

Könyvismertetések

Szondy Máté:

**Pozitív pszichológiai intervenciók
a klinikai gyakorlatban**

Budapest, Medicina Kiadó, 2024

A pszichoterápiák módszereinek elburjánzásával egy-egy újabb megközelítés könnyen gyanússá válik a szakemberek számára; tényleg újdonságról van-e szó, s ha igen, akkor tud-e bármilyen tekintetben többet, vagy mást, mint a korábbiak? Az eredetileg *Martin Seligman* nevével fémjelzett, bő huszonöt éve feltűnő pozitív pszichológia kezdetben inkább az egészségfejlesztés egyik lehetséges irányvonalaként jelent meg, illeszkedve abba a trendbe, mely a mentális betegségek és azok gyógyítása helyett a mentális egészség kialakítására, annak megőrzésére és fejlesztésére fókuszált. Maga a fogalom korábbra tekint vissza – az ötvenes évek elején *Maslow* már használta a kifejezést –, a koncepció egyes elemeit pedig már a 20. század első felében, *Jung*nál, *Adlernél* és követőiknél is felfedezhetjük. A kötet írója több mint húsz olyan szerzőt sorol fel, akik valamilyen módon a pozitív pszichológia egyes elemei előfutárainak tekinthetők.

Az irányzat lényege nem a boldogság hajszolása, s nem is az, hogy azt hajtogatjuk, hogy okosak, ügyesek, jókedvűek vagyunk, hanem annak vizsgálata, hogy az egészséges személy mitől egészséges. Egyrészt azt vizsgálja, hogy akik az élet viharai között is tudnak küzdeni, jól funkcionálni, értékes kapcsolatokat ápolni, s a nehézségek között is képesek alkotni, remélni, örülni, azok mi módon képesek erre, másrészt azt kutatja, hogy ezen képességek hogyan tanulhatók.

Az irányzat alapvetése, hogy míg a korábbi pszichológiai kutatások során igen nagy hangsúly került a patológiák tanulmányozására, kevesebb figyelem vetült arra, hogy mitől funkcionálnak jól az egészséges személyek. Egyértelműnek tűnik ugyanis – s ezt mára számos kutatás is igazolja –, hogy az egészség, a pszichés jóllét és a pszichés zavarok nem egyetlen kontinuumnak az ellen-

tétes végei. A zavar hiánya nem jelent automatikusan jóllétet. A pszichés jóllétet inkább olyan dimenziókkal lehet megfogni, mint a pozitív emberi kapcsolatok, a foglalatosságokba való bevonódó elmélyülés, az élet értelemteliségének érzete, a teljesítmény és persze a pozitív érzelmi állapotok.

Fentieknek megfelelően az irányzat elsősorban az egészségfejlesztés (mental health promotion) területén kapott lendületre, néhány év után azonban a klinikai felhasználhatóságát is elkezdték próbára tenni. Ennek elméleti hátteréről és a gyakorlati alkalmazások lehetőségeiről szól a könyv.

A kötet kiváló bevezetés a pozitív pszichológia születésének izgalmas vitákkal telített történetébe, és annak klinikai alkalmazási területeibe. Ezen túl szemléletadó munka a téma kutatási módszertanának nehézségeit illetően is. Ilyen nehézség pl. az, hogy a pszichés jóllét és a szubjektív jóllét nem feltétlenül fedi egymást – egy mániás állapotú személy pl. nagyon jól érezheti magát, azonban cselekedetei egy részét nagyon megbánhatja utólag, amikor már a mánia lecseng. A szubjektív jóllét érzése közben környezetének is súlyos károkat okozhat. Demens páciens is érezheti jól magát, úgy, hogy nem éli meg feledékenységet.

