

ÖNÉLETRAJZI EMLÉKEZET ÉS NARRATÍV IDENTITÁS

SZENDI ISTVÁN

Az elmúlt évtizedekben az emberi lélektan megértésének egyik meghatározó kiindulópontjává vált az a felismerés, hogy az általunk átélt élményeket következetesen történetes formába öntjük. A narratíva alkotás valójában egy kognitív séma, mely alapján az átélt tapasztalatokról elbeszéléseket készítünk, melyekben az élmények időbeli és oksági rendbe sorolódnak, ezáltal értelmet nyernek. Egyetemesége miatt, egyes szerzők szerint, a narratíva a pszichológia eredet pontjának, ún. gyökér-metaforájának tartható¹.

Ez a dolgozat a magunkról magunknak és másoknak elbeszélt személyes azonosságunkról, és ebben az emlékezet egy speciális tartományának, az ön-életrajzi emlékezetnek a szerepéről szól. Ám egy botcsinálta természettudós alkalmatlankodását e filozófiai kötetben egy kitérő vezeti fel a kognitív tudományok fenomenológiai megközelítésével kapcsolatban, mely egy más aspektusból, e két diskurzus esetleges harmonizálásának lehetőségeként mutat rá a narrációra, és érintőleg, a narratív identitásra.

A FILOZÓFIAI ÉS A KOGNITÍV TUDOMÁNYOS DISKURZUSOK KÖZÖTT VEZETŐ FENOMENOLÓGIAI FILOZÓFIAI ÚT A NARRATÍV IDENTITÁSHOZ

Igen, Ricoeur tudománykritikájával indulunk, és felütésként megismételem a konferencián tartott előadásomban elejtett mondatomat, miszerint kognitív indulású kutatóként Ricoeur előtt nem pusztán a kalapomat, de az egész skalpomat megemelem. Számomra ő elsősorban a francia idegtudóssal, Jean-Pierre Changeux-vel folytatott nevezetes eszmecserejükről ismeretes, amit a kognitív és az idegtudományok filozófiai vonatkozásaival kapcsolatban folytattak két évtizeddel ezelőtt (vitakönyvüket a hazai kognitív tudományok egyik meghatározó alakja, Pléh Csaba élvezetes tolmácsolásában olvashatjuk magyarul is²). A fenomenológia és a kognitív tudományok látszólag ugyanazon témákkal, az elmével, a tudat, az akarat, az emlékezet, az identitás bizonyos aspektusaival foglalkoznak, ám radikálisan különböző nézőpontból. Számunkra, a kognitív tudományok filozófiai vonatkozásait

¹ Sarbin TR: *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. Westport, CT, Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group, 1986.

² Changeux J-P, Ricoeur P: *A természet és a szabályok*. Budapest, Osiris, 2001.

átfogóan megérteni kísérőknél, Ricoeur részletesen kifejtett kritikája meghatározó vonatkoztatási pont, zsinórmérték.

Ricoeur úgy látja, hogy a kognitív tudományok legalább háromféle diskurzust foglalnak magukba³. A viselkedéses diskurzust a különböző kognitív rendszerek viselkedéses válaszairól, a mentális diskurzust, az ingerek és viselkedéses válaszok között feltételezetten közvetítő kognitív folyamatokról, valamint a neuronális diskurzust, amely a kognitív folyamatokkal korreláló agyi szerkezetekről és aktivációs mintázatokról szól. A kognitív tudományok akkor maradnak tudatosan saját értelmezési horizontjukon belül, ha a kognitív folyamatokat és állapotokat kizárólag bizonyos inger-válasz mintázatok magyarázatára szolgáló hipotetikus konstrukciókként értelmezik. Gyakran azonban mentális állapotok terminusaiban fogalmazzák meg felismeréseiket (felfogás, akarás, vagy pl. emlékezés), ekkor fenomenológiai diskurzust is involváltnak, és kettős korrelációt használva téves „szemantikai amalgamáció” történik. Ilyen esetekben a szerkezet és funkció közötti kísérleti terepen belüli korrelációra ráhúzza a szubjektum magával kapcsolatos nézetét, ami pedig kerülendő lenne a dualizmus miatt. „Az agy nem gondolkodik, de te, te gondolkodsz az agyról” üzeni Changeux-nek².

Kritizálja a kognitív tudományok ontológiai előfeltételezéseit is. Egyrésztől, hogy a kopernikuszi és newtoni forradalmak által ránk hagyott, kiürített, halott fizikai világ a tudomány felfogásában mentes a jelentésektől, szándékoktól, és teljességgel (fizikokémiai, biológiai fogalmakkal definiálható) realitásokból áll. Míg az objektív világ külső, a tudat belső entitás, a reprezentáció pedig egy belső mentális kép a fejben, ami szemben áll a külső valósággal, ami teljességgel a fizikai ismeret szintjén adódik³. Holott belátható, a külső valósággal is kizárólag belső leképeződéseinken keresztül van kapcsolatunk, csupán csak ez a reprezentációs működés nem jelenik meg az élményben, így az transzparens marad. Azaz, naiv módon közvetlen kapcsolatot tételezünk fel a külsőnek tekintett valósággal. De ugyanígy saját magunkkal is, holott magunkról is csak leképeződéseken keresztül nyerünk információt, és a reprezentációs működés itt sem jelenik meg az élményben, vagyis naivan, magunkkal is közvetlen kapcsolatot vélünk. Az említett kettős előítélet a kísérleti terepen is megfigyelhető. A kísérletek feltételeznek egy már konstituált világot, melyből kimarad annak számításba vétele (ontológiai epokhé), hogy maga az ágens is szerepet játszik saját környezete építése során (pragmatikus konstitúció), azaz diszkrepancia van a laboratóriumi kutatás

³ Hünefeldt T.: *Semantic dualism and narrative identity – Paul Ricoeur on the cognitive sciences*. Cognitive Processing, 2005. 6. 153-156.

mesterséges feltételei (és az általuk szétszerelt humán tapasztalat konstruált összetevői), valamint az emberek által rendszeren tapasztalt élmények között. Ricoeur megközelítésében a fenomenológiai és a tudományos diskurzus egyaránt csupán „többek között egy” gyakorlat kifejezései, ahol a tudományos diskurzus sajátossága nagy műszeres értékében rejlik.

