

*Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 13 (2012) 1, 85–102  
DOI: 10.1556/Mental.13.2012.1.5

---

## Könyvszemle

---

Klaus Gramann – Rainer Schandry:

**Lehrbuch Psychophysiologie: Körperliche Indikatoren psychischen Geschehens**

(A pszichofiziológia tankönyve: lelki történések testi indikátorai)

Beltz Verlag, Weinheim, 2009 (4., teljesen átdolgozott kiadás)

190 oldal, ára: 39,95 EUR

ISBN: 9783621276740

A Beltz Kiadó rendszeresen jelentet meg biológiai pszichológiai tárgyú könyveket. Néhány éve a mostani kötet másodszerzője által jegyzett „Biologische Psychologie”-ről már megjelent recenzió e folyóirat hasábjain. A kötet első szerzője, Klaus Gramann 2007 óta a Swartz Center for Computational Neuroscience munkatársa San Diegóban, kutatási témái többek között a téri reprezentációk és a figyelem neuropszichológiai alapjai. Rainer Schandry pedig a Münchener Egyetem Pszichológiai Intézetének emeritus professzora, aki korábban a biológiai pszichológiai munkacsoportot vezette.

A kötet elsősorban azért keltette fel a figyelmemet, mert magyarul szégyesebb a választék korszerű pszichofiziológiai összefoglalókban. A terület rohamos fejlődése ugyanakkor megkerülhetetlenné teszi újabb irodalmak beszerzését. Tartalomjegyzéke alapján a kötet átfogónak tűnt, s biztató volt, hogy alig kétszáz oldalon foglalja össze a pszichofiziológia területeit. Az előzetes várakozásokhoz képest azonban más könyvet kaptam.

A kötet szerény megjelenésű, fekete-fehér ábrái a központi és perifériás idegrendszert leíró bevezető fejezetben még sűrűbbek, a pszichofiziológiai módszereket bemutató további fejezetekben már csak a legszükségebbekre korlátozódnak, de szemléletesek. Látható, hogy elsősorban a kötet nyelvi tartalmára kell koncentrálnunk. Az első fejezetben az idegrendszer felépítését tárgyalják a szerzők a molekuláris biológiai szinttől a funkcionális anatómián át az idegéletteni összefüggésekig. A szöveg jól szerkesztett, a hangsúly érezhetően a további fejezetek megalapozásán van. A második fejezet a mérési módszerekkel foglalkozik, technikai alapról, általános mérési problémákról, a pszichofiziológiai labor berendezéséről s a vizsgálatok lefolytatásának alapelveiről olvashatunk.

A harmadik fejezettel kezdődik az egyes pszichofiziológiai módszerek bemutatása, melyek során a fejezetek felépítése egységes mintát követ: először az adott módszer technikai, majd élettani alapjairól olvashatunk, összefoglalást kapunk a leggyakrabban használt mérési paraméterekről, végül egy konkrét alkalmazást mutatnak be a szerzők, többnyire egy, az adott módszer használatát jól illusztráló angol nyelvű közleményt ismertetnek részletesebben. A kötetben bemutatott pszichofiziológiai módszerek sorrendben: az elektrodermális aktivitás, az elektromos izomaktivitás, a kardiovaszkuláris aktivitás, s az agyi elektromos aktivitás mérési lehetőségei. A kötet végén egy fejezet a modern képalkotó módszereket ismerteti, majd a sort néhány ritkábban alkalmazott eljárás, pl. a szem- és pupil-lamozgásokat mérő módszerek zárják. Kiegészítésként kapunk még egy rövid összefoglalót klasszikus francia, angol és német nyelvű, valamint újabb angol nyelvű irodalmakról, illetve egy részletes tárgymutatót.

A kötet elsősorban azoknak hasznos olvasmány, akik nemcsak a pszichofiziológia alapjait szeretnék megtanulni, hanem saját méréseket, vizsgálatokat vagy labor kialakítását tervezik. Az egyes módszerek bemutatásának keretében sok praktikus tanácsot kapunk a módszerek kivitelezéséről, a jellegzetes zavaró tényezőkről, a mérési műtermékek csökkentésének, kiküszöbölésének lehetőségeiről. A biológiai pszichológia területén egyre inkább trenddé váló dekoratív megjelenésű kötetekkel ez a szerény kiállítású könyv bizonyára nem versenyezhet, de jól követhető, világos stílusával és szerkesztési koncepciójával tartalmilag mindenképpen megállja a helyét.

*Dr. Tiringér István*

E-mail: [istvan.tiringer@aok.pte.hu](mailto:istvan.tiringer@aok.pte.hu)

Collie W. Conoley – Jane C. Conoley:

**Positive psychology and family therapy. Creative techniques and practical tools for guiding change and enhancing growth**

(Pozitív pszichológia és családterápia. Kreatív technikák és gyakorlati eszközök a változás irányításához és a növekedés serkentéséhez)

John Wiley & Sons Inc., Hoboken, New Jersey, 2009

175 oldal, ára: 36 USD

ISBN: 978-0470262771

A sok évtizedes tapasztalattal rendelkező családterapeuta szerzőpáros a rendszerszemléletű családterápia és az ún. pozitív pszichológia lehetséges integrálását és az integrálás nyomán létrejövő pozitív családterápiát (*Positive Family Therapy*) mutatja be könyvében.

A pozitív pszichológia születését 1998-ra datálják. Martin Seligman, az Amerikai Pszichológiai Társaság frissen megválasztott elnöke ebben az évben hívta fel a figyelmet arra, hogy az alkalmazott pszichológiának nem csak a mentális betegségek gyógyítása a feladata, hanem az is, hogy – ha nincs jelen betegség – segítse a teljesebb, produktív és boldogabb életet. Seligman szerint a pszichológia „viktimológiává” vált: elsősorban a szenvedésre, a traumákra és patológiákra, illetve ezek kezelésére, gyógyítására fókuszált. Ezt a hangsúlyeltolódást kívánja a pozitív pszichológia megszüntetni; nem az élet és a lelki folyamatok „sötét oldalának” negligálásával, hanem azzal, hogy az emberi tapasztalás teljes spektrumát vizsgálja – a pozitív oldalt ugyanúgy, mint a negatívát. Vizsgálatának fókuszában többek közt az olyan „pozitív vonások” állnak, mint a bölcsesség, a humor, a megbocsátásra való hajlam vagy az altruizmus.

