

KÖNYVISMERTETÉS

Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko:
 Fedezd fel újra az életed!
 Fordította: Gáspár Éva
 472 o., ára: 3200 Ft.
 Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft.,
 Budapest, 2020
 ISBN: 978615-5981227

A kötet a laikus közönségnek szóló önsegítő kézikönyv a sématerápia kidolgozói, Jeffrey E. Young és Janet S. Klosko tollából. A sématerápia elméleti és technikai szempontból is integratív módszer: elméletében ötvözi a kognitív viselkedésterápiás modellt, a kötődésemélet, a pszichodinamikus tárgykapcsolat-elmélet és a Gestalt egyes elemeit. A gyakorlatban a sématerapeuták kognitív viselkedésterápiás, imaginatív és dramatikus technikákat használnak, valamint nagy hangsúlyt fektetnek a terápiás kapcsolat terében megjelenő élmények tematizálására.

Az előszóban Aaron Beck gondolatait olvashatjuk, aki örömmel fogadta tanítványainak úttörő munkásságát a kognitív irányzat továbbfejlesztésében: ami lehetővé tette, hogy a módszer a személyiség szintű problémákkal krónikusan küzdő páciensek kezelésében is hatékony lehessen. A bevezetőben Jeffrey E. Young ír szakmai életútjának mérföldköveiről, amelyek mentén a módszertani integráció igénye megszületett benne.

A könyv az olvasó bevonódását elősegítő számos esetrészletre épül. Már az első fejezetben is páciensek történeteinek keresztül kerül bemutatásra „az életcsapdák”, azaz a korai maladaptív sémák fogalmának magyarázata. A második fejezetben egy 22 tételből álló önkitaláló teszttel az olvasó felismerheti a rá jellemző problémás sémákat, és rövid leírásokat is talál, amelyek segítségével magára ismerhet. A könyv további fejezeteiben minden egyes problématerülethez tartozik külön-külön is egy kérdőív a pontosításhoz.

A következő három fejezet egy általánosabb pszichoedukációs rész az alapvető pszichológiai szükségletekről, a veleszületett temperamentum szerepéről, a maladaptív sémák kialakulásában jellemzően

fennálló korai családi, környezeti tényezőkről és arról, hogy az emberi természet az ismerősség jegyében alapvetően a beépült sémák megőrzésére törekszik: elfogadva, elkerülve vagy túlkompensálva azokat.

A következőkben 11 korai maladaptív séma ismertetése történik. A fejezetcímek a páciensek történeteinek központi tematikáját megjelenítő kulcsmondatok, kedvcsináló gyanánt érdemesnek tartom felsorolni azokat:

1. „Kérlek, ne hagyj el!” Az elhagyatottság, instabilitás életcsapdája
2. „Nem tudok megbízni benned.” A bizalmatlanság, abúzus életcsapdája
3. „Soha nem kapom meg azt a szeretetet, amire szükségem van.” Az érzelmi depriváció életcsapdája
4. „Sehova se tartozom.” A társas elszigeteltség életcsapdája
5. „Egyedül semmire sem vagyok képes.” A másokra utaltság életcsapdája
6. „Valami katasztrófa leselkedik rám.” A sebezhetőség, veszélyeztetettség életcsapdája
7. „Értéktelen vagyok.” A csökkentéértékűség életcsapdája
8. „Egy csödtömeg vagyok.” A kudarcra ítélttség életcsapdája
9. „Mindent megteszek, hogy jó legyen neked.” A behódolás, önfeladás életcsapdája
10. „Lehetnék sokkal jobb is.” A könyörtelen mércék életcsapdája
11. „Nekem ez jár, még hozzá azonnal.” A feljogosítottság, kivételesség életcsapdája

Az egyes fejezetek struktúrája hasonló: két-három páciens kiemelt példája, problémamegfogalmazása szemlélteti az adott életcsapda lényegét. Ezután az olvasó egy 10 tételből álló teszttel beazonosíthatja, hogy rá mennyire jellemző a tárgyalt problémakör. A következőkben részletesebb leírásra kerülnek az esetpéldák: az életcsapdák megjelenése a páciensek mindennapi interakcióiban, a különböző sémák közötti átfedések, a lehetséges gyerekkori gyökerek

és azok a helyzetek, amelyekben a sémák jellemzően aktiválódnak. Az egyes történetekhez kapcsolódóan kerülnek leírásra a sikeres változtatás útját jelentő gyakorlatok, pl. levélírás a bántalmazó, sérelmeket okozó személyeknek, gyerekkori emlékek imaginálása, emlékeztető kártyák trigger helyzetekhez a sémák működéséről és a reális szempontokról, szisztematikus deszenzitizációs terv az elkerülő viselkedésformák felszámolásához. A könyv záró fejezete összefoglalja a szerzők alapvető emberképének jellemzőit és a várható akadályokat, amiket érdemes számításba vennie az olvasónak, amikor a változtatás útjára lép.

A könyvet izgatottan vettem kézbe: egyrészt, mert az első recenziómat írom, másrészt, mert örültem, hogy a sématerápiás módszer komplexitásáról egy laikusoknak íródott formában is olvashatok. Az „életcsapda” szó szerinti fordítást első benyomásra nem szerettem, mert a csapdáról valami megváltoztathatatlan, vergődő, szenvedő helyzetre asszociáltam. Arra gondoltam, hogy például a zsákutca kifejezés sokkal inkább érzékeltetné a kiút lehetőségét. Aztán arra jutottam, hogy ez az eszmefuttatás a saját sémáimról, sémamegküzdéseimről is szól. Kíváncsian töltöttem a teszteket, hogy azok szerint miben hol tartok most kognitív terapeutaként, önismereti és szupervíziós tapasztalatokkal. Milyen sémák színezhetik át személyes mindennapjaimat, szakmai kapcsolataimat és a páciensekkel folytatott munkámat? Természetesen rábukkantam elgondolkodtató tételekre. Az esetpéldák mentén kliensek történetei ötlöttek fel, és hogy ez a könyv jól használható lehet velük közösen átbeszélve a kapcsolódó gondolatokat, érzéseket és a gyakorlatokat.