Ricoeur alapvető megkülönböztetést tesz a két tudományterület általában a világhoz és különösen a testhez fűződő megközelítésében². Míg a tudományos diskurzus az objektív világ és az objektív test távolító leírására, tudományos reprezentációjára törekszik, a fenomenológiai diskurzus az egyén saját világával és saját testével foglalkozik, ahogy azt tapasztaljuk, megéljük. Ricoeur szerint ez szemantikai dualizmus. Ezek a diskurzusok heterogén perspektívákat jelenítenek meg, nem eredeztethetők egymásból és nem redukálhatók egymásra. A szenzoros bemenetek és viselkedéses kimenetek között feltételezetten mediáló kognitív folyamatokat megalapozó neurális folyamatok fizikai, élettani és lélektani összefüggéseit feltáró tudományos diskurzus semmit nem tud mondani a kognitív folyamatok működéséből előbukkanó szubjektív élményekről. Mindez ugyanakkor nem jelenti azt, hogy a szubsztanciák szintjén is dualizmus lenne. Ricoeur óva int attól, hogy a referensek dualizmusát a lényegek dualizmusává alakítsuk. Ahogy Marleau-Ponty fogalmaz, az objektív és a szubjektív az egységes jelenlét két absztrakt momentuma⁴. Ezt a felismerést a gyertyagyújtás példájával szoktam illusztrálni. Amikor meggyújtjuk a gyertyát, láthatóvá válik a gyertya körüli világ – és ugyanakkor, maga a gyertyaláng is. Csak együtt jelenhetnek meg, az objektív észlelésében a szubjektív lényegileg, elválaszthatatlanul van jelen.

Az egységes szubsztancia szemantikailag kettős leírásából kiindulva Ricoeur szükségesnek lát egy a fenomenológiai filozófiát és a kognitív tudományt egyaránt meghaladó, közöttük átívelő, ún. harmadik diskurzust. Amit talán nem is lehet megalkotni. Óvatos kételkedésével ezt meg sem kísérli, de a lehetőség-feltételek körülírására vállalkozik. Véleménye szerint, függetlenül attól, hogy a világra a tudomány anonim terminusaival, vagy akár az eleven élmények fogalmaival tekintünk, mindig mi magunk vagyunk a tekintők, az elemzők, így a fenomenológiai diskurzus elsődlegessége adódik. Egy átívelő, ún. harmadik diskurzus feltétele, hogy a világba merült ember, a világban létezés élményeiben legyen megfogalmazva, a mediáció lehetőségét pedig a narráció képességében látja, ezt tartja a kulcs koncepciónak. Elgondolásában a saját test és világ, valamint az objektív test és világ között rajzolódik körül a

⁴ Marleau-Ponty M (2012): *Phenomenology of perception*, London, Routledge, 454-455. [original French title: Marleau-Ponty M.: *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, 1945. 494.]

narratív identitás³. A személyes identitás magyarázatában Ricoeur a latin *idem* és *ipse* kifejezések használatával különbözteti meg annak két aspektusát⁵. Az *idem* identitás, vagy azonosság (mémeté) a személy azonossága, amennyire csak objektíválható, ennek megfogalmazása a tudományos diskurzus fogalmaival. Az *ipse*-identitás (énség, ipszeitás) az azonosság élmény megélése, és ennek megfogalmazása a fenomenológiai diskurzus terminusaival. A narráció úgy közvetít a személyes azonosság aspektusai között, hogy összeszövi őket egy közös narratívában. A különféle narratívákban a két pólus különböző hangsúlyokkal lehet reprezentálva.

*AZ ÖNÉLETRAJZI EMLÉKEZETEN ÁT VEZETŐ SZEMÉLYISÉGPSZICHOLÓGIAI
ÉS KOGNITÍV TUDOMÁNYI ÚT A NARRATÍV IDENTITÁSHOZ*

A narratíva koncepció az elmúlt évtizedekben végigsöpört a pszichológia fő irányzatain, a klinikai pszichológiától, a fejlődés-, személyiség- és szociálpszichológián át a kognitív lélektanig. A narratív működést vizsgálták epizodikus emlékek beszámolójától a teljes élettörténetek szintjéig⁶. Majd ebből a kavalkádból a személyiségpszichológia egységesítő koncepciója emelkedett ki a narratív identitásra való összpontosítással^{6,7,8,9}. A kutatók fokozatosan feltárták a narratív identitás összetevő elemeit, folyamatait és működéseit. A pszichoterapiás esetleírások tanulmányozása hozzásegített az egészséges narratív identitás megfogalmazásához és a diszfunkcionális formák elkülönítéséhez⁶. A kóros szerveződési formák vizsgálata pedig a pszichiátriai betegségek megértéséhez kínált új utakat.

Érdekesnek tűnik megvizsgálni, hogy milyen kapcsolat lehet Ricoeur filozófiai narratív identitás koncepciója és a személyiségpszichológiában formálódó, majd a narratíva kutatás rengetegében központi szerepet elnyerő narratív identitás felfogás kiemelkedése között. Mi e helyen csupán azt fogjuk végigtekinteni, hogy a tudomány a maga eszközeivel hogyan építette fel a

⁵ Ricoeur P (1992): *Oneself as another*. Chicago, University of Chicago Press [original French title: Ricoeur P (1990) *Soi-même comme un autre*. Paris, Editions du Seuil]

⁶ Singer JA, Blagov P, Berry M, Oost KM (2013): *Self-defining Memories, Scripts, and the Life Story: Narrative Identity in Personality and Psychotherapy*. *Journal of Personality*, 81. 569-582.

⁷ McAdams DP, Pals JL (2006): *A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality*. *American Psychologist*, 61. 204-217.

⁸ McLean KC (2008): *The emergence of narrative identity*. *Social and Personality Psychology Compass*, 2. 1685-1702.

