
Könyvszemle

Ryan M. Niemiec – Danny Wedding:

Positive psychology at the movies. Using films to build character strengths and well-being

(Pozitív pszichológia a filmekben. Hogyan használjuk a filmeket karaktererősségeink építésére és jóllétünk növelésére?)

Hogrefe, Cambridge, MA, 2014 (2., átdolgozott kiadás)

470 oldal, 59 USD

ISBN: 978-0-88937-443-0

A pozitív pszichológia irányzata (a 2000-re datált) megszületése után szinte azonnal elhagyta az akadémiai pszichológia elefántcsonttornyát és az empirikus kutatások mellett a lélektan alkalmazott területeire kezdett fókuszálni: arra, hogy a pszichológia hogyan járulhat hozzá a kielégítő és teljes élethez. A gyorsan népszerűvé vált mozgalom kettős hatással járt. Egyrészt sikeresen kezelte azt a hangsúlyeltolódást, amely korábban jellemezte a pszichológiát: a teljes, kielégítő és boldog élet támogatása helyett a patológiák megértésére és kezelése volt elsősorban a lélektan fókuszában. Másrészt hozzájárult ahhoz, hogy az ismeretterjesztő pszichológiai irodalomban és a közbeszédben egyre nagyobb teret kapjon a boldogság témája. Ez a fejlemény – tagadhatatlan pozitívumai mellett – veszélyekkel is jár: a pozitív pszichológia üzenetei ugyanis könnyen eshetnek a vulgarizálás és leegyszerűsítés áldozatává. Ezt a veszélyt minden témával foglalkozó szakkönyvnek szem előtt kell tartania – jelen könyv szerzői pedig sikeresen elkerülték ezt a csapdát.

A pozitív pszichológia elméleti vázát az erények és karaktererősségek rendszere adja. Ennek a rendszernek az elkészítését az motiválta, hogy ne csak a patológiáknak legyen klasszifikációs rendszere (DSM, illetve BNO rendszerek), hanem a pozitív emberi működés jellegzetességeinek is. Így hat univerzális erényt (bölcesség, bátorság, humánus, igazságosság, mértékletesség, transzcendencia) és ezeken belül 24 karaktererősséget definiáltak a pozitív pszichológia vezéralakjai (Martin Seligman és Christopher Peterson). Időnként „ellen-DSM”-nek is nevezik ezt a rendszert – ez a megnevezés azonban nem szerencsés, hiszen azt implikálja, hogy a patológiák, illetve az erősségek témája egymás antagonistái. Ennek épp az ellenkezője igaz: a pozitív pszichológia akkor válhat valódi, „érett” tudománnyá, ha

az emberi létezés teljes spektrumával, a pozitív és negatív élményekkel egyaránt foglalkozik.

A szerzők (Ryan Niemiec, pszichológus, coach, a VIA Karaktererősségek Intézetének oktatási igazgatója és Danny Wedding, pszichológus, számos pozitív pszichológiai témájú könyv és könyvfejezet szerzője) véleménye szerint a film egy olyan művészeti ág, amely képes átlépni a nyelvi vagy földrajzi határokat, vagyis mindenki számára, minden kultúrában érthető. Így tehát a film nemcsak társadalmi kérdésekre reflektál, hanem az egyetemes emberi gondolkodásba és érzésekbe – vagyis az emberi létbe nyújt betekintést.

A szerzők célja az volt, hogy a filmek világán keresztül mutassák be az erősségek és erények témáját. Ezért a szerzők fontosnak tartották, hogy létrehozzanak egy kritériumrendszert is, amely alapján egy film pozitív pszichológiai témájú alkotásnak tekinthető. Ezek a kritériumok a következők: (1) a film olyan karaktert mutat be, aki a 6 kategória összesen 24 erősségének legalább egyikével rendelkezik; (2) a karakter erősségének kifejezése során valamilyen akadályba ütközik; (3) a történet fontos részét képezi az is, hogy a főhős hogyan küzd meg ezekkel a nehézségekkel, hogyan oldja meg a konfliktusokat, illetve hogyan fejleszti magában az adott karaktererősséget; és (4) a film hangulata felemelő, illetve jól illusztrálja az emberi létezés mélységeit. A szerzők fölhívják a figyelmet arra is, hogy a könyvben tárgyalt összes film nem feltétlenül felel meg mind a négy kritériumnak, mégis besorolhatók a pozitív pszichológiai filmek közé. Azonban azok a filmek serkenthetik leginkább a pozitív irányú változásokat a nézőben, amelyekre mindegyik kritérium igaz.

A több mint 400 oldalas könyv négy részből (tizenhat fejezetből) áll. Az első rész röviden bemutatja a könyvben tárgyalt karaktererősségeket, illetve azt, hogy a szerzők miért tartották fontosnak éppen a filmművészetet keresztül bemutatni a pozitív pszichológiát.