Összességében jó szívvel ajánlom a könyvet a módszerrel ismerkedni kívánó kollégáknak: azt gondolom, hogy ki-ki találhat olyan szempontokat és technikai elemeket, amelyek jól integrálhatóak a már jól ismert pszichoterápiás munkamódjába, korábbi tapasztalatainak körébe.

Benyus Zsuzsanna

Peter A. Levine, Maggie Kline:
Derült égből villámcsapás – Hogyan vétezzük fel a gyerekeket trauma ellen?
Fordította: Turóczi Attila
268 o., ára: 3900 Ft
2021, Ursus Libris, Nyíregyháza
ISBN 978 615 5786 37 2

Peter A. Levine-nek, a Somatic Experiencing (SE) módszerének, a traumafeldolgozás testközpontú, neurobiológiai megközelítésű kidolgozójának könyveit számos nyelven jelentették meg a világ különböző pontjain. Három, magyar nyelvre átültetett könyve közül a Derült égből villámcsapás című másodikként – a 2017-ben megjelenő A tigris felébresztése után és közvetlenül a 2021-es A trauma gyógyítása előtt – 2021 nyarán látott napvilágot az Ursus Libris Kiadó gondozásában. A könyv A tigris felébresztése – Hogyan dolgozható fel a trauma utolsó fejezetének (Elsősegély gyerekeknek) részletes kibontása.

Levine szerzőtársa az anyai ágon magyar származású Maggie Kline, akivel ez a második angol nyelven megjelent közös alkotásuk. Maggie Kline maga is SE-kiképző, család-, gyermekterapeuta, iskolapszichológus; munkája fókuszában a családok, a gyerekek és a tanárok segítése áll. Az alkotópáros mindkét könyve a gyerekek nézőpontjából közelíti meg a trauma testi-lelki hatását.

A napjainkban megsokszorozódott traumaelméletek áramlatait követve, Levine elmélete is multidiszciplináris megközelítésű: egyaránt támaszkodik a stressz fiziológiájára, etológiai és biológiai ismeretekre, az idegtudomány legújabb eredményeire és bennszülött gyógyítók tapasztalataira is. Traumaelmélete azon az elképzelésen alapul, hogy „a trauma tünetei a mozdulatlanságtól, a tehetetlenségtől és a félbe maradt ’üss vagy fuss’ reakcióban megrekedt energiától alakulnak ki”. Ebben a műben is a trauma feldolgozásának, hosszú távú átalakításának feltételeként fogalmazódik meg a cél, hogy a test befejezhesse e félbehagyott reakciókat.

Levine a traumát az élet részének tekinti, és ugyanilyen természetes folyamatként kezeli a rugalmas ellenálló képesség elsajátítását is. A „reziliencia receptjé”-vel kínálja meg a szerzőpáros az olvasót, hogy a kibillent egyensúlyi állapot visszarendezésében felelősséget vállalva tudjanak segítséget nyújtani a tőlük függő, korlátozott önvédelmi képességeik miatt sérülékeny gyermekeknek.

A trauma természetét, megjelenési formáit, a nyomában keletkező tünetek sokrétűségét gyerek eseteken keresztül szemléltetik a szerzők, kiemelve

azokat az élettani folyamatokat, amelyek a trauma közös fiziológiai kísérői, és amelyek idegrendszeri összefüggéseire a SE módszer alapköveit is építették.

A könyvben arra vállalkozik a szerzőpáros, hogy testtudatos traumafeldolgozási módszerüket a szülők számára hozzáférhetővé tegyék. A szülők eszközöket kapnak a gyermekeket érintő veszélyhelyzetek elkerüléséhez, illetve a gyerekek felkészítéséhez a várható vagy váratlan traumát okozó helyzetekre, így a már bekövetkezett trauma felismerésében és gyógyításában is főszereplőkké válhatnak. Maggie Kline útmutatója alapján a könyvet „szakácskönyv”-ként érdemes használni, a szülőket a számukra aktuális, a gyermeküket érintő kérdések áttekintésére biztatja, ahelyett, hogy az egész könyv áttanulmányozását javasolná. Az első és második részben lefektetett alapok ismerete azonban elengedhetetlen ahhoz, hogy a későbbiekben részletesebben tárgyalt esetekre vonatkozó ötleteket, eszközöket beemelhessék a mindennapjaikba. Az első fejezetekben a szülők saját érzelmeik önszabályozásához kapnak kapaszkodót konkrét technikák és gyakorlatok bemutatása által. A testükre való fókuszálás, az érzetek felismerése egyben tapasztalati tanulás is a szülők számára, akik a belső testi érzeteik nyomonkövetése által újfajta szemléletet ismerhetnek meg a szülői kompetenciájuk növeléséhez. Saját testi folyamataik átalakítása révén képessé válhatnak arra, hogy biztonságos jelenlétet nyújtsanak gyerekeik számára a traumatikus eseményeknél, ami elengedhetetlen feltétele a sérült gyerek megsegítésének és tüneteinek enyhítésének. Ennek a tudásnak a birtokában gyerekeiket is bevezethetik saját testi érzeteik tudatosításába, átadva számukra a traumával való megküzdés hatékonyabb eszközét.