⁹ Singer JA (2004): *Narrative identity and meaning making across the adult lifespan: An introduction*. *Journal of Personality*, 72. 437-459.

narratív identitás feltételezett tudományos konstrukcióját, azaz Ricoeur idézve a narratív idem-identitás modelljét – a kötet és a megalapozó konferencia központi témája, az emlékezet, és ezen belül az önéletrajzi emlékezet működésének bontakozó ismereteire alapozva. Hiszen a narratív identitás meghatározó építőkövei az önéletrajzi emlékek, és az ezekből szerveződő egyre összetettebb emlékezeti egységek.

Az identitás alakítás központi tevékenysége a megélt élményekből narratívva generálása⁹. Ehhez a mag működéshez illesztették a kutatók azokat a kognítív tudományi modelleket, melyek kapcsolatot tételeznek fel az önéletrajzi emlékek tárolása és felidézése, valamint a szelf-struktúrák között⁶. Így hozták összefüggésbe az élmények narratív feldolgozását az „önéletrajzi gondolkodással”¹⁰. Felfogásukban a narratív identitás élethosszig tartó fejlődési folyamat, mindig az adott életciklus kihívásaira válaszol, és a körülvevő szociokulturális mátrixból születik, ami meghatározza témáit, karaktereit és az ábrázolási módjait⁶.

A kognitív teória szerint a háttérműködés alapjait egy **kettős emlékezeti rendszer** teremti meg. A modell a szelf-emlékezeti rendszer feltételezésére¹¹ alapozott, erre épül Conway és Singer elképzelése szerint az a kettős memória-rendszer, mint hipotetikus folyamat, ami az önéletrajzi emlékek generálásáért lehet felelős^{12,13}. A működéshez egyrészt szükség van a nagymértékben a tudatosságon kívül működő **epizodikus emlékezeti rendszer** aktivitására, ami az átélt élmények érzékszervi elemeinek tárolásáért és rekonstrukciójáért lehet felelős. Másrészt, az élmények kivonatolásával jóval általánosabb, elvontabb, tényszerűvé összegzett információk tárolásának alapjait megteremtő, ún. szemantikus emlékezeti rendszer önmagunkra vonatkozó tartalmait és működéseit megvalósító ún. **tartós szelf-re**, mint feltételezett működésre. A két rendszer közötti információcsere egy munkaemlékezeti típusú működésre, az ún. munka szelf-re alapozott.

A modellben a Tartós Szelf az önéletrajzi emlékek kialakítása szempontjából feltételezetten két lényeges összetevővel rendelkezik, az Önéletrajzi

¹⁰ Habermas T, Bluck S (2000): *Getting a life: The emergence of the life story in adolescence*. Psychological Bulletin, 126. 748-769.

¹¹ Conway MA, Pleydell-Pearce CW (2000): *The construction of autobiographical memories in the self-memory system*. Psychological Review, 107. 261-288.

¹² Conway MA, Singer JA, Tagini A (2004): *The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence*. Social Cognition, 22. 491-529.

¹³ Singer JA, Conway MA (2011): *Reconsidering therapeutic action: Loewald, cognitive neuroscience and the integration of memory's duality*. The International Journal of Psychoanalysis, 95. 1183-1207.

Tudásbázissal és a Fogalmi Szelf-fel¹². Az **Önéletrajzi Tudásbázist** egy hierarchikus struktúrának képzelik, ami a múlt élményeit az absztrakció különböző szintjein kódolja. Alapszinten az általános események találhatóak (pl. alkalmak, amikor filozófusokkal beszélgettem), következő szinten nagyobb időszakok az élettörténet lényeges szegmenseivel (pl. egyetemi éveim), végül jól szervezett élet-történet sémák az élet teljességének megragadásával (pl. orvosi karrierem, házasságom). Szinteken belül felidézhetőek összegzőbb vagy specifikusabb önéletrajzi emlékek egyaránt, amelyek kapcsolatban hozhatók még specifikusabb emlékképekkel is az epizodikus rendszerből^{14, 15}. A **Fogalmi Szelf** hipotetikus konstrukciója ezzel szemben nem-időbeli, fogalmi szelf-struktúrákból állhat. Ide tartozhatnak az attitűdök, a magunknak tulajdonított személyiségvonások, értékek, meggyőződések, vagy a lehetséges szelfek¹⁶ és a szelf-másokkal egységek¹⁷. Még ezek az absztrakt kategóriák is azért gyakran kapcsolatban vannak összegzőbb vagy specifikusabb emlékekkel (pl. egy oktatónak, aki magát egész jó előadónak tartja, lehet általános emlékképe számos jól sikerült előadásáról, és specifikus emléke is arról, amikor egy ízben váratlanul, a felkészülés során kidolgozott prezentációs segédeszközei nélkül kellett megtartania az előadását, kizárólag emlékezetére hagyatkozva). A koncepció szerint, azok az emlékek, melyek az Önéletrajzi Tudásbázisba beírva kapcsolatban vannak a Fogalmi Szelf-fel is, tartós, felidézhető **Önéletrajzi Emlékként** a Narratív Identitás magvait képezik⁶.

A szülők, különösen az anyák, a gyerekekkel beszélgetés, emlékek felidézése során bizonyos narratív témák kifejtésével, annak batorításával állványozzák fel a gyermekben bontakozó narratív struktúrákat^{18,19,20,21}. A szelf-

¹⁴ Conway MA (2008): Exploring Episodic Memory. In: E Dere, A Easton, L. Nadela, JP Huston (Eds.): *Handbook of Episodic Memory*, vol. 18. Amsterdam, Elsevier, 19-29.

¹⁵ Conway MA (2009): *Episodic memories*. *Neuropsychologia*, 47. 2305-2313.

¹⁶ Markus H, Nurius P (1986): *Possible selves*. *American Psychologist*, 41. 954-969.

¹⁷ Ogilvie DM, Rose KM (1995): *Self-with-other representations and a taxonomy of motives: Two approaches to studying persons* *Journal of Personality*, 63. 643-679.

¹⁸ Fivush R, Haden CA, Reese E (2006): *Elaborating on elaborations: Role of maternal reminiscing style in cognitive and socioemotional development*. *Child Development*, 77. 1568-1588.

¹⁹ Nelson K, Fivush R (2004): *The emergence of autobiographical memory: A social cultural developmental theory*. *Psychological Review*, 111. 486-511.