A második, leghosszabb rész – mely a könyv magját adja – sorra veszi mind a hat karaktererősséget és azok összesen huszonnégy alkategóriáját. Ebben a részben az összes fejezet ugyanazt a struktúrát követi. A szerzők először röviden bemutatják az adott karaktererősséget és kitérnek az adott témakörben jelenleg folyó kutatásokra. Ezután egy példafilmen keresztül elemzi az adott karaktererősség megjelenését a filmben és a főhős jellemében, illetve hangsúlyozza, milyen általános előnyei vannak a szóban forgó erősségnek. A könyv ezután több amerikai és nemzetközi alkotás tükrén át tárgyalja az adott karaktererősség megjelenését, illetve kitér speciális témákra is, melyek fejezetenként, az adott erőstől függően változhatnak. Ilyen például a kreativitás témakörében a kifejezetten kreatív gyerekekről vagy kreatív terapeutákról szóló filmeket tárgyaló alfejezet is. Ezt

követően egy alfejezet erejéig olvashatunk az egyes erősségek túlzott vagy éppen ellenkezőleg, túl alacsony szintű használatáról.

A harmadik rész a PERMA modellen keresztül tárgyalja az egyes alkotásokat. A modell szerint a pszichológiai jóllét alkotóelemei a pozitív érzelmek, az elköteleződés, a kielégítő társas kapcsolatok, a teljesítmény és a jelentésteliség. A könyv utolsó része összefoglalja az olvasottakat és ismét hangsúlyozza a szerzők hitvallását, miszerint a filmművészet fontos eszköze lehet a pozitív pszichológia és a karaktererősségek népszerűsítésének („Jobbá tehetnek minket ezek a filmek? Azt gondoljuk, hogy igen”). A könyvet tartalmaz és hasznos függelék (például erősségek szerint tematizált filmek listája, segédanyagok a téma oktatásához), irodalomjegyzék, név- és filmmutató zárja.

Érdemes föltennünk a kérdést, hogy a könyv vajon mennyire alkalmas arra, hogy filmművészet valóban értékes alkotásait mutassa be? Vajon külön lehet-e választani a közepes színvonalú, ám nézők széles rétegeit inspiráló filmeket a vitathatatlan művészi értéket képviselő, ám sokkal szűkebb közönségnek szóló alkotásoktól? A könyv egyértelműen egy platformra helyezi a filmművészet kritikai szemmel nézve legkülönbözőbb minőséget képviselő alkotásait. Bár az egyes filmek kiválasztásánál a szerzők hangsúlyozottan támaszkodtak az Amerikai Filmintézet több toplistájára is (például „minden idők 100 legjobb filmje”, „a 100 leginspirálóbb film”, „top 100 filmhős”), kizárólag annak tükrében ítélik meg őket, hogy milyen formában képviselnek egy-egy karaktererősséget. Így kerülhet például hasonlóan pozitív megítélés alá a kritikusok által szinte egyöntetűen közheylesnek és felszínesnek minősített *Alkonyat* (a Rotten Tomatoes filmkritikai oldal által összegyűjtött kritikák átlagosan 49%-ra értékelték a filmet a 100-ból) és Francis Ford Coppola nagy klasszikusa, az *Apokalipszis*, most (melyet átlagosan 99%-ra értékelték a 100-ból). A szerzők szerint ugyanis mindkét filmben az önkontroll erénye jelenik meg.

A könyv legnagyobb erénye, hogy hozzásegíti az olvasót ahhoz, hogy jobban megértse az erények és karaktererősségek megjelenését az emberi jellemben és inspirációt kapjon az adott erősség fejlesztéséhez. A rendkívül igényesen kivitelezett művel kapcsolatban megfogalmazható egyetlen kritika az, hogy egyes bemutatott művekkel kapcsolatban (például a *Mátrix* vagy az *Avatar*) nehezen feltételezhető, hogy valóban segíthetik az erősségek fejlesztését. A könyv élvezetéhez azonban csak ritkán kell félretennünk a kulturális és esztétikai kritikai készségünket: a szerzők hasznos, tartalmas és használható művet alkottak.

Dr. Szondy Máté – Kerekes Anna

E-mail: szondymate@gmail.com; keranna@gmail.com

Marc S. Breedlove – Neil V. Watson:

Biological psychology. An introduction to behavioral, cognitive, and clinical neuroscience

(Biológiai pszichológia. Bevezetés a viselkedéses, kognitív és klinikai idegtudományba)

Sinauer Associates, Sunderland, MA, 2013 (hetedik kiadás)

633 oldal, 124,06 USD

ISBN: 978-0-87893-927-5

Az elmúlt években gyermekeim tankönyveit lapozgatva némi irigység támad bennem: milyen jól tagoltak, mennyire jól kiemelik, s magyarázzák a lényegét, és kreatív ábrákkal érzékeltetik az összefüggéseket. Bár régi tankönyveimet már régóta nem veszem a kezembe, s nem végeztem következetes összehasonlításokat, emlékeim szerint sokkal sivárabbak voltak, s kevésbé tették élvezetessé a tanulást, mint mai utódaik. Nehéz azonban eldönteni, mi a fontosabb az idegrendszer működésének megtanulásában: a jól áttekinthető színes ábrák, melyek esztétikája azt az illúziót keltheti bennünk, hogy a megértés során elképzeléseinkben is hasonló rendezettség alakul ki; vagy a jól átgondolt leírások segítenek inkább, melyek gondolkodásunkat inkább képesek helyes irányba vezetni a megértés során.