Az érzelemszabályozás, amelynek része a testi szintű jelenlét, a testi érzékelés irányíthatósága, a stressz kiváltotta felfokozott aktivációs szint lenyugtató lehetősége, bárki számára hozzáférhető tudás. Annak okát, hogy hazánkban ezek az ismeretek még alig terjedtek el, számtalan kulturális, társadalmi, mentálhigiénés és oktatási tényezővel lehet magyarázni. Bár a szerzők az újfajta megközelítéshez könnyen elsajátítható eszköztárat kínálnak a szülők részére, lehet, hogy csak kevesen mernek önállóan belevágni ezek kipróbálásába. (Mogyorósy-Révész Zsuzsanna [2021]: *Érzelemszabályozás a gyakorlatban* c. könyve segítséget nyújthat ehhez.)

A gyakorlatok bemutatása mellett a testérzetek szótárát is tartalmazza a könyv, s ezzel a nyelven

keresztül is támogatja hozzáférésünket a szomatikus tapasztalatainkhoz. Így jutunk el a könyvben ahhoz a 8 lépéses folyamathoz, amely elsajátításával a szülő végigsegítheti gyermekét annak fenyegető, fájdalmas vagy félelmetes élményein, hozzájárulva a közben felhalmozódott energia levezetéséhez és a test saját öngyógyító folyamatainak mobilizálásához.

A könyv további fejezeteiben szemezgethetünk olyan ötletek, játékok, művészetterápiás eszközök és versek között, amelyek a traumák szülői segítségével történő feldolgozásában alkalmazhatóak. A szerzők hangsúlyozzák, hogy ezek a technikák nem azonosak a trauma újrajátszásával. Szakemberként olvasva is izgalmas összefoglalása ez a terápiás ötleteknek, a laikus szülők számára viszont valósággal új világot nyithat meg, ami minden bizonnyal hozzájárul majd a szülői repertoár bővítéséhez.

A lelki elsősegélynyújtás különböző területeit külön fejezetekben részletesen is tárgyalja a könyv: így például a kockázatok csökkentésének lehetőségét és a bekövetkezett traumák feloldását balesetek, orvosi beavatkozások, szexuális traumák, válás, halál vagy gyász esetén.

Ahhoz is adnak némi iránymutatást a szerzők, hogyan ismerhető fel, ha a szülői segítség nem elegendő, és szaksegítségre van szüksége gyermekünknek, vagy ha érintettségünk okán magunknak kell elsődlegesen támogatást találnunk – a magyar célközönség lehet, hogy ebben a témakörben még sokkal bővebb, részletesebb segítséget is befogadna, azzal magabiztosabban tudná használni a könyv egészét.

A könyvben megjelenő lehetőségek kreatív módon, akár szakemberek által vezetett szülőcsoportokban, tanárok, gyerekorvosok továbbképzésén, iskolai oktatásban, testnevelés óra keretében, önismereti kurzusokon, kamaszcsoportokban is alkalmazhatóak lehetnének, így egy tágabb réteghez is eljuthatnának a bemutatott, rendkívül hasznos ismeretek.

A könyv önálló, felelősségteljes, az egyéni és társadalmi folyamatokra érzékeny, és azokért elkötelezett felnőttekhez szól. A szerzők optimista és reményteli jövőképet adnak az olvasónak, hogy a traumához való újfajta viszonyulásban a világ megváltoztatásának a lehetőségét is felfedezhessük.

Köhler Kata

Wilhelm Stekel önéletírása: A pszichoanalízis
úttörőjének élettörténete

Fordította: Takács Zoltán

278 o., ára: 4900 Ft

2021. Életszeretet-életöröm Alapítvány, Aktív-
analitikus Pszichoterapeuták Egyesülete,

Budapest

ISBN: 978 615-01-0717-2

Az „aktív-analitikus” Wilhelm Stekel (1868–1940) neve gyakorlatilag ismeretlen a hazai pszichoterápiás közegben, hiszen az 1930-as évek óta – szórványos kivételektől eltekintve – nem jelent meg tőle írás magyar nyelven. Pedig ő volt Freud egyik első és legelkezdőbb munkatársa, a pszichoanalitikus tanítás fáradhatatlan népszerűsítője még azután is, hogy 1912-ben kilépett a pszichoanalitikus mozgalomból. Nagy hiányt szüntet meg tehát az Aktív-analitikus Pszichoterapeuták Egyesülete, amikor a saját költségén, korhű, nagyon szép kivitelezésű kiadásban megjelenteti „a pszichoanalízis úttörőjének élettörténetét”, mert – a magyar kiadás előszavára utalva – Stekel ismeretével lesz az analízis, sőt, a korszerű pszichoterápia története teljes.

A tartalomjegyzék alapján időben és térben nagy utat teszünk meg. Elindulunk az akkor még a Monarchiához tartozó bukovinai Bojanyból (ma Románia), hogy majd a II. világháborúba lépő Londonban fejezzük be az utazást – és Stekel életét. A könyvben megelevenedik a XX. század szellemi légköre és történelme is.

A magyar kiadó, a fordító, majd a tanítvány és a kézirat szerkesztő E. A. Gutheil előszavai fontosak. A könyv valójában a feleség, Hilda Stekel megrendítő bevezetőjével kezdődik, aki férje halálának körülményeit tisztázza: szabad emberként, a saját akaratából vetett véget életének akkor, amikor már betegségei miatt méltatlannak ítélte a további életét. Így válik igazán érthetővé a könyvet záró, F. L. Lucas francia költőtől vett idézet.