Megjelenését követő években a pozitív pszichológia lendületes fejlődésen ment keresztül. Új folyóiratok (pl. *Journal of Happiness Studies*, *Journal of Positive Psychology*), számtalan kézikönyv és konferencia jelzi a terület népszerűségét. A pozitív pszichológia legtöbb képviselője fontosnak tartja, hogy az alapkutatások eredményeit átültesse a gyakorlatba: az *alkalmazott pozitív pszichológia* számos területen próbálja meg kamatoztatni a pozitív pszichológia alapelveit és elméleteit. Az alkalmazott pozitív pszichológia egyik legizgalmasabb területe a pozitív pszichoterápia, amely a klinikai pszichológia területén próbálja meg a gyakorlatba átültetni a pozitív pszichológia alapelveit.

A mintegy 170 oldalas könyv öt fejezetből áll. Az első fejezet („*A pozitív családterápia alapkonstrukciói*”) a terület elméleti megalapozását szolgálja. A fejezet első része a rendszerszemlélet, illetve a családterápia alapfogalmait mutatja be. A család egy folyamatosan változó és fejlődő rendszernek (*morfogenezis elve*) tekinthető, melyben egyetlen személy viselkedésváltozása hatással van az egész rendszerre. A családi rendszer fontos jellemzői a szerepek, alrendszerek és határok. A rendszerszemlélet *ekvifinalitás* elve azt jelenti, hogy a rendszer egy adott állapotra számos különböző módon elérhető (ez az elv terápiai optimizmusnak és rugalmasságnak adhat teret). Hasonlóan fontos jellemző a *cirkuláris oksági* logika alkalmazása a lineáris oksági következtetés helyett. A szerzők röviden bemutatják a családi rendszer *szociális konstruktivista* megközelítését, amely megközelítés azt mondja, hogy a világra vonatkozó tudás, jelentésadás a családtagok egymással történő interakciója során jön létre.

Az első fejezet második része a pozitív pszichoterápia három fontos elemét, a *probléma helyett a célra* fókuszálást, a *pozitív érzelmek* és a *remény* szerepét mutatja be. A pszichoterápiák történetét végigkíséri az az elképzelés, hogy a *probléma* minél pontosabb diagnosztizálása és körbejárása

nélkül elképzelhetetlen a gyógyulás („Ha nem tudjuk, hogy mi romlott el, akkor hogyan tudnánk megjavítani?”). A szerzők ezzel szemben azt hangsúlyozzák, hogy a kívánt állapotra vonatkozó *pozitív, megközelítő* cél (például „Azt szeretném, ha mélyebb és tartalmasabb lenne a fiammal való kapcsolatom”) erősebben motiválja a klienseket, mint a nem kívánt állapot *elkerülésére* vonatkozó, *negatív* cél (például „Kevesebbet szeretnék veszedni a fiammal”). Míg a negatív kimenet elkerülése „csak” megkönnyebbulést, illetve szorongást (a jövőben bármikor bekövetkezhet a negatív esemény) eredményez, addig a pozitív cél elérése elégedettséget, örömet szül.

A pozitív érzelmek kiemelt szerepet kapnak az alkalmazott pozitív pszichológiában. A korábbi elképzelésekkel szemben úgy tűnik, hogy a pozitív érzelmek nem csupán különböző kívánatos állapotok (pl. kielégítő párkapcsolat) *eredményei*, hanem sok esetben *segítik* ezen kívánatos állapotok elérését. A pozitív érzelmek magas szintje *pozitív hatással* van a társas kapcsolatokra, a megküzdési képességre, az egészségmagatartásra és az immunrendszerre. John Gottman eredményei szerint azok a párok, ahol a pozitív töltetű interakciók 1:5 arányban meghaladják a negatív töltetű interakciók számát, nagy valószínűséggel tartós és boldog párkapcsolatra számíthatnak. A pozitív érzelmek Barbara Fredrickson által leírt „gyarapodási” elmélete (*Broaden and Built Theory*) szerint a pozitív érzelmek szélesítik viselkedésrepertoárunkat, fizikai és szociális erőforrásokat biztosítanak számunkra és csökkentik a negatív érzelmek káros következményeit. Ezen kívül a pozitív érzelmek erősítik a kliensek jövővel kapcsolatos optimista elvárásait. A szerzők szerint az együttesen átélt pozitív érzelmek segítik a minőségi, strukturális változások kialakulását a családban, ezek a változások pedig a legtöbb esetben a pozitív érzelmek és pozitív viselkedésminták „eszkálálódásához” vezetnek.

A második fejezet („*A pozitív családterápia technikái*”) gyakorlatilag azokból a létező családterápiás technikákból „szemezget”, amelyek összeegyeztethetők a pozitív pszichológiai szemlélettel. Közös elem ezekben a technikákban, hogy nem a megszüntetni kívánt jelenségre, hanem a vágyott állapotra koncentrálnak. A terapeuta már a kapcsolatépítés szakaszában elsősorban a családtagok erősségei iránt, nem pedig a probléma iránt érdeklődik. Minden családtagot megkérdeznek arról, hogy hogyan működhetne hatékonyabban a család – így a beszélgetés fókusza a problémáról a család céljaira terelődik. Ez a fajta kommunikáció sok esetben meglepi a családtagokat, akik azzal az elvárással érkeztek, hogy a problémáikról kell majd beszélniük. Ezért a terapeutáknak igen *aktívnak* kell lenniük: amikor a beszélgetés problémahangsúlyossá válik vagy valamelyik családtag hibáztatása irányába tolódik el, akkor közbe kell avatkozniuk. Az egyéni

terápiában ritka „közbevágás” igen gyakori a pozitív családterápiában, feladata pedig az, hogy megakadályozza a negatív érzelmek eszkalációját („A dühös, sértő kommunikáció jóváhagyása vagy támogatása a terápiás ülésen tovább rombolja a kapcsolatot” (10. o.).

A szerzők a fejezetben néhány olyan – elsősorban a családterápia milánói, illetve megoldásközpontú iskolája által kidolgozott – alapelvet, illetve technikát ismertetnek, melyek ismerősek a családterápiában jártasak számára. Bemutatásra kerül a neutralitás elve, a cirkuláris kérdezés, az átkeretezés, a csodakérdés és a kivételkeresés módszere. A *probléma bemutatásakor* a hangsúly a célokon van. A terápiába jelentkező családok általában a problémák, csalódások és negatív érzelmek hosszú listájával érkeznek – ezért gyakran meglepődnek, illetve ellenállnak, amikor a sérelemlisták helyett a terápia céljára helyeződik a hangsúly. Ez az ellenállás csökkenthető azzal, ha a terapeuta már a telefonos bejelentkezéskor röviden bemutatja a pozitív családterápiát. Például: A családterápia során elsősorban arra fókuszálok, hogy a családjuknak milyen céljai vannak, és hogy a család erősségei hogyan segíthetik ezeknek a céloknak az elérését. Tudom, hogy azt szeretné, hogy szűnjön meg a probléma, de elsőként mindenképp az a legfontosabb, hogy feltárjuk, hogy milyennek szeretné tudni a családját. Tudom, hogy szeretné minél távolabb tudni a problémát, de ehhez mindenképp tudnunk kell, hogy milyen irányba szeretne elmozdulni. Az én szerepem az lesz, hogy segítsék használni a család erősségeit, hogy elérjék ezeket a célokat.