Mindezt azért írom, mert a nemzetközileg elismert és sokat idézett biológiai pszichológia tankönyv hetedik kiadását olvasva sokszor éltem meg, hogy milyen jól támogatja az olvasó erőfeszítéseit az idegrendszer felépítésének és működésének megértésében. Tudásunk a neurobiológiai és pszichológiai tényezők összefüggéseiről egyre gazdagabbá válik, ami komoly kihívás elé állítja a terület iránt érdeklődőket. Az idegrendszer felépítése eleve bonyolult, sokszor nem könnyű elképzelni a struktúrák térbeli elhelyezkedését; a funkciók megismerése is egyre összetettebb képet ad agyunk működéséről, részben abból adódóan, hogy a mechanizmusok megértésében egyre gyakrabban biokémiai szintű összefüggések is szerepet kapnak. Mindehhez társul a kutatási módszerek bonyolultsága, aminek alapvető ismerete megint csak megkerülhetetlen a biopszichológia iránt érdeklődők számára. A magyar olvasó helyzetét az is nehezíti, hogy többnyire idegen nyelven kell tájékozódnia és tanulnia erről a területről.

A recenzens – aki eredendően nem biopszichológiai témákkal foglalkozik, inkább törekszik arra, hogy a biológiai alapokkal egyre intenzívebben foglalkozó pszichológiai gondolkodás fejlődésével lépést tartson – évek óta próbálja magát továbbképezni ezen a területen, így megismert már néhány témába vágó tankönyvet. Például az egyik klasszikus német tankönyv – a Birbaumer – a honlapján hozzáférhető vázlatokkal, kiváló ábrákkal,

„memo”-kártyákkal, tesztkérdésekkel segíti a tanulást, de gondolatmenete inkább haladóknak való; a témák kifejtése időnként elég hosszadalmas, egy-egy fejezet áttekintése sok időt és erőfeszítést igényel. A jelen, amerikai tankönyv interneten korlátozás nélkül hozzáférhető vázlatai, ábrái, animációi, tesztkérdései szintén jelentősen megkönnyítik és sokszor élvezetessé teszik a tanulást, és a Birbaumerrel ellentétben kezdőknek is ajánlható. Meg kell jegyezni, hogy a kötet több mint 500 ábrájának jelentős része kiválóan szerkesztett, színvonalas eredeti munka, s nem véletlen, hogy több pszichológia tankönyv veszi át őket a biológiai alapok tárgyalása során.

A kötet szerzői már a korábbi kiadások során igyekeztek minden segítséget megadni a könyv használatához. Például CD-melléklet tartalmazta a fejezetek vázlatait, Power-Point-os fóliásoit, ábráit és a tanultak átismétlését segítő különböző típusú kérdéseket. A mostani kiadásban néhány további újítás teszi még élvezetesebbé a könyv használatát. Például a fejezetek többsége egy „The Cutting Edge” résszel zárul, mely olyan fontos felfedezéseket mutat be, melyek az adott téma legújabb kutatásaihoz kapcsolódnak, és jól illusztrálják azok kísérleti logikáját, módszertanát és hipotéziseinek tesztelését. A másik újdonság a fejezetek végén lévő, ún. vizuális összefoglaló, mely poszterszerű elrendezésben, grafikusán vezeti végig az olvasót a fejezet legfontosabb üzenetein és az azokhoz kapcsolódó ábrákon. A kötet 6 tartalmi egységre osztja a 19 fejezet témáit, melynek vázlatos összefoglalását adjuk, néhány kiragadott érdekesség említésével.

Az első rész a viselkedés biológiai alapjait tárgyalja, mely bevezetesként a funkcionális neuroanatómiával foglalkozik, s jól követhető leírását adja az idegrendszeri struktúrák főbb vonalainak. A bevezető fejezet foglalkozik továbbá a képalkotó módszerek eredményeinek értelmezésével, és olyan újításokkal is, mint a diádikus fMRI, amely lehetővé tesz szociális idegtudományi kutatásokat. A további fejezetek idegéletteni összefüggésekkel, fontos neurotranszmitterekkel és neurofarmakológiai kérdésekkel foglalkoznak, majd zárásként egy neuroendokrinológiai fejezet következik.

A kötet második része az idegrendszer evolúcióját és egyedfejlődési folyamatát mutatja be. Az emberi agy evolúciójával foglalkozó fejezet különösen gazdag, összefoglalja az enkefalizáció folyamatával kapcsolatos újabb megközelítéseket is. A fejezet „The Cutting Edge” zárása azzal a provokatív kérdéssel foglalkozik, vajon jelenleg is tart-e az emberi faj evolúciója. Az élethosszig tartó fejlődési folyamatokat tárgyaló fejezet sok új információt foglal össze az epigenetikai interakciókról, s naprakész információkat kapunk belőle az Alzheimer-kór etiológiájával kapcsolatos kutatásokról is.

A kötet harmadik része a szenzomotoros funkciókkal foglalkozik. Első fejezete a szenzoros folyamatok általános alapelveit mutatja be, majd a tapintási érzékelés és a fájdalom témáit tárgyalja. Utóbbi részekben iz-

galmas kutatási eredmények jelennek meg, például a fájdalom-rendszernek a társas visszautasítás, kiközösítés megélésében játszott szerepéről. A mozgatórendszerrel szóló fejezet a mozgástanulás során végbemenő neuronális-plasztikus folyamatokkal kapcsolatos új kutatási eredményekről is beszámol.