²⁰ Harley K, Reese E (1999): *Origins of autobiographical memory*. *Developmental Psychology*, 35. 1338-1348.

²¹ Reese E, Fivush R (1993): *Parental styles of talking about the past*. *Developmental Psychology*, 29. 596-606.

esemény kapcsolatoknak különböző alapformáit figyelték meg és írták le^{22,23}. Ezek közül a személyiség bizonyos jellemzőit kiemelő, azaz magyarázó, és a szokatlan élmények személytől idegen voltát hangsúlyozó, azaz elutasító kapcsolatok, az identitás stabilitását szolgálhatják. A belátáshoz és változáshoz vezető oksági, valamint az eddig még fel nem ismert szelf-aspektust fel-táró kapcsolatok az identitás változási képességének szolgálatában állhatnak.

Azok az Önéletrajzi Emlékek, melyek olyan szelf-dimenzióval vannak kapcsolatban, ami a személy egy adott életszakaszában jelentőssé válik, **Élettörténeti Emlékké** válhatnak^{24,25}. Ezek a kevésbé lényeges önéletrajzi emlékekhez képest már hosszú távú célok követéséhez kapcsolódnak, érzelmi intenzitásuk fokozottabb, a gyakoribb felidézés során jól begyakorolttá válnak, részletgazdagok. Az Élettörténeti Emlékek közül némelyek képesek kapcsolódni egy lényeges élettörténeti fejezethez. Átléphetik ezzel azt a küszöböt, hogy csupán a személy történetének egy szakaszához tartozzanak, hanem a teljes élettörténet részeivé válva **Én-meghatározó Emlékek** lehetnek⁶. Ezek is intenzív, érzelem-gazdag és túltanult emlékek. Az egyén legkitartóbb ügyeivel (pl. célok, spiritualitás) vagy megoldatlan konfliktusaival (pl. családi elfogadás, elköteleződés vagy addiktív tendenciák) állnak kapcsolatban⁶.

Az Én-meghatározó Emlékek közötti konvergencia különböző **Narratív Forгатókönyvek** megszerveződéséhez vezethet, amik sematizálják az ismétlődő tevékenység-kimenet-érzelmi válasz szekvenciákat⁶. Ezt az elképzelést Tomkins dolgozza ki a személyiség forгатókönyv-elméletében^{26,27}. E szerint a személyiség alapvető kognitív-affektív egysége a „jelenet”, ami legalább egy affektusból és az affektus tárgyából áll. A hasonló tárgyakat és érzelmi válaszokat tartalmazó jelenetek „pszichológiai magnifikáció” folyamata révén összekapcsolódhatnak. A társult jelenetek közötti repetitív kapcsolódás „forгатókönyv” kialakulásához vezethet, ami az egyén szabályait reprezentál-

²² Pasupathi M, Mansour E (2006): *Adult age differences in autobiographical reasoning in narratives*. *Developmental Psychology*, 42. 798–808.

²³ Pasupathi M, Mansour E, Brubaker J (2007): *Developing a life story: Constructing relations between self and experience in autobiographical narratives*. *Human Development*, 50. 85–110.

²⁴ Thomsen DK, Berntsen D (2008): *The cultural life script and life story chapters contribute to the reminiscence bump*. *Memory*, 16. 420–436.

²⁵ Thomsen DK, Berntsen D (2009): *The long-term impact of emotionally stressful events on memory characteristics and life story*. *Applied Cognitive Psychology*, 23. 579–598.

²⁶ Tomkins SS (1979): *Script theory: Differential magnification of affects*. *Nebraska Symposium on Motivation*, 26. 201–236.

²⁷ Tomkins SS (1987): *Script Theory*. In: J Aronoff, AI Rabin, RA Zucker (Eds.): *The Emergence of Personality*. New York, Springer. 147–216.

ja, ami alapján „a jelenetek magnifikálódott készletét megjósolja, interpretálja, megválaszolja és ellenőrzi”²⁶.

A tudományos modell szerint az identitás építőkövei az emlékek és a forgatókönyvek, melyek szinkron természetűek, azaz folyamatosan csiszolódva, de viszonylag stabilak. A legnagyobb egység, amely ugyanakkor képes megragadni az identitás diakronikus természetét is – időben és fejlődési periódusokon át –, maga az **Élet-Történet**, ami idővel összetettségében egyre növekvő, és az élettartam során újabb fejezetekkel gazdagodik⁶. McAdamstól ered annak a **Narratív Identitás** feltételezésnek a megfogalmazása, mi szerint az identitás az a fejlődő narratíva, amit az életünkről készítünk²⁸. Az identitás Élet-Történet elmélete szerint az egyének adolescens korban elérik a kognitív és szociális érésnek azt a fokát^{10,29}, ami lehetővé teszi számukra, hogy egy változó kulturális hatásokon bontakozó élet narratívában magukat, mint főszereplőt szerepeltessék. Ezek a történetek archetipikus karakterekkel játszódnak (pl. az el nem ismerő apa, vagy a mindenkor és mindenben támogató anya figurái), és a legjelentősebb epizódokból szerkesztődnek, melyek mérföldkőként vagy fordulópontként emelkednek ki a történetek sorából⁶.

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG, A LELKI ZAVAROK ÉS A MENTÁLIS BETEGSÉGEK NARRATOLÓGIAI VONATKOZÁSAI

Az elméletek finomítására kiváló terepet kínált a pszichoterápiás eset-átiratok tanulmányozása. A kutatók szisztematikus módszereket fejlesztettek a meghatározó emlékek, visszatérő szekvenciák és forgatókönyvek kinyerésére. Singer és Bonalume³⁰ kódoló rendszere az Én-meghatározó Emlékek, valamint a központi témával és konfliktusokkal kapcsolatos repetitív narratív szekvenciák azonosítását segíti (CS-AMNP: Coding System for Autobiographical Memory Narratives in Psychotherapy). Hasonlóan, mint a FRAMES (Fundamental Repetitive and Maladaptive Emotion Structure^{31, 32, 33})

²⁸ McAdams DP (1985): *Power, Intimacy, and the Life Story: Personological Inquiries into Identity*. New York, Guilford.

²⁹ Erikson EH (1963): *Childhood and Society*. New York, WW Norton & Co.