A probléma meghallgatása fontos a terápiás szövetség létrehozása érdekében, de ennek mindenképp úgy kell megtörténnie, hogy elkerüljük az egyes személyeket hibáztató narratívákat és a hosszú, negatív interakciómintákat. Ennek a legjobb módja az, ha minden családtagtól megkérdezzük, hogy miben reménykedik, mi fog történni a terápiában.

Kiemelt szerepe van az *erősségekre, pozitívumokra való fókuszálásnak*. A segítséget kérő családok általában nincsenek tisztában az erősségeikkel, ezért segíteni kell őket abban, hogy felfedezzék ezeket. Minden múltbeli pozitív esemény vagy pozitív érzélem valamilyen erősségre hívja fel a figyelmet, ezért kiemelt figyelmet kell fordítani rájuk. Például:

Anya: Nem tudom, mi történhetett. Amikor Peti elkezdte az iskolát, minden tanár szerette, mert olyan ügyes volt. Most meg csak a panaszokat hallom vele kapcsolatban.

Terapeuta: Szóval amikor Peti elkezdte az iskolát, ő volt a legügyesebb tanuló az osztályban. Bizonyára nagyon büszke volt rá. Kíváncsi vagyok, hogy ő emlékszik-e arra, hogy milyen volt, amikor büszke volt saját magára. Peti, emlékszel, hogy milyen volt az iskola elkezdésekor?

A terápiás üléseken megnyilvánuló minden pozitív érzélem fontos erő-

forrás lehet. Ezekre minden esetben reflektálni kell és fel kell rájuk hívni a család figyelmét. (A család problémás területeihez kötődő negatív érzéseket nem szükséges hangsúlyozni: „A terápiába járó családok már épp eleget gyakorolták a hibákról és csalódásokról való beszélgetést” (35. o.). Fontos mindenfajta pozitív irányú változás alapos elemzése, hogy minden családtag számára nyilvánvalóvá váljon, hogy pozitív irányú változás történt.

A harmadik fejezet („*A pozitív családterápiát segítő családi intervenciók*”) olyan technikákat, feladatokat mutat be, melyek házi feladatként adhatóak a családnak két ülés közt. A megoldásközpontú megközelítésből kölcsönzött például az a módszer, amikor azt kéri minden családtagtól, hogy a következő találkozásig keressenek olyan családi történéseket, amelyek folytatását szívesen vennék. Ez a technika a családtagok figyelmét a célokra, a pozitív kivételekre, illetve egymás erősségeire irányítja. A fejezetben röviden bemutatásra kerül a családi rituálék és a társas támogatás szerepe, a hatékony (családi) konfliktuskezelés jellemzői. A szerzők kiemelten foglalkoznak a hála kifejezésének pozitív hatásaival, miszerint az pozitív érzelmeket vált ki, amelyek adaptív változásokat eredményeznek.

A negyedik fejezet („*Pozitív családterápiás esettanulmányok*”) két családterápiás folyamatának részletes bemutatásával illusztrálja a pozitív érzelmek és pozitív interakciós minták alkalmazásának fontosságát, illetve a bemutatott technikák gyakorlati alkalmazhatóságát. Végül az utolsó fejezet („*Összefoglalás és jövőbeli lehetőségek*”) elsősorban a pozitív családterápiával kapcsolatos fenntartásokra és kritikákra vonatkozik. Az egyik legfontosabb kritika szerint az irányzat negligálja a problémákat és a szenvedést. A valóságban ezzel szemben a megközelítés hívei elfogadják a problémák létét, azonban azt gondolják, hogy egy *jól funkcionáló élet a fájdalom elkerülése helyett értelemmenteli célok felé való közeledésen alapulhat*. A negatív érzelmet nem szabad tagadni vagy „rossznak” tekinteni, de a negatív érzelmek és a negatív viselkedés közti kapcsolatot meg kell szakítani („Lehetek dühös és ezt ki is fejezhetem, de nem üthetek”). A szerzők szerint a család akkor áll készen a terápia lezárására, ha a terapeuta nélkül is képesek pozitív érzelmek kialakítására és átélésére.

A könyv felépítése áttekinthető, didaktikus: a fejezetek elején a szerzők leírják az adott fejezet célját, kulcsfogalmait. A fejezeteket összefoglalás zárja. A kötet végén bibliográfia, név- és tárgymutató segíti a tájékozódást. Bár a könyv számos gyakorlati technikát is bemutat, legnagyobb erénye a pozitív pszichológiai szemléletmód terápiás következményeinek bemutatása. Mivel a családterápiás alapfogalmak bemutatása a terjedelemből fakadóan vázlatos, a kötetet azok a szakemberek forgathatják legnagyobb haszonnal, akik ismerősek a családterápiás fogalomkörben. A könyv érté-

kes szemléletmódot mutat be – melynek újszerűségét azonban időnként eltűlozzák a pozitív pszichológia képviselői. A terápiás folyamat (legyen szó akár egyéni, akár családterápiáról) a pozitív pszichológia megjelenése előtt sem lehetett sikeres a kliensek erősségeinek, illetve „pozitív” személyiségvonásainak figyelembevételével. Fontosnak látom, hogy a szemléletében vonzó pozitív családterápia *hatékonyságát* (illetve azt, hogy kiknek és milyen problémák esetén hatékony) a jövőben kontrollált vizsgálatok bizonyítsák.

*Dr. Szondy Máté*

E-mail: szondymate@gmail.com

Csányi Vilmos – Miklósi Ádám (szerk.):

### **Fékevesztett evolúció – megszaladási jelenségek az emberi evolúcióban**

Typotex Kiadó, Budapest, 2010

180 oldal, ára: 2800 Ft

ISBN: 9789639365988

A könyvben evolúciós megközelítésben olvashatunk modern, civilizációs jelenségekről. Az alapkoncepció szerint a társadalmi rendszerek – a természeti rendszerekhez hasonlóan – spontán alakuló evolúciós rendszerek, tehát működésük sok esetben analóg lehet. Ezen a szalon indulva, látszólag távoli párhuzamokat állítva a kötet bemutatja, hogy az újkori megszaladási jelenségek háttérmechanizmusai nem sokban különböznek például az óriás ősszarvas agancsának túlméretessé válásának folyamatától.