A kötet negyedik részének témaköre az élettani és viselkedéses folyamatok szabályozása. Az első fejezet a nemi és szexuális viselkedés biológiai hátterét tárgyalja. Ebben ismét a legfrissebb kutatási eredményekről kapunk áttekintést a szexuális viselkedés neurokémijáról és a szexuális orientáció neurális mechanizmusairól, valamint a szülői gondoskodás neurobiológiájáról. A homeosztatisz szabályozási folyamatokról szóló fejezet súlypontja a testsúly szabályozása, mely témában érezhetően intenzív kutatások folynak a népegészségügyi problémát jelentő elhízás hátterének jobb megértésére és befolyásolhatóságára. A biológiai ritmusokról és az alvásról szóló fejezetben ismét kiváló összefoglaló ábrák segítik például a molekuláris óra és az alvás neuronális mechanizmusainak megértését. A fejezet „The Cutting Edge” része az individális neuronok „fáradtságát és álmoságát” vizsgáló érdekes, új kutatási eredményeket mutat be.

A kötet ötödik része két fejezetből áll, melyek az érzelmek és a stressz biopszichológiájával, illetve a pszichopatológiai állapotok neurobiológiai alapjaival foglalkoznak. Utóbbi fejezetben például olvashatunk a szkizofrénia és a gyermekkori stressz összefüggésével foglalkozó újabb kutatásokról, valamint a depresszió pszichoterápiájának neurobiológiai alapjairól.

A kötetet záró hatodik rész a kognitív idegtudományok alapjait járja körbe. Itt is olvashatunk érdekes újdonságokról, pl. azzal kapcsolatban, hogy a tanulásban szerepe lehet újonnan létrejött idegsejteknek. A figyelem és tudat témájával foglalkozó fejezetben naprakész összefoglalót olvashatunk a figyelemzavar-hiperaktivitás-zavarról és a komatózus tudatállapotban megélt tapasztalatok neurobiológiai hátteréről. A kötet záró fejezete a féltekei aszimmetria és a nyelvi funkciók témakörét foglalja össze, ahol többek között a főemlősök nyelvi kommunikációjáról, s a diszlexia hátteréről olvashatunk.

A kötet tehát világos és kifejezetten érdekes összefoglalást ad a viselkedés biológiai alapjairól, annak mechanizmusairól, evolúciós gyökereiről, fejlődéséről és a biopszichológiai megközelítés alkalmazási lehetőségeiről. Olvasóbarát jellege alapján mindenkinek ajánlható, aki ismerkedni szeretne a pszichológia biológiai alapjaival, s aki frissíteni szeretné ezzel kapcsolatos ismereteit. Kreatív didaktikai megoldásait különösen jól használhatják azok a kollégák, akik biopszichológiai tárgyakat oktatnak.

Dr. Tiringér István

E-mail: istvan.tiringer@aok.pte.hu

Ryan M. Niemic:

**Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing
(Éber tudatosság és pozitív jellemvonások: gyakorlati útmutató a kiteljesedéshez)**

Hogrefe, Cambridge, MA, 2014

274 oldal, 39,80 USD

ISBN: 978-0-88937-376-1

Bizonyára ismerősen cseng sokak számára a „mindfulness” szó, még akkor is, ha nem vagyunk benne egészen biztosak, mit is jelent pontosan: meditációs, terápiás eljárás vagy egyszerűen csak egy könnyen elsajátítható hétköznapi technika, amelynek segítségével könnyebben oldhatjuk meg vagy viselhetjük el problémáinkat, tudatosabbá válhatunk, önmagunk és a környezetünk történéseivel kapcsolatban. Bizonyára mindegyik megállapítás igaz lehet egyszerre és talán ez is az oka az „éber tudatosság” népszerűségének, nemcsak az Egyesült Államokban, de Európában és Magyarországon is.

Gyökerei több mint 2500 évre nyúlnak vissza és ókori Buddhista tanok képezik alapját. Habár a szónak nincs pontos magyar megfelelője, lényege a jelenlét és tudatosság gyakorlása, az éber önirányítás; vagyis egy olyan állapotot jelöl, amikor teljesen jelen vagyunk pillanatról-pillanatra egyfajta ítélkezés-mentes éber figyelemmel. Többek között Jon Kabbat-Zinn írásai és kutatásainak köszönhetően vált népszerűvé, valamint Tich Nhat Hanh, zen-buddhista szerzetes hozta el gyakorlatát a nyugati kultúrákba. Ma már számos kutatás bizonyítja, hogy a „mindfulness” gyakorlása jelentős javulást hoz az életminőségben és segítségével különösen jó eredmények érhetők el a depresszió és a szorongásos megbetegedések kezelésében. A kognitív viselkedésterápia gyakorlatába viszonylag rövid idő alatt bekerült a „mindfulness” gyakorlatainak terápiás keretek között való alkalmazása, de természetesen rengeteg önsegítő és önismereti csoport is lehetőséget nyújt az érdeklődők számára az éber tudatosságon alapuló technikák elsajátítására.

Ami a „character strengths” megjelölést illeti, szintén nem tudok róla, hogy létezne a magyar szakirodalomba bevezetett és általánosan elfogadott fordítása. A fogalmat a pozitív pszichológia vezette be, összegyűjtve azokat a pozitív jellemvonásokat, erényeket, követendő erkölcsi normákat, melyek évezredek során hozzásegítették az emberiséget ahhoz hogy, kiegyensúlyozottabb és boldogabb életet élhessen. Mint köztudott, a pozitív pszichológia fő törekvése annak meghatározása, hogyan tehetjük teljesebbé az emberi életet, kibontakoztatva az egyes emberben rejlő lehetőségeket,

képességeket, talentumokat. A pozitív pszichológiai irányzat alapítói között van Martin Seligman és Csíkszentmihályi Mihály is, akik elsősorban nem a mentális betegségek és pszichés zavarok meghatározására és kezelésére fókuszáltak, hanem érdeklődésük sokkal inkább arra fókuszálódott, hogy mi szükséges ahhoz, hogy kiegyensúlyozott, egészséges és boldog életet élhessünk.