Ennél általánosabb kérdések is feladják a lelkét a kutatóknak; ilyen pl. a pozitív–negatív tulajdonságok meghatározása. Az optimizmust pl. általában pozitív tulajdonságnak véljük. A túlzottan optimista beállítódás azonban olyan módon torzíthatja a helyzetértékelést, amelynek kifejezetten negatív következményei lesznek. A haragot, dühöt általában negatívként értékeljük. A harag azonban erőt is adhat, akár valami értékes – pozitív – dolog megalkotásához. Az elégedetlenség vihet valakit előre teljesítményeiben, ugyanakkor lehet depresszív tünetek része is. Az ilyen dilemmák nem elméleti, túlfinomult szőrszálhasogatások, hanem nagyon is gyakorlati kérdések. Ha nem válaszoljuk meg azokat megfelelően,

mérni sem tudjuk megbízhatóan a „pozitívságot”. Jól kiviláglik a kötetből az is, hogy milyen nehéz feladat olyan átfogó jóllét koncepciót adni, mely nem spekulációkon, hanem valódi kutatásokon alapul, s mely kultúrákon átívelően is működik. Mindezek mérhetővé tétele szintén jelentős kihívás.

A fenti elméleti kérdésekhez a szerző a kötet előszavában használati javaslatot is ad; akit érdekel az elméleti háttér, annak mindenképp érdemes elolvasni a tíz fejezetből álló kötet első öt fejezetét. Akit ezen fejtegetések hidegen hagynak, az kezdheti a hatodik fejezettel, ahonnan kezdve már kifejezetten klinikum közeli, gyakorlati hangsúlyú témák kerülnek sorra. Recenzensként minden olvasót bíztatok arra, hogy a teljes kötetet olvassa el – ha tetszőleges sorrendben is.

Míg az első öt fejezet az elméletről, a második öt a gyakorlati alkalmazás lehetőségeiről szól. Itt a szerző többféle pozitív pszichológiai intervenciót ismertet általánosságban. Ezek tipikusan erősen tematizált, strukturált rövid terápiák. A jóllét terápiáról, akár a remény terápiáról, az életminőség-terápiáról és a pozitív pszichoterápiáról is rövid összefoglalót ad a kötet írója. Erénye e fejezetnek – és az egész kötetnek is – hogy a szerző visszatérően, szinte „ceterum censeo”-ként hangsúlyozza, hogy az eredményes terápiához nem elégséges egy-egy ilyen kidolgozott protokoll mechanikus végigvitele. Empátia, elfogadó légkör, kongruens terapeutai viselkedés – általában az ismert nemspecifikus terápiás változók – nélkül bármilyen módszert hiába próbálnak erőltetni, az gyengén fog hatni.

Az általános ismertetést követően néhány konkrét kórállapottal (szorongásos zavarok, hangulatzavarok, poszttraumás stressz-zavar), problémakörrel (öregedés, modern technológiák) kapcsolatos beavatkozási lehetőségeket, illetve értékelést vázol fel a szerző.

Minden fejezetre jellemző, hogy jelentős és kiegyensúlyozott irodalmi betekintést és összefoglaló értékelést kap az olvasó. A szerző nem akar a témájáról többet láttatni, mint amennyi a jelenlegi kutatásokból állítható. Az irodalmi hivatkozások során mértéktartás jellemzi; bár nem derül ki, hogy az idézett irodalomnak a keresése és válogatása milyen stratégia szerint történt,

a hivatkozott eredmények árnyaltsága valószínűsíti, hogy nem részrehajló, előítéletes módon válogatták ki az idézett munkákat. A bőséges és igen izgalmas irodalmi áttekintés kissé talán egyenetlen – meglepően kevés az utóbbi néhány évből származó irodalom. Inkább 2016 előtti írásokat idéz a szerző, az ennél frissebb irodalmak szinte kizárólag hazai írások. Ennek alapján felmerül, hogy korábbi írások összefűzése, esetleg disszertáció képezhette a kötet magvát.

A klinikai szakpszichológus, családterapeuta szerző jól ismert a hazai pszicho-irodalomban, több népszerű kötet írója, a Magyar Pszichológiai Társaság Pozitív Pszichológia Szekciójának alapító tagja. E köteté tömény olvasmány, elsősorban szakembereknek ajánlható. A szakember fogalmát azonban e helyütt érdemes tágan értelmezni – nemcsak klinikusok, de coachok, mentálhigiénével, általában egészségmegőrzéssel és -fejlesztéssel foglalkozó szakemberek is haszonnal forgathatják.