³⁰ Singer JA, Bonalume L (2010): *Autobiographical memory narratives in psychotherapy: A coding system applied to the case of Cynthia*. Pragmatic Case Studies in Psychotherapy, 6,134-188.

³¹ Dahl H, Teller V (1994): *The characteristics, identification, and applications of FRAMES*. Psychotherapy Research, 4. 253-276.

³² Holzer M, Dahl H (1996): *How to find FRAMES* Psychotherapy Research, 6. 177-197

³³ Siegel PF, Sammons M, Dahl H (2002): *FRAMES: The method in action and the assessment of its reliability*. Psychotherapy Research, 12. 59-77.

rendszer, amely hosszú pszichoterápiák átírataiból segít narratív szekvenciákat kiemelni, amiket azután a személyközi kommunikáció standardizált kategóriái alapján kódolnak (vágyak, megelégedettség, kielégületlenség, vis-a-vis vágyak, aktivitás-passzivitás dimenzió). Demorest arra fejlesztett ki szisztematikus módszert, hogy a forgatókönyveket tudja operacionalizálni és mérni^{34, 35, 36, 37}. Klinikai esetátiratok elemzésénél mutatták ki³⁸, hogy a forgatókönyvek milyen erővel gyakorolnak hatást a múltbéli tapasztalatok rekonstruálásában, és az újak potenciális interpretálásában. Ezt követően a terápiák sikerességét is igyekeztek narratológiai módszerekkel tetten érni. A maladaptatív narratív forgatókönyvek transzformációja, az adaptívabbak arányának növekedése a terápia sikerességének indikátora lehet³⁹. Adler és Poulin kimutatta⁴⁰, hogy a kezelés során fokozott ágencia fejlődésen mentek keresztül azok, akik a pszichoterápia során végül jobb kezelési kimenetelt mutattak. A fokozódó ágenciával kapcsolatos narratívák pedig meg is előzték a javuló mentális egészséggel kapcsolatos beszámolókat. Az Élet-Történetek értékelhetők a személyes és társas generativitásuk viszonylagos hangsúlyozottsága alapján is. A generatívabb Élet-Történetek több optimizmussal, nagyobb jól-léttel, jobb testi egészséggel, valamint a személyes növekedés és pozitív változás iránti nagyobb kapacitással társulnak^{41, 42}.

A kettős emlékezeti rendszer koncepciója szerint az egészséges Narratív Identitás egyik aspektusa az átélt események élmény-közeli, érzékleti lenyomatainak elérése, másrészt ezek ú.n. Tartós Szelfhez kapcsolása. Az elmélet

³⁴ Demorest AP (1995): *The personal script as a unit of analysis for the study of personality*. Journal of Personality, 63. 569-592.

³⁵ Demorest A, Crits-Christoph P, Hatch P, Luborsky L (1999): *A comparison of interpersonal scripts in clinically depressed versus nondepressed individual*. Journal of Research in Personality, 33. 265-280.

³⁶ Demorest AP (2008): *A taxonomy for scenes*. Journal of Research in Personality, 42. 239-246.

³⁷ Demorest A, Popovska A, Dabova M (2012): *The role of scripts in personal consistency and individual differences*. Journal of Personality, 80. 187-218.

³⁸ Siegel P, Demorest A (2010): *Affective scripts: A systematic case study of change in psychotherapy*. Psychotherapy Research, 20. 369-387.

³⁹ Jones E, Windholz M (1990): *The psychoanalytic case study: Toward a method for systematic inquiry*. Journal of the American Psychoanalytic Association 38. 985-1015.

⁴⁰ Adler JM, Poulin MJ (2009): *The political is personal: Narrating 9/11 and psychological well-being*. Journal of Personality, 77. 903-932.

⁴¹ McAdams DP, de St. Aubin E (1992): *A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography*. Journal of Personality and Social Psychology, 62. 1003-1015.

⁴² McAdams DP, de St. Aubin E, Logan RL (1993): *Generativity among young, midlife, and older adults*. Psychology and Aging, 8. 221-230.

szerint, maga a narratív folyamat az emlékezeti konszolidációval kezdődik és a sematizáció különböző formáin vezet keresztül. Ez a folyamat lehetővé teszi az identitáson belül a stabilitás (magyarázó és elutasító) és a változás (okszági és feltáró) esemény-szelf kapcsolódási mechanizmusait egyaránt érvényre jutni. Vagyis az egyén céljai követésében és az élet kihívásai közötti navigációban hatékony akkor lehet, ha képes informatív szelf-esemény kapcsolatok generálására. Továbbá, a szelf változásainak magyarázatára és felfedésére képes alkalmazni az emlékeket, a forгатókönyveket és az élettörténetet.

A **specifikus emlékek** a múlt élményei közül egyetlen epizódhoz kötődő, 24 órás perióduson belüli események egyedi készletének⁴³ részletgazdag és érzelmeket előhívó rekonstrukciói. Egy élénk emlék újra-élése kognitív információt szolgáltat a cél vágyott kimenetelének valószínűségéről, és arról, hogy annak a kimenetelnek milyen lesz az érzelmi élménye. Ehhez kapcsolódóan az egyén az emlék affektív minőségét arra használhatja, hogy fenntartsa a pozitív kedélyt vagy javítsa a negatívát⁴⁴.

Az egészséges identitás alkotáshoz ugyanúgy fontos az absztrahálás képessége is, azaz, hogy a szelf-esemény kapcsolatokból élmény-távoli jelentést tudjunk kivonni. „Amikor epizodikus emlékeket integrálunk a tartós szelfünk-höz, ami a metafora- és logika-képzésre alkalmas absztrakciós és szimbolizáló erőnket veszi igénybe, szintézist teremtünk, ami igazságot tesz mind az eleven világ, mind a pszichológiai belső világunk bonyolultságában”¹². A Narratív Identitás minden szintjén (emlék, forгатókönyv, élettörténet) kimutatták, hogy az élmények elmesélésében a **jelentés-adás** képessége általában prediktív a lelki egészség, jóllét és növekedési kapacitás szempontjából. Jelentős kikötés azonban az élményekből kivont jelentéssel szemben, hogy koherensnek kell lennie, rugalmasnak, revidálhatónak és pontosnak, vagyis sem nem túl szelf-kritikusnak, sem nem túl grandiózusnak.