Az újfajta megközelítés nagy érdeklődést váltott ki, és a 2000-es évek eleje óta számos cikk, könyv látott napvilágot, ami az életminőség, a mindennapokban megvalósuló kreativitás és boldogság kérdéseit taglalja. Az egyik legfontosabb lépés az volt a pozitív pszichológia tudományának megalapozásában, hogy felhasználva az emberiség történelmi múltjában fellelhető tudáskincset (művészet, vallás és bölcsélet), kategorizálták azokat a jellemvonásokat (strengths) és erényeket (virtues), melyek egyetemesen értéket képviselnek az emberiség számára. A kutatásban 55 tudós vett részt és 3 éven keresztül tanulmányozták különböző kultúrák irodalmát, akár 2000 évre is visszatekintve, magában foglalva a klasszikus athéni filozófia, a judaizmus, a kereszténység, a buddhizmus, a hinduizmus, az iszlám kultúra tradicionális gondolatait. Ebből a munkából született végül az az összefoglaló táblázat (VIA Classification of Character Strengths and Virtues), mely hat fő kategóriában foglalja össze a pozitív jellemvonásokat és erényeket:

1. Szabadság és tudás (wisdom and knowledge): olyan kognitív jellemvonásokat foglal magába mint a kreativitás, kíváncsiság, érdeklődés, vágy a szélesebb körű tudás iránt.
2. Bátorság (courage): emocionális jellemvonás, mely magában foglalja a nyitottságot a változásra.
3. Emberiesség (humanity): interperszonális jellemvonások csoportja, mely képessé tesz a mások felé való odafordulásra, érzékenységre és segítőkészségre, amit nagyon gyakran társas intelligenciaként emlegetünk
4. Igazságosság (justice): elengedhetetlen jellemvonások csoportja a másokkal való együttműködés kialakításához, a csoportmunkához és a társadalmi egyenlőséghez kapcsolódó jogok gyakorlásához.
5. Mértékletesség (temperance): magában foglalja az önkontroll képességét, a megbocsátást (forgiveness), a szerénységet és erkölcsösséget (modesty) és megfontoltságot (prudence).
6. Transzcendencia: a rácsodálkozás képessége a körülöttünk lévő világra, a természetre és a tudományra, a mindennapi életünk történéseire. Magába foglalja a hálára (gratitude) való képességet, a reményt (hope), a humort (humor) és a spirituális tapasztalatok (spirituality) iránti nyitottságot.

A pozitív pszichológia álláspontja szerint többé-kevésbé minden ember rendelkezik a fent említett jellem vonásokkal. Terápiás vagy önismereti munka során lehetőség van arra, hogy terapeuta, coach, csoportvezető feltérképezze a klienseinek az erősségeit vagy éppen a gyengéit, azokat a jellemvonásokat, amit fejlesztenie kellene általában vagy éppen egy adott, a kliens számára problémás, szituációban. A pozitív jellemvonások klaszszifikációja közös nyelvet teremt, nemcsak a kliens és a terapeuta között, de tudományos szakemberek között is arra vonatkozóan, mi is a legjobb az emberiség, az egyes egyén számára a kiteljesedéshez, a személyiség fejlődéséhez és a boldog és kiegyensúlyozott életvitel megtalálásához, eléréséhez.

Nos, Ryan M. Niemiec könyve ezt a két fogalmat, terápiás, önismereti technikát házasítja össze könyvében, melyet „Character Based Strengths Practice”-nek (CBSP) nevez, amit kissé esetlenül éber tudatosság alapú erénygyakorlásnak fordíthatnánk. A szerző véleménye szerint a két módszer valójába elválaszthatatlan, hiszen az egyes jellemvonások fejlesztése csak komoly tudatos munkával lehetséges (self-awareness) és fordítva: miközben a „mindfulness”-t gyakoroljuk, egyben fejlesztjük magunkban például az önkontrollt, a jelen pillanatban átélt események, tapasztalatok, érzések felé való nyitottságot és az ítékezés-mentes elfogadást stb.

A szerző a pozitív pszichológia jeles és hiteles képviselője, kutatóként és csoportvezetőként is több évtizedes, komoly jártasságot szerzett mindkét módszer megismertetésében. A könyv nagy értéke, hogy a szerző bemutatja és áttekinti minkét módszer elméleti hátterét és széleskörűen ismerteti a témához kapcsolódó tudományos kutatásokat, szakirodalmat. A könyv második felében egy CBSP-tréning felépítése, folyamata és tapasztalatai kerülnek összegzésre, sok feladattal és gyakorlattal, amit az olvasó maga is el tud végezni, követve a szerző utasításait; de segítségül szolgálhat tréne-eknek, coachoknak egy saját CBSP-tréning felépítéséhez is. A gyakorlást egy, a könyvhöz csatolt CD-melléklet is segíti.