Stekel gyermek- és ifjúkoráról olvasva megérthetjük, mennyire a szabadságra, az önmagát és másokat szolgáló, a benne lévő képességek kiteljesítéséért való felelősségvállalásra nevelték. Tehetsége és érdeklődése sokrétű, végül gyakorló orvos lesz. Sok és változatos beteget lát el, miközben rengeteget publikál „bulvárlapoknak” is. Neve így ismertté válik – későbbi analitikus kollégái viszont „újságírónak” titulálják, és nem veszik komolyan. Minden érdekli, így a gyermekkori szexualitásról is ír, és ezen keresztül kerül kapcsolatba Freuddal, akinek „az első között ismertem fel a géniuszát”. Azért lett Freud odaadó híve, mert megtapasztalta, hogy Freud mód-

szerével az addig gyógyíthatatlan neurotikus betegein is segíteni tud. „Végre rátalált igazi hivatására” a pszichoanalízisben. Innentől a könyv igazi csemege a pszichoterápia története iránt érdeklődőknek: leírja, hogy szerveződött egy orvosi, majd analitikusi praxis, bemutatja a kezdeményezésére létrejött Szerdai Kört, láttatja a Weimari kongresszust, a mozgalmon belüli szakmai és „szakmapolitikai” ellentéteket, a Zentralblattot, feltárja Adler, Jung és a saját kiválásának történetét. Ezt követően lett igazán sikeres: számos pszichoterápiás (!) kongresszus meghívott előadója lett, ontotta a publikációkat, aktív-analitikai klinikát alapított Bécsben, tanítványok népes köre vette körül. Ha csak tehette, muzsikált, kirándult, 60 évesen megtanult autót vezetni; élvezte és szerette az életet. A fasiszták elől Londonba emigrált, ahol elégedett emberként, csendesen fejezte be az életét. Önéletrajzát halála után az American Journal of Psychotherapy és a Liverlight kiadó jelentette meg.

Stekel tapasztalati ember volt. Nem elméletalkotásban, hanem a gyakorlatával alakította ki módszerét, a saját képességeihez igazítva a pszichoanalitikus technikát. Olvashatjuk, hogy elsősorban ez az intuíción alapozott tapasztalati attitűdje miként távolította el Freudtól, mert az analízis hatékonyságának növelését célzó technikai újításainak eredményei ütköztek a dogmával. Freud kontrollálni akarta (Tausk szerepe), mert szemében a mozgalomra veszélyes emberré vált. Ezt Stekel nem tűrte, inkább kilépett.

Önéletrajzával is tanítani akart, így a terápiáról szóló gondolatait is beleszötte a szövegbe. Érdemes megállni egy-egy mondatánál, rácsodálkozva annak korszerűségére! A könyvben leírt számos technikai újításán felüli sarkalatos tanításait így foglalnám össze:

Minden neurózis alapja lélektani konfliktus, helyesebb a parapatia kifejezés.

Nem elég a konfliktus megtalálása, a feltárást követően segíteni kell a megoldási módok kidolgozásában is. „...Freud első hipotézise, a »Találd meg a traumát, és a beteg meggyógyul«, a pszichoanalízis kezdeteinek múltó tévedése volt.” A terápia ezért pszichopedagógia, pszichoszintézis is.

A terápia alapja a személyes kapcsolat és a páciensben és környezetében (!) az egyedi megismerése. A terápia emocionális élmény és intuitív, művészi, közös alkotás, amelyben: „Az orvos többé nem csupán passzív szemlélője a beteg tudatában játszódó drámának, sokkal inkább aktív nevelő, tanácsadó, iránymutató, alkotótárs egy olyan életterv kidolgozásában, amelyet a beteg hajlandó elfogadni és követni.” Felvállalta ezt a változtatást elősegítő, orvosi attitűdöt, ettől lett aktív az analízise.

„A terapeuta gyógyít, és nem a módszer”. Minden terapeutának tapasztalati úton kell megtalálnia a hozzá illő módszert és technikát, ne ragadjunk le egyetlen iskolánál, hiszen „minden analitikustól lehet tanulni”.

Orvosi, patológiai ismeretekre és a terapeuta analízisére van szükség – miközben elgondolkodik azon, hogy akik sosem jártak analízisbe az Freud, Jung, Adler és Stekel...

Stekelt nem idézték a kortársai, de inspiráló hatással volt rájuk és az utókorra. Napjainkban is újra kiadják a műveit. A könyv sok megállapítása ma már nem hat az újdonság erejével, mert munkásságának lenyomata ott van a jelen pszichoterápiás iskoláinak tananyagában. Ezt ő előre látta: „az idő haladtával Freud és Stekel közötti különbségek egyre halványodnak majd.” Önéletrajza alapján is elmondható, hogy a korszerű pszichoterápiák előfutárát tisztelhetjük Stekelben. Bár a mű nyelvi lektorálását hiányolom, de jó szívvel ajánlom ezt a könyvet minden pszichoterápia iránt érdeklődőnek.