Mіндеzen a megállapítások stabil empirikus megfigyeléseken alapulnak. Blagov és Singer kimutatta⁴⁵, hogy az Én-meghatározó Emlékekben legmagasabb explicit jelentésadási szintet alkalmazó egyének a személyiség alkalmazkodási kérdőíven is a legkedvezőbb pontszámot érték el. McLean és

⁴³ Singer JA, Blagov PS (2002): *Classification System and Scoring Manual for Self-defining Autobiographical Memories*. Department of Psychology, Connecticut College, New London, CT.

⁴⁴ Josephson B, Singer JA, Salovey P (1996): *Mood regulation and memory: Repairing sad moods with happy memories*. *Cognition and Emotion*, 10. 437-444.

⁴⁵ Blagov PS, Singer JA (2004): *Four dimensions of self-defining memories (specificity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress, and repressive defensiveness*. *Journal Of Personality*, 72. 481-511.

Pratt azt figyelte meg⁴⁶, hogy azok a fiatal felnőttek, akik a sorsfordító narratíváik elmesélésében a jelentés-adás magasabb szintjét mutatták, magasabb identitás érettségről tettek tanúbizonyságot (ami optimizmussal és generativitással társult), míg az alacsonyabb szintű jelentésadás az identitás elzárásával és diffúziójával járt.

A forgatókönyv-elmélet atyja, Tomkins elkülönített „limitáció-helyrehozás” forgatókönyveket, ahol a történet végén pozitív érzelmek dominálnak a negatívok felett, valamint „kontaminációs” forgatókönyveket, melyekben a negatív érzelmek dominálnak, a személy ezzel a trenddel szemben kifejtett legjobb erőfeszítései ellenére is²⁷. Ezeket a forgatókönyvmintákat kutatva számos megfigyelést tettek a vizsgálók. McAdams és munkatársai mutatták ki^{47,48}, hogy a helyrehozási szekvenciák száma pozitív, a kontaminációsok száma pedig negatív korrelációban van a generativitással, alkotóképesseggel, valamint erős pozitív kapcsolat mutatható ki a helyreállítási szekvenciák és a jóllét között. McLean és Breen vizsgálatában⁴⁹ adolescens fiúk sorsfordító emlékeinek narratíváiban a helyreállító szcénák összefüggésben voltak az önbecsüléssel. Adler és Poulin⁴⁰ reprezentatív nemzeti felnőtt mintájában a 9/11 támadásra adott válaszok írott beszámolóinak elemzésével pozitív kapcsolatot azonosított a helyreállítás és a jóllét, negatív kapcsolatot pedig a kontamináció és a distressz között. Bauer és munkatársai⁵⁰ vizsgálatában az élet-történet narratívák pozitív növekedéssel és átalakulással kapcsolatos jelentésadásai az 'eudaimonikus' jól-lét (a boldogság és az ego fejlődés magasabb szintjei ötvöződésének) fokozottságával jártak együtt. Lilgendahl és McAdams⁵¹ figyelte meg középkorú felnőttek nemzeti mintájának élettörténeteiben, hogy az élményekből az általános pozitív érték kivonását jelentő,

⁴⁶ McLean KC, Pratt MW (2006): *Life's little (and big) lessons: Identity statuses and meaning-making in the turning point narratives of emerging adults*. *Developmental Psychology*, 42. 714-722.

⁴⁷ McAdams DP, Diamond A, de St. Aubin E, Mansfield E (1997): *Stories of commitment: The psychosocial construction of generative lives*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72. 678-694.

⁴⁸ McAdams DP, Reynolds J, Lewis M, Patten AH, Bowman PJ (2001): *When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27. 474-485.

⁴⁹ McLean KC, Breen AV (2009): *Processes and content of narrative identity development in adolescence: Gender and well-being*. *Developmental Psychology*, 45. 702-710.

⁵⁰ Bauer JJ, McAdams DP, Pals JL (2008): *Narrative identity and eudaimonic well-being*. *Journal of Happiness Studies*, 9. 81-104.

⁵¹ Lilgendahl JP, McAdams DP (2011): *Constructing stories of self-growth: How individual differences in patterns of autobiographical reasoning relate to well-being in midlife*. *Journal of Personality*, 79. 391-428.

„pozitív feldolgozás”, a jól-léttel pozitív módon, a neuroticizmussal pedig negatívan korrelált. Továbbá a negatív tapasztalatokban a személyes növekedés példáinak megtalálását jelentő, „differenciált feldolgozás”, pozitív módon társult a nyitottsággal és a jól-léttel.

A **koherens** narratíva megalkotásának képessége az emlékek és a teljes élettörténet szintjén is bizonyos kognitív és szociokulturális kompetenciákra alapozódik, melyek a késő adolescens korra fejlődnek ki¹⁰. Habermas és Bluck kognitív tudományi eredményekre⁵² és kvalitatív narratív analízisekre⁵³ alapozott diskurzus analízis kutatásuk megfigyelései alapján felvetik a narratíva alkotás koherenciájának temporális, kauzális és tematikus tulajdonságait, továbbá a biográfia kulturális fogalmi összefüggéseit. Az időbeli koherenciaképzés az a képesség, hogy az egyének az életükben történtek számára (pl. a nyugati kultúrákban lineáris) kronológiai sorozatot alakítsanak ki. Az oksági koherencia az életesemények résztvevői viselkedésének magyarázata külső összefüggések és belső tulajdonságok alapján. A tematikus koherencia képesség arra, hogy egyesítő témát vagy metaforák jelenlétét azonosítsa az élettörténet során. Az életrajz kulturális fogalma tartalmazza a normatív eseményeket (mérőföldkövek, kapcsolatok, életciklus események) és időzítésüket¹⁰. A szerzőpáros felvetette, hogy az **élettörténeti koherencia hiányosságai** egyedi módon kapcsolódhatnak a mentális zavarokhoz. Valóban, megfigyelési adatok utalnak arra, hogy traumát átélt embereknél vagy függőségben szenvedőknél a temporális koherencia fragmentált^{54,55}, a kötődési bizonytalanság az oksági koherencia töredezettségével lehet kapcsolatban^{12,56}, míg szkizofréniával élők egy részénél mind a temporális, mind az oksági koherencia is sérülhet⁵⁷.