A könyv felépítése meglehetősen didaktikus. Minden fejezet elején egy rövid összefoglaló található a fejezet tartalmáról, majd kötelezően egy rövid tanmese következik. A könyv kéthasábos tördelése nem könnyíti meg az olvasást, megszakítva egész oldalt betöltő szövegdobozokkal, melyekben a törzsszöveghez kapcsolódó kiegészítő információkat olvashatunk. Úgy gondolom, érdekes olvasmány pszichológusoknak, szociális területen dolgozó szakembereknek, coaching-gal foglalkozó szakembereknek és természetesen mindenkinek, aki érdeklődik a pozitív pszichológiai elméleti és gyakorlati eredményei iránt.

Összefoglalva azt kell mondanom, hogy bár sokféle önsegítő könyv került már a kezembe eddigi munkám során, de nagyon kevés az olyan értékes

munka, amely ilyen mélységben és igényességgel lett volt volna felépítve, mind a tudományos háttér áttekintését illetően, mind pedig a gyakorlati tapasztalatok összegzése terén. Szó sincsen pszeudo-tudományos állításokról, amelyek könnyű és gyors megoldást ígérnek a problémákra, ugyanakkor egy izgalmas kirándulást ígér saját belső mélységeink és talentumaink felfedezésére. Igaz, ennek a két módszernek a gyakorlati ötvözésében véleményem szerintem semmi új nincs, minden tisztességes vallás spirituális gyakorlatai hasonló módon épülnek fel az erények kiművelésére, melynek természetes útja az önmagunkkal és másokkal való kapcsolat megismerése és megerősítése. Ugyanakkor ezek a vallásos gyakorlatok a nyugati társadalmakban, a maguk tradicionális formájában még azok számára is kevésbé vonzóak, akik mélyebb spirituális elkötelezettségben élnek, így nagyszerű, hogy ennek a módszernek a gyakorlása, újrafelfedezése egy szélesebb réteget megérinthet és sok ember boldogulására és személyes fejlődésére szolgálhat.

Dr. Harmat László

E-mail: laszloharmat@yahoo.com

**European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction:
Prisons and drugs in Europe: The problem and responses
(Börtönök és kábítószeres Európa: a probléma és a válaszlépések)**

Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2012

36 oldal, ingyenes kiadvány

ISBN: 978-92-9168-561-5

Az Európai Unió kábítószer-monitorozó ügynöksége (EMCDDA) által összeállított kötet egy sorozat része, melynek célja hogy átfogó képet adjon az európai kábítószer-probléma aktuális kérdéseiről. A kábítószer-probléma és az arra adott válaszok a börtönökben egyre hangsúlyosabb elemei az európai és a nemzeti drogpolitikának egyaránt. E kiadvány célja, hogy a rendelkezésre álló adatok alapján európai helyzetképet adjon a fogvatartottak szerhasználatáról, a büntetés-végrehajtási intézetekben rendelkezésre álló egészségügyi és szociális programokról, valamint a tagállamok vonatkozó szakpolitikájáról és a területet érintő stratégiákról, standardokról. A kiadvány elkészítéséhez információval szolgáltak az EU-tagállamok, a csatlakozásra váró országok, valamint Norvégia. A kötetben feltüntetett adatok a 2010. (vagy a hozzáférhető legfrissebb) évre vonatkoznak.

Az európai fogvatartotti populáció drogérzékenysége jellemzően magas egész Európában. A többség használt már életében valamilyen kábítószer,

közülük sokakra jellemző valamilyen krónikus és problémás szerhasználati mintázat. A fogvatartotti populáció több szempontból speciális: jellemzően rosszabb az egészségi állapotuk és szociális helyzetük, mint az általános népességé. A kötet a bevezetőt követően két területre bontja a téma tárgyalását. Először a problémáról, vagyis a szerhasználatról és annak következményeiről kapnak az olvasók egy átfogó képet, majd a válaszlépésekkel ismerkedhetnek meg a kiadvány második felében.

A „probléma-blokk” a kábítószer-használat elterjedtségének bemutatásával indít a fogvatartotti populáció körében. Európában a bebörtönzés hátterében az esetek 10–25%-ában valamilyen illegális szer használatával, tartásával vagy kereskedelmével kapcsolatos bűncselekmény áll. Az egyes szerek elterjedtségét tekintve hasonló sorrend figyelhető meg a fogvatartotti populációban, mint az általános népesség körében. Az általános népességhez hasonlóan tehát a fogvatartottak körében is a kannabisz-használat életprevalencia-értéke a legmagasabb, ezt követi a kokain és az amfetamin. Természetesen az egyes szerekhez tartozó értékek minden esetben magasabbak a fogvatartotti populációban. A börtönbe kerülés jellemzően valamilyen változást idéz elő a korábbi szerhasználatban: az esetek egy részében a szerhasználat abbahagyásával jár, míg másoknál problémásabb szerhasználati módzatokra vagy egyszerűen más (elérhetőbb vagy kevésbé detektálható) kábítószerre történő átállást eredményez. A fogvatartás alatti szerhasználatot tekintve 2000 óta 2 és 56% között mozog azok aránya, akik a börtönben töltött idő alatt valamilyen kábítószer fogyasztásáról számoltak be.

