aránya (vagyis amikor az ügyfél elérte célját vagy jelentős előrelépést mutatott) az 1979-es 72,1 %-ról 1988-ban 80,37%-ra nőtt.<sup>4</sup>

Négy vagy több ülés után 61,29%-uk másodlagos cél eléréséről is beszámolt; miközben három vagy kevesebb ülés során csak 44,26%-uk ért el másodlagos célt. 76%-uk azt mondta „nincs terápiát igénylő új problémája” és 67%-uk számolt be olyan területeken javulásról, amelyet szintén a terápiának tulajdonított. (Kiser, 1988)

## KÖVETKEZTETÉS

Úgy tűnik, hogy a terapeuták és az ügyfelek is elég jól megvannak az ellenállás fogalma nélkül. Az „ellenállás” elméletileg is szükségtelennek bizonyult, míg gyakorlati szempontból a hiánya vagy még inkább a kooperáció fogalmának jelenléte kifejezetten hasznos. A terápia sokkal élvezetesebb mindenki számára, ha a beszélgetés azon időszakok köré szerveződik, amikor a panasz váratlanul hiányzott, összpontosítva mindarra, amit az ügyfél tett és ami hasznosnak, hatékonyak, jónak és élvezetesnek bizonyult.

Fordította: Göntér Mónika

---

<sup>3</sup> Ez az átlag a legfrissebb 1000 lezárt terápiás ülésre vonatkozik.

<sup>4</sup> N = 163 véletlenszerűen kiválasztott eset, amikor a terapeuta vagy a BFTC tagja vagy képzési programjának résztvevője volt. Független kutatási asszisztens bevonásával történt a vizsgálat.

## IRODALOMJEGYZÉK

- Anderson, C. & Stewart, S. (1983). *Mastering resistance*. New York: Guilford.
- de Shazer, S. (1978). Brief hypnotherapy of two sexual dysfunctions: The crystal ball technique. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 20(3), 203-208.
- de Shazer, S. (1980). Brief family therapy: A metaphorical task. *Journal of Marital and Family Therapy*, 6, 471-476.
- de Shazer, S. (1982) *Pattern of brief family therapy*. New York: Guilford.
- de Shazer, S. (1984). The death of resistance. *Family Process*, 23, 11-21.
- de Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: Norton.
- de Shazer, S. (1986). Ein requiem der macht. *Zeitschrift für systemische Therapie*, 4, 208-212. English translation (1988a). A requiem for power. *Contemporary Family Therapy*, 10, 69-72.
- Erickson, M. H. (1954). Pseudo-orientation in time as a hypnotic procedure. *Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 2, 261-283.
- Kiser, D. (1988). A follow-up study conducted at the Brief Family Therapy Center. Unpublished manuscript.
- Sherman, S., Skov, R., Hervitz, E. & Stock, C. (1981). The effects of explaining hypothetical future events: From possibility to probability to actuality and beyond. *Journal of Experimental Social Psychology*, 17, 142-158.
- Weiner-Davis, M., de Shazer, S. & Gingerich, W. (1987). Using pretreatment change to construct a therapeutic solution: An exploratory study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 13, 359-363.
- Wittgenstein, L. (1975). *Philosophical remarks*. Chicago: University of Chicago Press. Trans. Hargreaves & White.