Az első fejezet – Csányi Vilmos írása – a szexuális szelekcióban megfigyelhető megszaladási jelenségre hívja fel a figyelmet. Az állatvilágban preferencia mentén választanak párt az egyedek, melynek során előnybe kerülnek az ellenkező nem bizonyos egyedei. Jó példa erre a pávahímek farktolla, amely a nőtények preferenciái alapján olyan hatalmas méretűvé vált, hogy a hímeket már akadályozza a mozgásban, a táplálkozásban, és a ragadozókkal szemben is sokkal esendőbbé váltak. Az ilyen típusú szexuális szelekció feltételezhetően az emberi evolúcióban is fontos szerepet játszott, hiszen nálunk is különböző preferenciák mentén zajlik a párválasztás. Az ismertetett kutatások alapján feltehetően a preferencián alapuló szexuális szelekció eredménye a nőies és maszkulin arcvonások, illetve a nagy agytérfogat és a nyelvi képességeink kialakulása.

A következő fejezet – Miklósi Ádám írása – arra ad választ, hogy a preferenciák (amelyek a megszaladás mögött húzódnak) hogyan maradnak

fenn. Az állatvilágban a preferenciák átörökítése egyértelműen genetikai kontroll alatt áll. A társadalmunkban azonban a közvetítő szerepet a kulturális rendszerek képviselik. Ehhez a jelenségkörhöz tartozik például a pénz, az autók, a szexuális élvezetek és egyéb modern örömforrások korlátlan hajszolása: a státuszszimbólumok elértéktelenedtek, hiszen a státusz megvásárolhatóvá vált. Fontos észrevennünk, hogy a tömegmédiá és az internet segítségével a legkülönbözőbb kulturális rendszerek preferenciái is igen gyorsan átvehetők és átadhatók, akár kontinenseken keresztül is. Az ember esetében a megszaladási jegyek egyéni viselése kisebb kockázattal jár, mint az állatvilágban, hiszen léteznek kompenzációs mechanizmusok, ugyanakkor a kulturális rendszerek – és így a megszaladások – képesek egymás hatásait felerősíteni.

A további fejezetekben igen életszerű és mindannyiunk számára ismert problémák kerülnek bemutatásra, amelyek megszaladási jelenségként is értelmezhetők. A metabolikus szindróma és a 2-es típusú diabetes ilyen jelenség, erről Fövényi József ír. Ez a körkép azt tükrözi, hogy az életmódban bekövetkezett gyors változáshoz nem képes az évmilliók alatt kifejlődött emberi szervezet alkalmazkodni. A fejlett és a fejlődő országokat egyaránt érinti ez a súlyos népegészségügyi probléma, a világ lakosságából kb. 600-800 millió embert érint ez a körkép, és ez a szám folyamatosan nő. A könyv következő, életszerű példája a prostitúció mint globális jelenség és probléma. Forrai Judit írásából kiderül, hogy kezdetben feltehetően a prostitúció megjelenésének is volt alapvető biológiai és evolúciós háttere, mára azonban egyértelmű, hogy semmi ilyen háttértényező nem játszik már szerepet. Ma a prostitúció egy iparág, egy gazdasági „tény”, amelyet a piaci szabályok, a kereslet-kínálat mozgat. A prostituáltak szempontjából a legfőbb motiváció a megélhetés, a pénzkeresés. A szolgáltatást igénybevevők motivációi már jóval összetettebbek: biológiai feszültség levezetése, dominancia kifejezése (ezek utalhatnak a jelenség ősbibb, biológiai gyökereire), kommunikációs nehézségek, elmagányosodás, szociális szorongás. Az érezhető biológiai háttérmechanizmusok ellenére a jelenség megszaladása egyértelműen a kulturális változásokhoz, a korlátok eltűnéséhez, a globalizációhoz és az értékrendszerek átalakulásához köthető. A jelenséggel kapcsolatban sokféle reakció és vélemény létezik, de a tények önmagukért beszélnek: a prostitúció piaca folyamatos növekedést mutat.

A kötet által tárgyalt következő jelenség jelentős publicitással bír az elmúlt évek tudományos, közéleti és nemritkán tragikus eredményeinek, eseményeinek köszönhetően. A testképzavarok és táplálkozási zavarok „fénykorukat” élik, melyeknek elsődlegesen női áldozatai vannak, de a férfiak körében sem ismeretlenek e jelenségek. Ujfalussy Dorottya elemzése szerint az evolúció során a preferenciarendszerek lehetővé tették, hogy



fajunk optimálisan tudjon alkalmazkodni a környezeti, társas és egyéni feltételekhez, kihívásokhoz. Az optimálistól való eltérés ezekben a rendszerekben ritkán vezetett eredményre. Ma a preferenciarendszerek alakulását – így fejlődésünket – a média által közvetített ideálok tartják irányítás alatt. Mi ennek az eredménye? Az egyik oldalon a kontrollálatlan cukor- és zsírfogyasztás, a másik oldalon a kóros soványság vagy éppen a kóros izomtömeg-növelés, a testképzavarok járványszerű terjedése, a testkép-ideálokhoz való (nemritkán már beteges) azonosulási vágy. Ezek preferenciája hosszú távon az egyed túlélését és szaporodását veszélyeztető jegyek kialakulásához vezethetnek.

A könyv utolsó előtti fejezete, mely Demetrovics Zsolt nevéhez köthető, a szerhasználat evolúciós gyökereit és későbbi megszaladását tárgyalja. Évszázadokkal ezelőtt a tradicionális társadalmakban a szerhasználat a közösségi élet, a kultúra részét képezte, ahol a szerfogyasztás akár még az alkalmazkodást is segíthette. A közösségek felbomlása, a globalizáció, az individualizmus, valamint a pszichoaktív szerek globális méretű előállítása és hozzáférhetősége alapvető változást hozott a szerhasználat kultúrájában. A közösségek felbomlásával a közösségi létben rejlő szabályozóerők is eltűntek, a szerhasználat elszabadult és óriási méretű (fekete) gazdasági iparággá fejlődött. A fejezet olyan intervenciós stratégiák mellett érvel, amelyek valamilyen módon az elveszett közösségi kontrollt igyekeznek helyreállítani, támogatni.