Lőke János

Katharina von der Gathen, Anke Kuhl:
AnyBody. Dagi & sovány & pöttyös & szőrös:
a test-otthonunk A-tól Z-ig
Budapest, Pagony Kiadó, 2024

Az elsősorban gyermekeknek (egyben szüleiknek is) készült könyv egyik szerzője (*Katharina von der Gathen*) szexuálpedagógus és gyermekkönyvek szerzője. Alkotótársa, *Anke Kuhl* számos gyermekkönyv illusztrátora, aki e kötetben is szabadon engedhette játékosan gyermeki fantáziáját, s a szöveget sok, néhol egyenesen képreghényszerű képpel tette láthatóbbá.

Az emberi test képe, jelentése, szociológiai helye a 21. századra sokat változott. A kulturális ideálok mély nyomot hagynak a saját testünkhöz való viszonyban. Amit a szüleink képviseltek, mára idejétmúlt lehet. A testideálok követése a mai (nem is csak a nyugati) civilizáció elvárása. S hogy ez mennyire benne van a mai kultúrában, azt már az óvodáskorban is megtapasztalhatjuk. Egy példa: a négyéves lányunokám úszkálás közben meg-megjegyzi különböző (egyébként átlá-

gos testalkatú) családtagoknak, hogy milyen pocakod van. Vagy: egy édesanya mesélte, hogy az öt éves lánya azt mondta: azért nem eszik az óvodában, mert nem akar dagi lenni.

Mindezek nyomán úgy látszik, nagy szükség van olyan pszichoedukációs kiadványokra, amelyek a testképpel foglalkoznak már kisgyermek-kortól is. A jelen kötet ennek kitűnően megfelel. Játékosan és humorral beszél a testünkről, annak sokszínűségéről, akár nyűgeiről. Alakítja a gondolkodásunkat a saját testünkhöz fűződő ősi kapcsolatról. Megkönnyíti a párbeszédet másokkal olyan témákról, amelyek kényesek, de fontos tisztáznunk a magunk számára is.

A szerzők egy anonim online kérdőívet terjesztettek, ami a testre vonatkozó elképzeléseket térképezte fel. A válaszokból sok szöveget beépítettek a könyvbe. Példa: „Felöltözve egész elégedett vagyok magammal, de meztelenül nem túlságosan.” Vagy: „Néha azon töprengek, mikor lesz végre rendes kockás hasam.” Egy másik példa: „A testem nem igazán nagy, de elég erős, és szinte bármire képes. Például szült három gyereket, szoptatta és cipelte őket, sokat táncolt, jól tud biciklizni, és jó sok kaja belefér.”

Kiemelendő, hogy a testalakkal kapcsolatos kritikus vagy bántó megjegyzések vidám képek

formájában jelennek meg, az elfogadó humor keretében: a tölcsérlábú, holdvilágképű, nyuszifogú, elefántlábú alakkal is találkozhatunk. A kötet ABC-rendben sorol fel olyan kulcsszavakat, amelyek a testünkkel valamilyen kapcsolatban vannak, vagy testi érzéseket takarnak. A szexualitásra vonatkozó témák is helyet kapnak, így a meztelenség, vagy a nemi szervek. A bőrelváltozások, a szőrzet sajátosságai, vagy a test és lélek kapcsolata, az öregedés is megjelenik egy-egy szócikkben. Mindez pozitívan és megértéssel kerül terítékre, megkönnyítve azt, hogy a ma még sokszor tabuként kezelt kérdésekről beszélgetni lehessen egymás között, vagy a szülőkkel, akár osztályfőnöki órákon, vagy az óvodai játékok során.

A mai kulturális miliőben ez a kötet valóban hiánypótló. Derűs és okosan tájékoztató, párbeszédre inspiráló, a testünkhöz való viszonyunkat árnyaltabban láttató kiadvány. Minden szülőnek, pedagógusnak és bárkinek ajánlható, aki gyermekekkel foglalkozik – és természetesen maguknak a gyermekeknek is, hogy rácsodálkozhassanak az emberi test változatosságára és örömeire.

Túry Ferenc