⁵² Graesser AC, Millis KK, Zwaan, RA (1997): *Discourse comprehension*. Annual Review of Psychology, 48. 163-189.

⁵³ Fiese BH, Sameroff AJ, Grotevant HD, Wamboldt FS, Dickstein S, Fravel DL (1999): *The stories that families tell: Narrative coherence, narrative interaction, and relationship beliefs*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 64. 1-162.

⁵⁴ Langer L (1993): *Holocaust Testimonies: The Ruins of Memory*. New Haven, Yale U. Press.

⁵⁵ Singer JA (1997): *Message in a Bottle: Stories of Men and Addiction*. New York, NY, The Free Press.

⁵⁶ Main M (1991): *Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring, and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) model of attachment: Findings and directions for future research*. In: CM Parkes, J Stevenson-Hinde, P Morris (Eds.): *Attachment Across the Life Cycle*. New York, NY, Tavistock/Routledge.

⁵⁷ Raffard S, D'Argembeau A, Lardi C, Bayard S, Boulenger J, Van der Linden M (2010): *Narrative identity in schizophrenia*. Consciousness And Cognition: An International Journal, 19. 328-340.

A koherenciázavarok mellett mind az emlékezeti specifitás, mind a jelentőségadás folyamatainak sajátos károsodását, továbbá a forgatókönyvek szintjén a kontaminációs szekvenciák túlsúlyát figyelték meg mentális betegségekben.

Az emlékezeti specifitás hiányosságaival kapcsolatban a csökkenés és a túláltalánosítás jelenségeit azonosították betegségekben. Williams és munkatársai figyelték meg⁵⁸, hogy depresszióban szenvedők kevesebb specifikus emléket tudnak felidézni, és ezek előhívási latenciája megnyúlik. A depresszióban megfigyelt specifitási deficit kapcsolatba hozható a társas problémamegoldás romlásával⁵⁹, és a depresszív epizódból való felépülés késésével⁶⁰. Ha az emlékezés túláltalánosossága depresszív epizódokon kívül, azok között is észlelhető, akkor az hajlamosít jövőbeni epizódok kiújulására⁶¹. A depresszió mellett az emlék specifitás gyengültségét kimutatták bipoláris hangulati betegségben^{62,63}, szkizofréniában^{64,65}, autizmus spektrum zavarokban⁶⁶, poszttraumás stressz betegségben^{67,68}, és borderline személyiségzavarban⁶⁹ is.

⁵⁸ Williams JG, Barnhofer T, Crane C, Herman D, Raes F, Watkins E, Dalgleish T (2007): *Autobiographical memory specificity and emotional disorder*. Psychological Bulletin, 133. 122-148.

⁵⁹ Raes F, Hermans D, Williams J, Demyttenaere K, Sabbe B, Pieters G, Eelen P (2005): *Reduced specificity of autobiographical memory: A mediator between rumination and ineffective social problem-solving in major depression?* Journal of Affective Disorders, 87. 331-335.

⁶⁰ Dalgleish T, Williams JG, Golden AJ, Perkins N, Barrett L, Barnard PJ, Watkins E (2007): *Reduced specificity of autobiographical memory and depression: The role of executive control*. Journal Of Experimental Psychology, General, 136. 23-42.

⁶¹ Anderson RJ, Goddard L, Powell JH (2010): *Reduced specificity of autobiographical memory as a moderator of the relationship between daily hassles and depression*. Cognition and Emotion, 24. 702-709.

⁶² Mansell W, Lam D (2004): *A preliminary study of autobiographical memory in remitted bipolar and unipolar depression and the role of imagery in the specificity of memory*. Memory, 12. 437-446.

⁶³ Scott J, Stanton B, Garland A, Ferrier IN (2000): *Cognitive vulnerability in patients with bipolar disorder*. Psychological Medicine, 30. 467-472.

⁶⁴ Neumann A, Blairy S, Lecompte D, Philippot P (2007): *Specificity deficit in the recollection of emotional memories in schizophrenia*. Consciousness and Cognition: An International Journal, 16. 469-484.

⁶⁵ Warren Z, Halsam C (2007): *Overgeneral memory for public and autobiographical events in depression and schizophrenia*. Cognitive Neuropsychiatry, 12. 301-321.

⁶⁶ Crane L, Goddard L (2008): *Episodic and semantic autobiographical memory in adults with autism spectrum disorders*. Journal of Autism and Developmental Disorders, 38. 498-506.

⁶⁷ Harvey AG, Bryant RA, Dang ST (1998): *Autobiographical memory in acute stress disorder*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66. 500-506.

Williams és munkatársai⁵⁸ azt vetették fel, hogy a túláltalános emlékezés és a pszichopatológia közti kapcsolat vezérfonala egy védekezési stratégia, melyet traumára vagy érzelmi fenyegetésre válaszul sajátít el az egyén. Mivel az epizodikus felidézés során az esetek többségében az aktiváció az önéletrajzi hierarchiában fentről lefelé terjed, az általánosabbtól a specifikusabb szintek felé, az érzelmileg elkerülő egyének hajlamossá válnak arra, hogy rövidhúrkú felidézést sajátítsanak el magasabb, általánosabb szinteken belül, hogy megátolják a fájdalmas emlék részleteinek érzelmeket elevenítő összegyűjtését, az élmény-közeli felidézést. Ezt az elképzelést támogathatja közvetve az a megfigyelés, hogy kapcsolatot találtak szkizofréniában a specifikus emlékek száma és az öngyilkossági magatartás mértéke között, ami arra utalhat, hogy a betegek kevésbé erős distresszt tapasztaltak, ha védekezőbb emlékezési stratégiát alkalmaztak⁷⁰.