A kötet nyolc fejezeten át vizsgálja a megszaladási jelenségeket az emberi fajnál. Számos esetben úgy tűnhet, hogy a kötet „csak” összefoglalja azokat a jelenségeket, amelyeket legtöbbször talán a globalizáció számlájára írnak. Azonban az egyes fejezetek ennél többet nyújtanak, hiszen visszanyúlnak az alapot jelentő természeti szerveződés biológiai, evolúciós mechanizmusaihoz, hogy a modern kor jelenségeit tágabb kontextusban értelmezhesse az olvasó. A könyvet olvasva érezhetjük az egyre vékonyodó, de még meglévő kapcsolatot a biológiai énünkkel és az egykoron erősebb természeti beágyazottságunkkal.

*Gyollai Ágoston*

E-mail: agoston.gyollai@gmail.com

Irvin D. Yalom:

**The gift of therapy. An open letter to a new generation of therapists and their patients**

(A terápia ajándéka. Nyílt levél a jövő nemzedék terapeutáinak és pácienseinek)

HarperCollins Publishers, New York, 2009 (első kiadás: 2002)

264 oldal, ára: 15 USD

ISBN: 978-0061719615

Mind a kezdő, mind pedig a tapasztalattal rendelkező pszichoterapeuták számára nagy kincs lehet, ha olyan könyv kerül kezükbe, amely összefoglalja egy hosszú szakmai életút legfontosabb terápiás tapasztalatait. A szerző, Irvin D. Yalom amerikai pszichiáter e könyvét 70 éves korában írta, bevallása szerint azzal a céllal, hogy egyfajta segítséget adjon a jövő nemzedék terapeutáinak és pácienseinek. Véleménye szerint a pszichoterápia válságos helyzetben van, mert a gazdasági nyomás és a piaci viszonyok az egészségügyben – mely az olcsóbb gyógyszeres kezeléseket, illetve a rövid, szimptómaorientált terápiákat részesítené előnyben – megakadályozza, hogy jól képzett és felkészült terapeuták kerüljenek ki a képzési rendszerből. Yalom közel egy évtizeddel ezelőtti víziója nemcsak az Egyesült Államokban, de Európában is igazolódni látszik abban a tekintetben, hogy megnyílt a tér a különböző segítő szakmákban dolgozó szociális munkások, lelkészek, tanárok számára, hogy egyre rövidebb idő alatt elvégezhető kurzusokon pszichoterápiás szakképesítést szerezzenek és segítsék a hozzájuk forduló klienseket a vágyott növekedésben. A szerző ebben a munkájában 45 év interperszonális és egzisztenciális terápiában megszerzett tapasztalatainak esszenciáját fogalmazza meg, azzal a célkitűzéssel, hogy használható technikai alapvetést adjon a gyógyításhoz a jövő terapeutái kezébe.

Irvin D. Yalom neve nem ismeretlen egyébként a hazai közönség számára sem, hiszen számos könyve már magyar nyelven is olvasható, többek között az „Egzisztenciális pszichoterápia” (Animula 2004), „Szerelemhóhér és más pszichoterápiás történetek” (Animula 2002), „A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata” (Animula 2003), valamint nemrégiben a Park Kiadó (2010) gondozásában egy regénye is megjelent „Schopenhauer-terápia” címen. A szerző jelenleg a Stanford Egyetem Orvostudományi Karán a pszichiátria emeritusz professzora. Számos sikerkönyv (3 regény és 10 szakkönyv) szerzője, és egyben az egzisztenciális pszichoterápia egyik iskolateremtő alakjaként tartják számon. Az egzisz-

tenciális pszichoterápia alapjai az egzisztencializmus filozófiai irányzatában gyökereznek (Kierkegaard, Nietzsche). Minden embernek szembe-sülnie kell a létezés alapvető kérdéseivel, melyek legmélyebb belső konfliktusaink alapját képezik. Yalom, amikor lefektette az egzisztenciális pszichoterápia elméleti alapjait, négy, a létezésünk adottságaiból fakadó központi kérdést fogalmazott meg: a halál, amely elkerülhetetlen, a szabadság és az ezzel járó felelősség, az elszigeteltség, és végül az élet értelmének vagy értelmetlenségének kérdése. Természetesen ezek a témák a jelen könyv egyes fejezeteiben is egész konkrétan megjelennek, „Hogyan beszéljünk a halálról”, „Beszéljünk az élet értelméről” stb. Yalom az egzisztenciális pszichoterápiát is egy dinamikus megközelítésen alapuló technikának tekinti abban az értelemben, hogy a tudatos viselkedés hátterében tudattalan konfliktusokat és mozgatóerőket feltételez, azonban a tudattalan konfliktusok alapját elsősorban a már fent említett egzisztenciális kérdések képezik. Éppen ezért szükségesnek látja, hogy a jövő nemzedék terapeutái nagy érzékenységgel viseltessenek ezen létkérdések iránt a terápiás kapcsolatban, anélkül, hogy direkt forszíroznák ezeket a témákat a terápiás üléseken.

A szerző 85 rövidke fejezetben foglalja össze a gondolatait, melyekről megjegyzi, hogy többségük saját szubjektív tapasztalatából kristályosodott ki. Következésképpen a legkevésbé sem teóriák gyűjteményéről van szó, sokkal inkább kipróbált terápiás technikák összefoglalásáról. Természetesen az elméleti háttér részletes leírása megtalálható Yalom korábbi munkáiban, amelyek magyar nyelven is elérhetőek (lásd fentebb). Igaz, a szerző ebben a könyvében folyamatosan azt hangsúlyozza, hogy a terápiának elsősorban kapcsolatközpontúnak és nem elméletközpontúnak kell lennie. Az egyes témák a szerző állítása szerint random sorrendben jelennek meg egymás után (habár egy-egy kérdéskör több egymás után kapcsolódó fejezetet is felölel), ennek ellenére a könyv struktúrájában négy főbb témakör köré csoportosul: 1. A terápiás kapcsolat természete („Therapist and patient as 'fellow travellers'”, „Engage the patient”, „Let the patient matter to you”). 2. Főként az interperszonális terápiás megközelítéshez kapcsolódó gyakorlati technikák ismertetése (Why use the Here-and-Now?). 3. Az élethez kapcsolódó egzisztenciális kérdések (halál, izoláció szabadság és az élet értelmessége) feltárása a terápiás munka során. 4. Az álmok értelmezésének alapvető megközelítései a terápiás kapcsolatban. A könyv elején megfogalmazott néhány téma egészen evidens lehet a segítő szakmában dolgozó szakemberek számára. Például, „Légy támogató!”, „Empátia: tekintsd ki a páciens ablakán”, „Kerüld a diagnózist!”. Szerencsére ezek a fejezetek is nagyon izgalmasak abból a szempontból, hogy rövid

esetismertetésen és konkrét példákon keresztül mondja el a szerző a gondolatait.