Ormay István

Czeglédi Edit (szerk.):

Az obezitás magatartástudományi vonatkozásai
378. oldal, ára: 7500 Ft
2021, Semmelweis Kiadó, Budapest,
ISBN 978-963-331-136-3

Obezitás: sokunkat érintő kifejezésről van szó. A túlsúlyosra mondhatjuk azt, hogy kövér, testes, duci, elhízott, termetes, húsos, telt, molett, hájas, pufók, dundi, teltkarcsú, gömböc, erős testalkatú stb. hogy csak a kevésbé bántó kifejezéseket említsük. A szinonimák gazdagsága is összetett fogalomra utal, melyet ebben a könyvben a szerzők a lehető legtöbb oldalról járnak körül. Akár orvosi, akár pszichológiai szempontból közelítünk az elhízáshoz, kihagyhatatlan a Czeglédi Edit által szerkesztett könyv: az „obez” beteg szomatikus kivizsgálásától az egészségügyi ellátórendszer attitűdjéin keresztül, az elhízásban szerepet játszó egyéni és családi tényezőkön át konkrét kommunikációs helyzetek ismertetéséig minden szükséges ismeretet felölel és kínál ez a könyv. Szemléletét tekintve elsősorban kognitív viselkedésterápiás, de családterápiás, dialektikus viselkedésterápiás, mindfullness szemléletű és analitikus elemeket is felfedezhetünk benne. A könyv első fejezeteiben nagy hangsúly helyeződik az egészség szempontjából komoly kockázatot jelentő súlyfölslegre, annak élettani hatásaira, illetve

magára a testsúlycsökkentésre. Ez utóbbi fogalom köré épül a könyv minden későbbi fejezete, meggyőzően képviselve azt, hogy nincs más út az egészség hosszú távú megőrzésére... Ebben az értelemben a testsúlycsökkentés olyan – folyamatos odafigyelést és nagyfokú tudatosságot igénylő – program, amit nem elég kúraszerűen végezni, hanem annak egy élethosszig tartó szemléletváltáson és hosszú távon fenntartható egészséges életmód kialakításán kell alapulnia (fogyókúra helyett „élethosszig tartó testtömeg-menedzselő program” a helyes elnevezés!).

A betegekkel/kliensekkel való mindennapi munkát segíti a könyvben található nagyon sok példamondat. Ezek szinte minden kommunikációs helyzetre felkészítik a segítőt. A világos, igényes szakmai nyelvezet mellett számos táblázat, skála, grafikon, kérdőív segíti a megértést. A fejezetek átgondolt tematikájúak, jól strukturáltak; önálló egységként is értelmezhetőek, ha nem az egész könyvre, hanem csak bizonyos témakörökre fókuszálna az olvasó.

Fontos megjegyezni, hogy ezt a könyvet élvezet olvasni: a sokszor tapasztalt „szakmai szárazság” helyett „ízekben gazdag” olvasmány: az elhízással és annak kezelésével kapcsolatos kérdések szinte kimeríthetetlen tárháza, mely az utolsó fejezetig tud újat mondani. Ilyen különleges téma a kevésbé ismert „feederizmus” jelensége (mely egyben a könyvben található kevés pszichoanalitikus megközelítésre is jó példa): olyan, másokat (túl)etető viselkedésről van szó, mely ismert a magyar gasztró- és étkezési kultúrában. (Gondoljunk itt azokra a – többnyire menopauzán átesett – nőkre, akiknek egyetlen felvállalt családi szerepük a többi családtag, különösen a férfiak etetése...)

A komoly téma és a fegyelmezett gondolatmenet mellett itt-ott megjelenő derűs szemlélet teszi még vonzóbbá a kötetet. Jó példa erre néhány, az evésről „lebeszélő” hűtőmágnes-felirat: „Ez nem hűtő!”, „El a kezekkel!”, „Tegnap is megálltam!”. Ilyen és ehhez hasonló mondatok mutatják, hogy humorra és kreativitásra a testsúlycsökkentés terén is nagy szükség van.

Olvasásra javaslom mindenkinek ezt a könyvet, akik professzionális segítőként (orvosként, pszichológusként, dietetikusként) foglalkoznak az elhízás problémájával, vagy saját maguk/és családtagjaik révén érintettek benne. Általános meggyőződés, hogy a „helyes” táplálkozásnak mindannyian szakértői vagyunk, ezért érdemes az ezzel kapcsolatos meggyőződéseinket összevetni egy olyan tanulmánygyűjteménnyel, amely naprakészen mutatja be a témával kapcsolatos letisztult klinikai és megbízható kutatási eredményeket.

Tiringer Aranka

Manuel Trachsel, Jens Gaab, Nikola Biller-Andorno, John Sadler, Serife Tekin (szerk.):
Oxford Handbook of Psychotherapy Ethics
1168 o., ára: 145,00 £
2021, Oxford University Press, Oxford
ISBN: 9780198817338

Az elmúlt évtizedekben az egészséghez/betegségekhez kapcsolódó etikai problémák a gyógyítási gyakorlatban, és társadalmi szinten is egyre nagyobb hangsúlyt kaptak. A bioetikai témák jelentőségének növekedéséhez képest nem túlzás azt állítani, hogy a pszichoterápiák etikai kérdései eddig inkább elhanyagolt területnek számítottak, ami azért is meglepő, mert a pszichoterapeuta és a páciens közötti bensőséges kapcsolat nyilvánvaló etikai kihívásokat rejt. Szakmánk lemaradása egyre többeket sarkalt cselekvésre – többek között a Pszichoterápia szerkesztőségét is az etikai rovat működtetésével – és az elmúlt egy-két évtizedben angol nyelven már számos pszichoterápiás etikai tankönyv, tanulmánykötet, folyóirat jelent meg. Azonban általánosan elfogadott, átfogó „standard” mű eddig még nem született a témában.