Általánosságban elmondható, hogy az intravénás szerhasználat életprevalencia-értéke lényegesen magasabb a fogvatartottak körében az általános népességhez viszonyítva. A hatásmaximalizálás érdekében egyes szerhasználók esetében megfigyelhető az intravénás beviteli módra történő átállás a bebörtönzést követően, ami növeli a szerhasználattal járó kockázatokat. A steril injektáló eszközökhöz való hozzáférés korlátozottsága pedig a tűk/fecskendők és az egyéb injektáló segédeszközök megosztásával növeli a fertőző betegségek terjedésének kockázatát.

A fogvatartottak egészségi állapotáról elmondható, hogy jellemzően nagyobb arányban küzdenek valamilyen fizikai vagy mentális problémával, mint az általános populáció tagjai. Erre a börtön, mint környezet is hatással van: a túlzásfoltosság és a szűréshez, egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés mértéke egyaránt meghatározó tényezője az egészségi állapotnak. A halálozás a börtönökben lényegesen magasabb, mint az általános népesség körében. Az európai adatok alapján a börtönökben előforduló halálesetek tekintetében az öngyilkosság a vezető halálok – az esetek hozzávetőlegesen egyharmada sorolható ebbe a csoportba. Bár egyértelmű adatok nem állnak

rendelkezésre a szerhasználó fogvatartottakra vonatkozóan, egy idézett meta-analízis megállapításai szerint a büntetés-végrehajtási intézetekben történő öngyilkosságok egyik fő kockázati tényezője a szerhasználat.

A fogvatartás tárgyalása kapcsán a kötet összeállítói nem kerülnek meg a szabadulást követő időszak vizsgálatát sem. A szabadulás, a társadalomba való visszatérés során a fogvatartottaknak számos fizikai, gyakorlati és pszicho-szociális nehézséggel kell megküzdeniük. A szabadulást követő időszakot magasabb mortalitás jellemzi, ilyenkor magasabb a kábítószer okozta halálesetek – így többek között a túladagolás – kockázata is. A szerhasználat és következményeire adott egészségügyi és szociális válaszok tekintetében a kiadvány számba veszi az Európai Unió és egyéb nemzetközi szakpolitikákat, az akciótervben kitűzött célokat, a nemzetközi egyezményeket és nem utolsósorban a nemzeti szakpolitikát. A fogvatartottak egészségügyi ellátásával kapcsolatos nemzetközi standardok között kiemelten foglalkozik az egyenlő ellátás elvével (equivalence of care). Vagyis az elítéltek számára a falakon kívüli ellátással egyező ellátás biztosításának szükségességével.

Az ellátás leírásánál a kiadvány támaszkodik kvalitatív információkra is, elsősorban egy szakértői vizsgálat eredményeire, melyet a nemzeti fókuszpontok segítségével végeztek 30 államban. A fogvatartottak egészségügyi ellátása jellemzően a büntetés-végrehajtás intézményrendszerért is felelős – általában az igazságügyi vagy belügyi – minisztérium hatáskörébe tartozik. Hét országban azonban, mely az európai (az EU tagállamai és Norvégia) fogvatartotti populáció 40%-át adja, folyamatban van az átszervezés, vagy már átkerült ez a kompetencia az általános egészségügyi ellátás biztosításáért felelős tárcához. A két rendszer egy ernyő alá szervezésével elősegíthető az ellátás folyamatosságának biztosítása – mely ugyancsak egy sokszor előkerülő szempont az áttekintésben.

Az ellátásszervezés leírását követően a kiadvány röviden tárgyalja az egyes ellátási formák (állapotfelmérés, függőséget kezelő programok, tűcseré, HCV-fertőzöttek kezelése, reintegráció, utógondozás) típusait és hozzáférhetőségét az elérhető adatok alapján. A citált vizsgálatokra és a felhasznált adatokra hivatkozva a záró fejezet arra a megállapításra jut, hogy az általános populációval összehasonlítva a fogvatartottak körében mind a droghasználat, mind annak negatív következményei gyakoribbak. Bár számos országban fejlődés tapasztalható ellátásukban, a falakon kívüli társadalom (az általános népesség) és a fogvatartottak számára nyújtott ellátás között máig nagy a szakadék mind a hozzáférhetőség, mind a minőség tekintetében. Mivel a fogvatartottak ide-oda mozognak a falakon kívüli társadalom és a büntetés-végrehajtás rendszere között, egészségi állapotuk kihatással van az egész társadalom egészségére.

A Kiemelt Témák (Selected Issue) sorozatának itt bemutatott kötete kétségkívül egy hiánypótló kiadvány. A probléma feldolgozását nagyban nehezítette annak érzékeny természete – mely számos metodológiai probléma eredője –, valamint a terület monitorozására alkalmas standardizált adatgyűjtési eszközök hiánya. Mindezek ellenére a kötet átfogó helyzetképet ad a kábítószer-problémáról a börtönökben, felsorakoztatva az elérhető kutatási eredményeket, nemzeti és nemzetközi adatgyűjtésekből származó adatokat, kvantitatív és kvalitatív információkat egyaránt felhasználva. A kiadvány megrendelhető az európai uniós publikációk terjesztéséért felelős bookshop.europa.eu oldalon vagy letölthető az EMCDDA honlapjáról (emcdda.europa.eu).