Egy fontos szemléleti kérdés azonban már az első fejezetekben nyilvánvalóvá válik, amit a szerző végig következetesen képvisel a könyvében, mégpedig az, hogy a szerző a pszichoterápiát egy olyan folyamatnak látja, amelyben a kliens és a terapeuta együtt halad és kölcsönösen hatással vannak egymásra a belső fejlődés útján. A másik következetesen képviselt szakmai meglátása, hogy tapasztalata szerint a terápiás munka során az „itt és most” megközelítés sokkal fontosabb, mint történeti perspektívában feltárni az eseményeket, amit Yalom „ott és azután” megközelítésként ír le. Egy problémás helyzet kulcsát szerinte érdekesebb a páciens és terapeuta kapcsolatából kiindulva feltárni, ugyanis a páciens problémái előbb-utóbb manifesztálódnak a terápiás ülések során, és sokkal szerencsésebb ennek a kapcsolati konfliktusnak a hátterét feltárni, semmint egyfajta elmélkedésbe fogni a múlttól.

Természetesen a szerző semmiképpen sem biztat arra, hogy a könyvben leírt technikákat, javaslatokat kizárólagos receptként alkalmazza az olvasó. Kreativitásra és spontaneitásra biztat, amelyen keresztül mindenki megtalálhatja a saját hangját és stílusát. A Yalom által megfogalmazott cél a terápiás munka során nemcsak a tünetek és fájdalmas lelki konfliktusok megszűntetése, hanem a belső növekedés és adott esetben a páciens alapvető irányultságainak (karakterének) megváltoztatása.

Azzal a nyitottsággal és érdeklődéssel olvastam ezt a könyvet, mint aki megszólítva érzi magát a szerző által megfogalmazott céloktól, miszerint az új generáció képviselőinek kívánja átadni a tapasztalatait. Végül is egy személyes hangvételő, nagyon olvasmányos szakkönyvvel találtam szembe magam, ami egyfajta ízletes desszertként szolgált a szisztematikusan felépített, olykor száraz hangvételő pszichoterápiás eljárásokat és technikákat összefoglaló tankönyvek után. Elsősorban nem a súlyos pszichiátriai betegekkel kapcsolatos terápiás tapasztalatok összefoglalását tartalmazza ez a munka, hanem a magas funkcionalitással bíró, ambuláns kliensekkel kapcsolatos meglátásokat, következésképp a könyv egyes fejezetei a gyakorló pszichoterapeuták mellett a segítő szakmákban dolgozók, mentálhigiénés szakemberek, szociális munkások részére is ajánlható.

Úgy gondolom, nagyon tiszteletreméltó vállalkozás ez a munka. Szerzője iskolateremtő alakja egy pszichoterápiás irányzatnak (akár annak vallja magát, akár nem), és természetesen nem árt ennek tudatában lenni, amikor olvassuk ezt a könyvet. Az, hogy hova kerül a hangsúly az elméleti és gyakorlati technikai tanácsok megfogalmazása tekintetében, nem függetleníthető ettől a ténytől, ami részben előnye, részben hátránya e könyvnek.

Kezdő lélektani szakemberként azt gondolom, nem lenne baj, ha több ehhez hasonló szakkönyv születhetne, a munkánk és tanulmányaink elősegítésére.

Dr. Harmat László

E-mail: laszloharmat@yahoo.com

Járó Katalin (szerk.):

### **A játszmák világa – Felfedezések a tranzakcióanalízis tájain**

Háttér Kiadó, Budapest, 2011

380 oldal, ára: 3490 Ft

ISBN: 978 963 9365 98 8

A *Játszmák nélkül* sorozat – Eric Berne, vagyis a világszerte ismert és népszerű *Emberi játszmák* című könyv szerzője, a tranzakcióanalízis (röviden TA) irányzat megteremtője magyar követőinek munkája – a TA gyakorlatával foglalkozó tanulmányok gyűjteménye: hazai pszichológusok tevékenységét mutatja be esetekkel gazdagon illusztrálva a közönség és a szakma számára. *A játszmák világa – Felfedezések a tranzakcióanalízis tájain* a *Játszmák nélkül* sorozat szerzőinek harmadik vállalkozása. A sorozat négy kötete: jelen kiadvány mellett megjelenik majd *Az érzelmek felszabadítása* (a TA a lelki egészségért), *Felelősség és siker* (a TA mint döntésmenedzselés), valamint a *Biztonságot és bizalmat a gyerekeknek!* (TA-szellemű nevelés).

A könyv szerzői kivétel nélkül neves és gyakorlott tranzakció-analitikus hölgyek: Ács Éva – vegyész, krízistanácsadó szakpszichológus, Járó Katalin – iskolapszichológus, nevelés-lélektani szakpszichológus, dr. Juhász Erzsébet – klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, Nábrády Mária – tanár, pszichológus, a Magyar Tranzakcióanalitikus Egyesület regnáló elnöke, valamint Váry Annamária – klinikai és pályatanácsadó szakpszichológus.

A jelen kötet a tranzakció-analitikus alapmű – *Játszmák nélkül* (2001) – törzsmondandója mellett felfrissült egy-egy munkával, amely napjainkig nyomon követi az azon a területen a TA-ban időközben kibontakozott fejleményeket. A könyv egy fogalmi kalauzzal indít a személyiség és a társas kapcsolatok világához. A mintegy félkötetnyi fejezetben megismerkedünk a TA emberképével, melyben központi szerepet kap az autonómia, vagyis a tudatosság, a spontaneitás és az intimitás felfedezése és felszabadítása. Részletesen tárgyal a személyiségen belül az én-állapotokról, annak strukturális analíziséről – sérülésekről, a funkcionális modellről. Kitér a tranz-

akciók és a szociális szükségletek elemzésére, a konfliktusok játszmaelemzésére. Beszél a játszmák mellett a TA másik központi fogalmáról, a sorskönyvről is, azaz a problémák, elakadások gyökereinek, keletkezésének leírásáról. Miközben az ember természetes állapota az ingerekre adott válasz, vagyis az aktivitás, megtudhatjuk, milyen belső akadályozottság a passzív magtartásforma, és mik a fenntartásának módozatai – a zsákutcák. Mindemellett a kötet, Berne-hez hasonlóan, az olvasót nagyban segíti abban, hogyan tudja a leírtakat önismereti célokra használni, illetve segítő szerepben hasznosítani, egyéni és csoportdinamikai tükörben. Részletezi a változás értelmezését a tranzakcióanalízisben, lényegében megalapozza a sorozat későbbi kiadványainak elméleti tömbjét.