Jelen kézikönyv nemzetközi szerkesztői csapata közel száz szerzővel most pótolta ezt a hiányosságot és egy olyan nagyszabású kötetet adott ki, amely szinte minden vonatkozásban lefedi a pszichoterápiás etika területeit. A könyv az alábbi szerteágazó témákkal foglalkozik:

- Miért fontos az etika a pszichoterápiában?
- A pszichoterápia történelmi kontextusa.
- A pszichoterápiás etika fogalmai és elméleti (például autonómia, paternalizmus, méltóság).
- Gyakori etikai kihívások a pszichoterápiában (például tájékozott beleegyezés, közös döntéshozatal, a pszichoterápia mellékhatásainak etikai szempontjai, kettős kapcsolatok, a terapeuta önfeltárása, a praxis reklámozása, a pszichoterápia finanszírozási kérdései, közösségi média befolyása a pszichoterápiákra, vallásos értékek kezelése).
- Az egyes pszichoterápiás megközelítések – a klasszikus irányzatoktól a mindfulness módszerekig – etikai kérdései.
- Az egyes terápiás helyzetek és kezelt populációk (például csoport-, családterápia, gyerekek vagy öregek, hátrányos helyzetű vagy szomatizáló páciensek, a pszichoterapeuta kollégák kezelése, az online terápiás helyzetek) etikai kihívásai.
- A pszichoterápiás oktatás, képzés, minőségbiztosítás és kutatás etikai szempontjai.

A kötet vaskossága elsöre néhányakat talán eltántoríthat a rendszeres használatától. A szerkesztők ezért nagy hangsúlyt fektettek arra, hogy a könyv áttekinthető legyen. Például a szokásos tartalomjegyzékhez képest részletesebb, absztraktszerű leírásokat adtak közre az egyes fejezetekről, ezzel segítve az olvasó számára aktuálisan fontos fejezetek kiválasztását.

A fejezetek olvasmányosak, jól tagoltak, és arányos terjedelműek. Talán az egyetlen hiányérzet a kötetet olvasva az esetpéldák alacsony száma volt. Ez azért is meglepő, mert a szerkesztői csapat nagy részét kitevő svájci kollégák közel egy éve egy jóval rövidebb német nyelvű összefoglalót is megjelentettek a pszichoterápiás etika alapvető kérdéseiről, ahol az egyes témák feldolgozásában az eseteknek nagy jelentősége volt. Összességében a kötet mindenki számára nagyon hasznos olvasmány lehet, aki pszichoterápiás gyakorlatot folytat. Fontos lenne, hogy a hazai pszichoterápiás képzésekben is megismerjék és használják. Ha valaki elméletileg is szeretne mélyebben foglalkozni a pszichoterápiát érintő etikai kérdésekkel, ez a kötet alapvető tájékozódási pont lehet számára szinte minden vonatkozásban.

Tiringer István

Wolfgang Senf, Michael Broda, Dunja Voos, Martin Neher (szerk.):
Praxis der Psychotherapie. Ein integratives Lehrbuch
6. teljesen átdolgozott kiadás.
864 o. Ár: 149,99 Euró.
2020. Georg Thieme Verlag, Stuttgart
ISBN: 978-3132420793

A könyv címe ismerősen csenghet a német pszichoterápiás irodalmat ismerők számára: 1996 óta, az integratív pszichoterápiás kézikönyv első, nagy sikerű megjelenése óta a mostani már a hatodik a sorban. Újdonság, hogy a korábbi kiadásokat jegyző két szerkesztő (Wolfgang Senf és Michael Broda) két fiatalabb kollégát, Dunja Voost és Martin Nehert is bevonta a munkába. Az előző kiadás óta 10 év telt el, így nem meglepő, hogy a jelen kötet egy teljesen átdolgozott, jelentős részben újraírt kézikönyv.

Az elmúlt 25 év fejlődése a pszichoterápiában megerősíti a kötet koncepciójának helyességét, az integrációs folyamatok lehetőségének keresését, és az általános pszichoterápiás hatótényezők alkalmazásának jelentőségét.

A kötet integratív koncepciója első megjelenése óta a pszichoterápia gyakorlatára helyezi a hangsúlyt, abból a megfontolásból, hogy az irányzatok integrációjának motivációja a pszichoterápiás gyakorlat mindennapi kihívásaiból táplálkozik. A szerkesztők a pszichoterápiák integrációjának folyamatát a következő lépésekben írják le:

- a *módszerek transzparenciájának* szintjén ismerjük több módszer teoretikus hátterét és gyakorlatát, illetve a hatékonyságával kapcsolatos bizonyítékokat. Ezek ismeretében alapozható meg egy adott páciens pszichés zavara esetében a megfelelő terápiás indikáció;
- a *módszerkombináció* szintjén a kezelés során képesek vagyunk a különböző terápiás irányzatokat egymásra vonatkoztatni, és ez alapján tervezhető a különböző intervenciók alkalmazásának optimális sorrendje vagy párhuzamossága. Ez a szint a módszerekkel kapcsolatos gyakorlati jártasságot is feltételez;
- a *módszerek integrációjának* szintje a különböző módszerek elemeinek (közös pontjainak és különbségeinek) elméleti szintézisét és a létrejött új módszer gyakorlati alkalmazásának kidolgozottságát jelenti.

A koncepció leírásából látható, hogy a kötet által képviselt megközelítés távol áll a rögtönzött eklekticizmustól. A jelen, 6. kiadásról összességében elmondható, hogy benne egyre inkább a módszerek kombinációjának tapasztalatai kerülnek bemutatásra. (A korábbi kiadásokban ismertetett alkalmazások többnyire a módszerek transzparenciájának szintjét érték el.) Újdonság, hogy az integratív pszichoterápia gyakorlati megvalósításának külön fejezetet szenteltek a szerkesztők, ahol egy generalizált szorongásban szenvedő páciens kezelése kapcsán kerül bemutatásra, hogyan valósítható meg az individuális beteg problémáihoz illesztve az a módszerkombináció, amely megalapozza az eredményes kezelés folyamatát.