Péterfi Anna
peterfi@gmail.com

Elmar Brähler – Bernhard Strauß:
Grundlagen der medizinischen Psychologie
(Az orvosi pszichológia alapjai)

Hogrefe, Göttingen, 2012
848 oldal, 179 EUR
ISBN: 978-38-0170-577-0

Jelen kötet a Hogrefe kiadó grandiózus vállalkozásának keretében jelent meg, melyben a 80-as évektől a pszichológia minden részterületét áttekintő kézikönyv-sorozat (enciklopédiát) ad ki. A sorozatot eredetileg kb. 100 kötetesre tervezték, aminek legnagyobb része mostanra már megjelent. Az orvosi pszichológiával foglalkozó kötet(ek) a sorozat végére maradtak, s már évek óta szerepeltek a könyvsorozat hirdetésében az „előkészületben, rövidesen megjelenő” kategóriában, így a recenzens már régebb óta kíváncsian várta kiadásukat. Az enciklopédia-sorozat orvosi pszichológiával foglalkozó két kötete közül a mostani az első, mely a terület alapvető elméleteiről és az ezekhez kapcsolódó kutatási eredményekről nyújt naprakész áttekintést.

Az orvosi pszichológia az elmúlt 3-4 évtizedben honosodott meg és intézményesült az európai egyetemek többségén. Ha megnézzük az ebben a tárgykorban kiadott első tankönyveket, láthatjuk, hogy kezdetben jelentős arányban szerepeltek bennük általános és klinikai pszichológiai témák, és csak elvétve jelentek meg az elméleteket megalapozó empirikus kutatások. Ha jelen kötetet összehasonlítjuk a kezdetiekkel, hatalmas fejlődést láthatunk. Mára az orvosi pszichológia valódi interdiszciplináris kutatási

területté fejlődött, mely a különböző pszichológiai és orvosi tényezők összefüggéseit szerteágazóan vizsgálja.

A kötet bevezető fejezeteiben az egészség és betegség általános modelljeiről kapunk áttekintést, majd a betegségek osztályozási szempontjairól, az orvosi pszichológiai diagnosztikáról olvashatunk. A következő fejezetek szerzői a betegségekkel és a gyógyítással kapcsolatos pszichológiai tényezők kutatása szempontjából kulcsfontosságú részterületeket tárgyalnak, mint a biopszichológia és a viselkedésgenetika, a személyiség-, a szociál-, és a fejlődépszichológia. A további fejezetek az egészség és betegség témakörének részletes ismertetésével foglalkoznak, ahol olvashatunk a tágabb értelemben vett környezeti tényezők, a megterhelő helyzetek hatásáról, a betegség és egészség szubjektív elméleteiről, valamint a „gender medicine”-ről – az egészség és a betegségek vonatkozásában tapasztalható nemi különbségekről és azok hátteréről. A vaskos kötet további témái még a betegségekkel történő megküzdés, az életminőség/élettel való elégedettség egészségi vonatkozásai, a testi betegségek családi összefüggései, a fájdalom, a kezelési motiváció és a terápiahűség. A záró fejezetek a szociális hálóról, az öregedés pszichológiájáról és a genetikai tényezők szerepéről adnak összefoglalásokat.

A fejezetek felsorolásából látható, hogy a szerkesztők az orvosi pszichológiai kutatások széles spektrumát igyekeztek bemutatni. Néhány hagyományos orvosi pszichológiai téma a kötetben sajátos kontextusban szerepel: nincs például önálló placebo-fejezet, a kérdéskör a fájdalom fejezetben kerül röviden tárgyalásra; az orvos–beteg kapcsolat és kommunikáció témái pedig a gyógyítás szociálpszichológiai vonatkozásaival foglalkozó, átfogó fejezetben jelennek meg.

A 26 fejezetben nemzetközileg elismert, német kutatók foglalják össze az egyes témák elméleti és kutatási kérdéseit. A fejezeteket olvasva érezhető, hogy a szerzők úgy mutatják be saját kutatási területeket, hogy jól követhetők az adott téma általános pszichológiai gyökerei, és az ebből kialakult speciálisabb elméleti megközelítések. A szerzők tárgyalják területük kutatásmódszertani kérdéseit, bemutatják az elterjedten használt mérőeszközöket, röviden kitérnek a gyakorlati alkalmazásra, s a bevált intervenciók elméleti vonatkozásaira is. (Az enciklopédia-sorozat közeljövőben megjelenő második orvosi pszichológiai kötete teljes egészében az alkalmazási lehetőségekkel foglalkozik.)

A kötet nagyon jól használható kézikönyvként: az elején található részletes tartalomjegyzék jól áttekinthető. A 15–50 oldalas fejezetekhez terjedelem-arányosan az alapvető angol és német publikációkat összefoglaló naprakész irodalomjegyzék csatlakozik. A kötet végén részletes név- és tárgymutató segíti a tájékozódást, s az olyan „rejtettebb” témák (mint a

placebo, az orvos–beteg kapcsolat) megtalálását, melyeket a fejezetek sajátos összefüggésekben tárgyalnak.

Az orvosi pszichológia enciklopédiája tehát nem túlzó megjelölés a kötet kapcsán. Aki szeretné a területhez kapcsolódó ismereteit bővíteni, rendszerezni, vagy egy átgondolt rendszer vonatkozásában újraértékelni, annak a jelen kötet alapvető referenciaként szolgálhat. Különösen jól használható azon kollégáknak, akik orvosi pszichológiai témákban kutatásokat végeznek vagy terveznek.

Dr. Tiringer István

E-mail: istvan.tiringer@aok.pte.hu