Mégis legnagyobb értékét a könyvnek a Hétköznapi játszmáink címet viselő *Olvasókönyv* jelenti. Ez egy játszmaelemzéseket összefogó frappáns példatár. Nagy előnye, hogy hétköznapi helyzeteket vesz górcső alá, így a laikus olvasóközönség számára is érthetővé és megérthetővé válnak ezek a helyzetek, különösen az előző fejezet feldolgozásában. A történeteket elemzések egészítik ki egy-egy kiemelt tranzakcióanalitikus szempontból. Ezek barátságról, a rossz gyerekről, szexuális „üzletről”, irodai szócsatákról, elcsattanó pofonokról stb. szólnak. Mind-mind olyan szituációk, melyek közeliak mindnyájunkhoz, melyeket mindannyian megtapasztalhatunk. Az elemzések szakemberek és külső szemlélők részéről érkeznek. Különleges értéke még ennek az olvasókönyvnek az elemzéseket követő „megoldáshalmaz”, ami alternatív lehetőségeket kínál a párbeszédnek kedvezőbb, játszma mentes kimenetelére.

A harmadik fejezet: Tisztuló jelentések – az alapfogalmak továbbgondolása. Vagyis, ahogyan a cím is jelzi, egy az elmúlt évtizedekben történt tudományos utánkövetése ez az alapfogalmak változásának, fejlődésének. A fogalmi kalauzban bemutatott ismeretanyagok pontosítása ez ott, ahol felvetődtek fontos szakmai kérdések, úgymint: a biológiai alapok és a spiritualitás szerepe, a tudattalan kommunikáció megléte az énállapotok között, az intrapszichikus konfliktusok megoldása, más kulturális közegben való alkalmazhatóság lehetősége és korlátai stb. Így megoldási javaslatokat kapunk az énállapotok meghatározásában és vizuális megjelenítésében található ellentmondás feloldására, az énállapotok kialakulásának értelmezésében, az énállapotok biológiai alapjaira vonatkozó kutatásokban, a személyiség fejlődése és az énállapot-fogalom, valamint az énállapot etikai és spirituális vonatkozásaiban. Külön tárgyalja a fejezet az életpozíció fogalmát is, ám itt Eric Berne, Claude Steiner és Franklin Ernst modelljein túlmutató munkákat mutat be a könyv. Míg a sorskönyvi apparátus értelmezéseinek újabb részleteit ismerhetjük meg, mint amilyen a sokat emlegetett és csak a közelmúltban értékelt transzgenerációs sorskönyv jelentő-

sége, megismerhetünk egy hatodik drivert is: javaslat és vita, avagy a Vedd el! Ez a fejezet szintén egy friss, gazdag eleme a könyvnek.

A negyedik fejezetben, mely a „Tranzakcióanalízis: történeti kitekintés és perspektívák” címet viseli, Járó Katalin nyújt betekintést a TA négy nagyobb egységbe rendezett történetébe, olvashatunk iskoláiról, tudományos fogadtatásáról és máig tartó állandó megújulásáról, avagy a klasszikus Berne-i iskola mellett részletezi az „újraszülősítési” és az „újradöntési” iskola mibenlétét. Végül az elmúlt évek „kreatív krízisét” követve további iskolák megjelenésével felvetít egy jövőképet is mint tudomány és mint problémakezelő és képességeket kibontakoztató gyakorlat, de mindennek előtt az egészséges fejlődést kívánja modellálni.

Az utolsó és egyben a legrövidebb fejezetben a TA nemzetközi és hazai szervezeteiről olvashatunk. Ez a már korábról ismert tanulmány része is volt, ám itt egy aktualizált ismertetőként szerepel. Elsőként a jelenleg 65 országban működő ITAA-val, azaz a Nemzetközi Tranzakcióanalitikus Egyesület (International Transactional Analysis Assosiation) szervezeti felépítésével, megalakulásának útjával, belső elrendeződésével, céljaival és tevékenységével, tagságával ismerkedhetünk meg. Sőt, 2001-ig visszamenőleg találkozókról és 2005-től a Berne-díjazottokról is beszámolnak a szerzők. Gyakorlati szempontból is fontos rész a TA képzési feltételeit és követelményrendszerét taglaló rész, sőt, megismerkedhetünk itt az etikai szabályzatból is néhány ponttal. Ezt követően a Magyar Tranzakcióanalitikus Egyesület kerül terítékre, külön kitér annak eredményeire és jelenlétére a szakmai közéletben. Ezenfelül igen hasznos írásként nézhetünk a honi publikációk részletezésére a szerzők és témáik megjelölése okán.

*A játszmák világa – Felfedezések a tranzakcióanalízis tájain* olyan tanulmánykötet, mely méltó indítása a sorozatnak. Ehhez kellő ismereteket ad át a tranzakcióanalízis mikéntjéről, hogyanjáról, s különösen nagy jelentősége abban is rejlik, hogy hasznos kézikönyv úgy a tudományos területen munkálkodóknak, mint a laikus érdeklődőknek. Meglátásom szerint, ha Eric Berne olyan pszichológiáról álmodott, amely mindenkié, melyben ráébred az ember, hogy élete irányításában fontos és felelős szerepvállalása van: hogy irányíthatja sorsát, akkor bizton állíthatom, hogy ez a könyv mindannyiunk könyvespolcára odakívánkozik, és segíthet nekünk a Berne-i gondolkodás megvalósításában, amennyiben a TA iránt megfelelő elkötelezettséget, módszerei irányában pedig bizalmat gyakorolunk. Példái szemléletesek, s általuk valahányunk számára érthetővé válhatnak a kommunikációban ejtett tudattalan „hibák”, azaz felismerhetővé, tudatosíthatóvá, változtathatóvá és eliminálhatóvá válhatnak a játszmáink.