Érdekes, hogy a bevezető fejezetek között szerepel a pszichoterápia etikai szempontjainak összefoglalása, illetve, hogy itt kapott helyet a mentalizációs elmélet – mint általános jelentőségű módszer – bemutatása is.

Amellett, hogy a fejezetek többsége a pszichoterápia gyakorlati tapasztalatait ismerteti, a szerkesztők igen alapos elméleti összefoglalásokat is beiktattak a pszichoterápiához kapcsolódó általános pszichológiai témákról, amelyek naprakész ismereteket nyújtanak a gondolkodással, a motivációval és érzelmekkel, a fejlődéssel,

kötődéssel kapcsolatos elméleti-kutatási eredményekről. Érezhetően egyre nagyobb figyelmet kap a pszichoterápia neurobiológiai alapjai, külön fejezet foglalkozik az érzelemszabályozás neurobiológiájával.

Egy másik újítás, hogy a kötet az általános pszichoterápia elméletét már nem csupán egyetlen fejezetben tárgyalja, hanem annak egy több fejezetből álló külön részt szentel, amely szemléletes terápiás esetekkel illusztrálja az általános, integratív pszichoterápia gyakorlati megvalósítását. Az esetkonceptualizációról szóló fejezet alapját is egy eset képezi, amelyet a pszichodinamikus, a kognitív viselkedésterápiás és a rendszerszemléletű irányzat képviselői a saját nézőpontjukból elemeznek.

A kötet legterjedelmesebb *hatodik része* az egyes pszichés zavarok pszichoterápiás kezelési lehetőségeiről ad naprakész összefoglalókat. Ezen specifikus pszichoterápiás fejezetek megírásában az együttműködő, különböző megközelítéseket képviselő kollégák közös gondolkodása alapján világosan megjelenik a pszichoterápiás lehetőségek spektruma, melyek az adott kezelési helyzetekben célzottan alkalmazhatók. Kiemelendő, hogy talán a személyiségzavarok kezeléséről írt fejezetben tapasztalható leginkább a különböző kezelési módszerek integrációjának előrehaladott fejlődése. Szembeötlő változás, hogy a korábbi kiadások számos pszichoszomatikus fejezetét a mostaniban egyetlen fejezetben foglalták össze, amely elsősorban a pszichoszomatikus betegségek pszichoterápiás lehetőségeire koncentrálnak.

A *nyolcadik rész* a pszichoterápia sajátos területével foglalkozik. Külön fejezetek tárgyalják többek között a gyerekekkel és fiatalokkal, az idősekkel, az értelmi fogyatékosokban szenvedőkkel, valamint a bevándorlókkal végzett pszichoterápia jellegzetességeit. Itt kapott helyett az e-pszichoterápiák tapasztalatait összefoglaló fejezet is.

A kötet *utolsó része* a pszichoterápia tágabb kontextusával foglalkozik, egészségpolitikai szempontokkal, a pszichoterápia szociális vonatkozásaival, jogi szabályozásával.

Összességében a kötet hatalmas ismeretanyagot ölel fel, s széleskörű tájékozottságot feltételez az olvasóról. Értékei, hasznossága valószínűleg a hosszabb távú, rendszeres használata során válnak nyilvánvalóvá. A „Senf-Broda” a recenzens által ismert legátfogóbb pszichoterápia tankönyv, magával ragadó a sokszínűsége, gazdagsága, de zavarba ejtő, hogy szinte lehetetlennek tűnik az egészét átfogni. Ez ugyanakkor elkerülhetetlennek tűnik, ha a könyv célját, a pszichoterápiás

irányzatok integrációját komolyan vesszük. A kötet azonban akkor is jól használható, ha az olvasó nem törekszik az integratív koncepció részletekbe menő befogadására: például a klinikai vagy a pszichoterápiás irányzatokat összefoglaló fejezetekben akkor is sok hasznos ismeret található, ha az olvasó az elméleti fejezeteken nem rágja át magát. Így a könyv mindenkinek ajánlható, aki „széles spektrumú” pszichoterápiás gyakorlatot folytat, és szeretné szinten tartani, továbbképezni magát. Bár a mostani kiadás a rendszerszemléletű és humanisztikus terápiás tapasztalatokra is jobban épít már, a kötet mégis elsősorban a pszichodinamikus és kognitív viselkedésterápiás módszereket alkalmazó kollégák számára nyújt teljes körű tájékozódást. Valószínűleg azok számára lehet leginkább izgalmas olvasmány, akiket koncepciójának lényege, a pszichoterápiás irányzatok integrációs lehetőségei és egy rugalmasabb, a páciensek problémáihoz jobban illeszkedő terápiás gyakorlat megvalósítási lehetőségei érdekelnék. Az ő számukra a kötet szinte kimeríthetetlen ösztönzések forrása lehet.

Tiringer István

Winfried Rief, Elisabeth Schramm, Bernhard Strauß (szerk.):
 Psychotherapie
 Ein kompetenzorientiertes Lehrbuch
 928 o., ára: 99 Euró
 2021, Verlag Urban & Fischer/Elsevier,
 München
 ISBN: 978-3-437-22601-4

Prof. Dr. Winfried Rief klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, a Marburgi Egyetem Pszichológiai és Pszichoterápiás részlegének vezetője. Kutatásainak egyik fő témája a pszichoterápiás kompetenciák és intervenciók.