Bipoláris betegek emlékeinek tematikus elemzése során figyelték meg a koherens jelentéskeltetés nehezítettségét, a folytonosság szakadásait, amihez a töredezettség szubjektív élménye társult⁷¹. Szkizofrén betegeknél az emlékekben kevesebb szelf-esemény kapcsolat mutatkozott, az én-meghatározó emlékek kevésbé koherensek és kevésbé feldolgozottak voltak^{57,72}. Berna és munkatársai kimutatták⁷³, hogy egészségesekhez képest szkizofréniában mind az általános, mind a betegséggel kapcsolatos én-meghatározó emlékekben alacsonyabb szintű a szelf-esemény kapcsolat és a jelentés adás. Bizakodásra adhat okot azonban, hogy azok a betegek, akik aktív kezelés alatt álltak, több helyreállító témáról számoltak be, mint a kontroll személyek. Mintha a

⁶⁸ McNally RJ, Lasko NB, Macklin ML, Pitman RK (1995): *Autobiographical memory disturbance in combat-related posttraumatic stress disorder*. Behaviour Research and Therapy, 33. 619-630.

⁶⁹ Reid T, Startup M (2010): *Autobiographical memory specificity in borderline personality disorder: Associations with co-morbid depression and intellectual disability*. British Journal of Clinical Psychology, 49. 413-420.

⁷⁰ Taylor PJ, Gooding PA, Wood AM, Tarrier N (2010): *Memory specificity as a risk factor for suicidality in non-affective psychosis: The ability to recall specific autobiographical memories is related to greater suicidality*. Behaviour Research and Therapy, 48. 1047-1052.

⁷¹ Inder ML, Crowe MT, Moor S, Luty SE, Carter JD, Joyce PR (2008): *'I actually don't know who I am: The impact of bipolar disorder on the development of self*. Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 71. 123-133.

⁷² Raffard S, D'Argembeau A, Lardi C, Bayard S, Boulenger J, Van der Linden M (2010): *Narrative identity in schizophrenia*. Consciousness And Cognition: An International Journal, 19. 328-340.

⁷³ Berna F, Bennouna-Greene M, Potheegadoo J, Verry P, Conway MA, Danion J (2011): *Self-defining memories related to illness and their integration into the self in patients with schizophrenia*. Psychiatry Research, 189. 49-54.

mentális betegségek segítésének követése reménytelibb kimenetel internalizálásához vezetne a betegek emlékeiben. Maccallum és Bryant⁷⁴ gyászolók körében figyelte meg, hogy míg normál gyász esetén a beszámolók tartalmaztak némi helyreállítási szekvenciát, a szövődményes gyász esetén egyetlen személynél sem fordult elő ilyen szekvencia a veszteséggel kapcsolatos emlékekben (ugyanakkor nagyobb számú én-meghatározó emlékről számoltak be a szeretett személlyel kapcsolatban). Ide kapcsolható az a személyes megfigyelés, melyben egy édesanyánál az évek óta eltűnt felnőtt gyermekével kapcsolatos személyes emlékek látszólagos hiánya és az eset elviselhetetlen feldolgozhatatlansága kapcsolódott össze. A terápia során a gyász belső letiltása következtében kialakult emlékezési gátlás közvetett oldása a pozitív közös emlékek feltódulását váltotta ki, ami lényeges segítség volt az érthetetlenhez való egészségesebb alkalmazkodásban.

ÖSSZEGLÉS

Önazonosságunkat a tudomány hagyományosan vagy szubjektív, vagy objektív módon közelíti meg. A fenomenológus Ricoeur elkülönítésében azonosságunk objektíválható aspektusa az idem-identitás (mémété), melyet a tudományos diskurzus fogalmaival tudunk megfogalmazni. Identitásunk szubjektíve megélt aspektusa pedig az ipse-identitás (énség, ipszeitás), amit a fenomenológiai diskurzus fogalmaival írhatunk le. Bármit is gondol a gyakorlati ön-reflektálatlan kognitív tudomány a maga elsődlegességéről, ezek csupán egy-egy leírást képviselnek a többi között. Ricoeur szerint a két nagy diskurzus között létrejöhet egy átívelő, ún. harmadik diskurzus, melynek feltételeként ismeri fel, hogy a fenomenológia fogalmaival megírt legyen, a mediáció lehetőségét pedig a narráció folyamatában azonosítja. Elképzelése szerint a saját test és világ, valamint az objektív test és világ között körvonalazódik a narratív identitás, melyben a személyes azonosság aspektusai egy közös narratívában szövődnek össze.

A narratív identitás a tudományos felfogásban az a folyamatosan fejlődő, élethosszig bontakozó narratíva, amit az életünkről készítünk. Magvai az önéletrajzi emlékek, melyeket feltételezeten egy kettős memória-rendszer generál. Az autobiográfiai emlékek egy része a hosszú távú célok vagy tartós konfliktusok talaján én-meghatározó emlékké fejlődhet. Az ezek közötti konvergencia a tettek, azok kimenetele és az érzelmi válaszok ismétlődő mintá-

⁷⁴ Maccallum F, Bryant RA (2008): *Self-defining memories in complicated grief*. Behaviour Research and Therapy, 46. 1311-1315.

zatainak sematizálódásával feltételezhetően ú.n. narratív forgatókönyvek kialakulásához vezet. A narratív identitás tudományos modelljében a meghatározó emlékek és a forgatókönyvek viszonylag statikusak, szinkronikus egzisztenciájúak, míg a folyamatosan bontakozó teljes élettörténet diakronikus, időben előre mozog, az új és új tapasztalatok medrében folyamatosan csiszolódik és bővül. Az egészséges narratív identításban, a feltételezések alapján, az emlékek specifikussága, és szelf-konstrukcióhoz kapcsolódásuk jelentőségadásban megjelenő kivonatolódási folyamata egyaránt lényeges szerepet játszhat. A forgatókönyvek szintjén a helyreállító szekvenciák hangsúlya, a teljes élettörténet szintjén pedig a koherencia képviseli, jelen ismereteink szerint, az egészségest.

Ezek a modellek és megfigyelések a pszichiátriai gyógyításban is szerepet kapnak. Általuk fejleszthetjük pszichoterápiás gyakorlatunkat, továbbá érthetjük meg különböző mentális betegségekben a személyes azonosságélmény lehetséges sérüléseit, és ezáltal válhatunk képessé azok gyógyítására is.