Prof. Dr. Elisabeth Schramm klinikai szakpszichológus a Freiburgi Klinikán a Pszichoterápiakutatás a pszichiátriában szekció vezetője, emellett a Badeni Pszichiátriai Klinikán is dolgozik, szakterülete a depresszió pszichoterápiás kezelése.

Prof. Dr. Bernhard Strauss a Jénai Kórházban a Pszichoszociális medicina, pszichoterápia és pszichoonkológiai intézet vezetője. Fő kutatási területe a folyamat elemzések, melyeket interperszonális, non-verbális és pszichodinamikus oldalról közelít meg.

A bemutatásra kerülő „Psychotherapie” című német tankönyv egy rendkívül átfogó, precíz, friss

és gyakorlatias mű, amit a három szerző klinikai szakpszichológiai, pszichoterapeutai és kutatói háttere segített elő. A tankönyv felépítése alaposan átgondolt, a fő témák egymásra épülése logikus és érthető. Egy-egy fejezet jól átlátható felosztásokkal, kategóriák szerinti színekkel könnyíti meg a használatot. Eltérő jelölést kaptak a diagnosztikai kritériumok, a terápiás lehetőségek, tippek és ajánlások a hasonló betegekkel való munkához beleértve a buktatókat is, valamint a beteg és hozzátartozói számára szükséges információkat a betegségről és kezelési lehetőségekről is megtalálhatjuk a laikusok is érthető módon. Számomra nagyon pozitív volt az átláthatóság és az eltérő színjelölés, mely ténylegesen gyorsítja és megkönnyíti a mindennapi használatot a tanuláshoz. A tankönyv azonban nem csak a pszichoterápiás szakvizsgára való felkészüléshez nyújt széleskörű segítséget, hanem már gyakorló szakembereknek is jó irányvonalat és támpontokat ad a professzionális és konzervens terápiás munkához.

A könyvet négy fő részre osztották és már az első fejezetnél központi jelentőséget kap a terápiás munkához szükséges kompetenciák bemutatása és azok facilitálása, amit a könyv alcíme (kompetencia orientált tankönyv) is világosan jelez. Kifejezetten tetszett, hogy a szerzők minden lényeges aspektusát bemutatják a terapeutai készségeknek és képességeknek, a megfelelő önreflexió, mentalizáció és érzelemreguláció fontosságával, fejlesztési lehetőségeivel egyaránt. Mindemellett gyakorlati példákkal mutatja be, hogy hogyan is használhatjuk a bizonyítékon alapuló orvoslást (EBM) a hétköznapi munkánk során a ténylegesen hatékony kezelési módok megtalálásához és hosszas részlettel a terápiás keretek lefektetésének fontosságának.

A második rész a BNO-10 zavarait taglalja és nemcsak az epidemiológiáját, prevalenciáját, diagnosztikus kritériumokat, tüneteket és differenciáldiagnosztikát ismerhetjük meg, hanem az elsősorban a klinikai szakpszichológusok számára elengedhetetlen pszichometriai mérőeszközöket, tesztek is az adott betegséghez. A fejezet végén bemutatásra kerülnek a legújabb tudományosan elfogadott kezelési eljárások és prevenciók lehetőségei is.

A könyv harmadik fejezete az eljárás specifikus rész. Itt a pszichoterápia fogalma és e definíció változása a különböző modellek hatására kerül ismertetésre. Hangsúlyt kapnak a specifikus és nem specifikus hatótényezők és a pszichoterápia alkalmazási területeinek megállapítása. A szerzők az EBM alapján jelenleg leghatékonyabbnak tartott kezeléseket mutatják be (pl. pszichodinamikus vagy

kognitív-viselkedésterápiás), megemlítve az adott módszer alkalmazhatósági körülményeit és az időtartalmát is.

A könyv utolsó része egy távolabbi perspektívát vesz fel, ahol elsősorban a németországi ellátórendszert, az etikai és jogi környezetet ismerteti, ami a magyar olvasók számára is érdekes és elgondolkodtató kérdésekkel foglalkozik, hisz sok kérdés épp úgy aktuális hazánkban is, mint külföldön. Ilyen kérdések a hivatással járó jogi köteleességek, az intézményes munka keretei, de foglalkozik még a mellékhatások kezelésével és egy általános praktikus pszichofarmakológiai rész is megtalálható a pszichiáter szakemberek számára. A nemi és kulturális különbségek is bemutatásra kerülnek, melyek a kezelést befolyásolhatják, végül a pszichoterápiakutatás történelmét és legújabb eredményeit is megismerhetjük.

Összességében a tankönyv nemcsak elméletet, alkalmazási leírásokat tartalmaz, hanem a leendő vagy már gyakorló terapeuták kompetenciáit és készségeit is fejleszteni igyekszik, melyet a könyv egyik fő erősségének tartok. Sokszor inkább a gyakorlati tudás az, amire egy kezdőnek nagyobb szüksége lehet és ebből a könyv nyújt is eleget. A szerzők lépésről-lépésre minden lényeges témát érintenek, ami a pszichoterápiával kapcsolatos. A jól kidolgozott metodika és vezérvonalak nemcsak a tanulásban, hanem a frissen végzett pszichoterapeutáknak is segítséget nyújtanak, ameddig kialakítják a saját rutinjukat a munkájuk során. A könyvet minden pszichoterápia iránt érdeklődő szakembernek ajánlom, akik egy alapos és átfogó tankönyvet szeretnének, ahol minden lényeges elemet megtalálhatnak gyorsan és átláthatóan.

Trixler Dániel