A könyv tisztelettel szólítja meg a más terület iránt elkötelezett szakmabelieket, még akkor is, ha esetenként hiányos a TA-val kapcsolatos elő-

tudásuk. Precíz fogalomtára és olvasókönyve példaértékű lehet más terápiás módszerek ismertető kiadványai számára – ez a jól átgondolt szerkesztésnek is köszönhető, s a szerzők tapasztalata minden sorában benne rejtezik. Éppen ezért gyakorlati alkalmazhatósága jelentős, a TA-képzés tankönyvévé nominálható. Hatalmas információhalmaza miatt érdemes többször is elolvasni, időről időre visszatérni a kétes tranzakciók elemzéséhez. Ezáltal döbbenhetünk rá, hogy a sorozat szerzői munkájukkal utat találnak különböző professziók művelőihez, s közben a Nemzetközi és a Magyar Tranzakcióanalitikus Egyesület fejlődési horizontját és a TA múltja, jelene mellett a jövőbeli utakat is felvázolja. Kiváló önismereti lehetőséget biztosít – a civil olvasókör számára – közérthető esettanulmányival, sémáival, finom és olvasmányos nyelvezetével. Ehhez nagy segítség a pontos tördelés és az ábrák szövegazonos vizuális üzenete. Már a fedőlap is egyértelmű utalás az énéllapotok strukturális modelljére, s a Háttér Kiadó korábbi pszichológiai tematikájú kiadványaitól némileg eltérően egy vonzó váltás ez. Noha Eric Berne műve kihagyhatatlan olvasmány, jelen kötet is beállhat a sorba, szerzőinek csak gratulálni tudok, s bízom benne, hogy a folytatásként tervezett kiadványok is tartják ezt a színvonalat.

Pap Ágota

E-mail: pap.agota@gmail.com

### **Gondolatok Kis Médea és Kovács Judit A bosszú pszichológiai összetevői című írása<sup>1</sup> kapcsán**

A nagyon gazdag, a témát gondosan elemző, bemutató írás megmozgatja az olvasó gondolatait – mi több: élményvilágát. Sokat tanulhatunk belőle, tanulságos. Sok momentum tovább dolgozik bennem, ezekről szeretnék most beszámolni, esetleg másokat is a továbbgondolásra készíteni. Legelsőül is a bosszú választott definíciójáról, melyet a szerzők McCullougthól vettek át: „A bosszú bizonyos célok – úgymint a saját önbecsülés megmentése, a támadó megleckéztetése, az erkölcsi egyensúly helyreállítása elérésére irányuló attitűdöket és meggyőződéseket magában foglaló interperszonális problémamegoldási stratégia, melynek dinamikájában személyiségi, szituatív és kapcsolati faktorok együttesen játszanak szerepet.” A

<sup>1</sup> Kis, M., & Kovács, J. (2010). A bosszú pszichológiai összetevői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 11(2), 129–150. Mivel a cikk szerzői nem kívántak reagálni Füzeki Bálint jelen gondolataira, nem levelezésként, hanem egyszerű recenzióként jelentetjük meg ezt az írást (a szerk.).



definíció meglehetősen hosszú, nehezen követhető, magyarázó – erre ráérnénk egy rövid meghatározást követően. Továbbá: a bosszú nem attitűd és nem stratégia, hanem ezek alapján kivitelezett akció. A definíció bonyolultságában elsikkad egy igen lényeges elem: a bosszú *mindig* reakció. (A dolgozat később bőségesen tárgyalja ugyan a bosszú társas-közösségi vonatkozásait – az indításból mégis hiányzik.)

Mi történik az „akció”-ban, vagyis az agresszióban? A sértett felet veszteség éri. (Izgalmas kérdés az agresszorban végbemenő folyamatok tanulmányozása is, de ez nem tárgya a dolgozatnak.) Mi történik az akció – az agresszió – után, a sértett részéről? Ennek három útját látom: 1. megbocsátás; 2. bosszú; 3. (látszólag) semmi. Az előző kettő kizárja egymást, míg a harmadik mögött megbúvó igen sok lehetséges történés – reakció: rágódás, vívódás, depresszió stb. – mind a megbocsátás, mind a bosszú folyamatának igen gyakori kísérője.

Az elmondottnak megfelelően a bosszú meghatározásának ajánlom: „A bosszú a sértett (viszont)agressziója.” Akció és reakció – akár egyéni, akár csoportos – a társadalomba mélyen beleágyazva megy végbe, ezt a dolgozat bőségesen tárgyalja. Mégis, ezt olyan fontosnak tartom, hogy felvetem a bosszú (indíték szerinti) két minőségét, a belső s a külső bosszút. Előbbi főleg az egyén döntése, utóbbi quasi kötelezően elvárt magatartás. Ily helyzet pl. a nő hírnevének csorbítása. A megtorlás olykor ma is a vérbosszú. Ennek az ösközösségbe való visszahelyezése indokolatlan. Az említettnél kevésbé éles helyzetekben ma is lépten-nyomon megjelenik a társas közeg olykor konfliktust (bosszúhelyzetet) élező, máskor meg fékező hatása.

Tisztázatlan a különböző, de mégis a témához tartozó fogalmak egymáshoz való viszonya, hierarchiája. Ilyenek: bosszú, büntetés, megtorlás (retorzió), elrettentés, elégtétel, igazságtétel, jóvátétel, áldozat. Ezek mindegyike felbukkan a dolgozatban, mint ahogy a bosszú-folyamatban is.

A bosszú jellemzően indulati (indíttatású) cselekmény, még akkor is, ha kivitelezése olykor hosszan és jól megtervezett. „A bosszú mindig kiegyenlítődsre, a kapcsolati egyensúly helyreállítására irányul” olvassuk, majd pár sorral lejjebb: a „cselekvések legtöbbször teljesen spontán és impulzív módon következnek be”. Utóbbi eleve kizárja előbbit, mármint az impulzivitás, quasi kényszer a kiegyenlítődsre való törekvést. A bosszú nem az egyensúlyt keresi, hanem a felülkerekedést, a megfizetést, mégpedig leginkább a sérelmet meghaladó mértékben: „Háromszor veri ezt kenden Lúdas Matyi vissza.” (Más dolog, hogy a történetben csak az elhatározás azonnali és indulati, a megvalósítás viszont higgadtan és jól megtervezett, az indulat haraggá csitult – l. fentebb is.) Más helyütt azt olvassuk, hogy a magyar bosszúálló mőresre tanítja az elkövetőt. Hogy csakugyan az er-

kölcsöt oktatná, efelől erős kétely merül fel, de hogy (re)akciója erősebb lesz, mint az, ami őt érte – efelől sokkal kevésbé.

Úgy vélem, az igazságtétel (nem a bosszú!) leginkább kollektív, társadalmi tevékenység. Ideális esetben fő jellemzői a higgadság és tárgyilagosság. Ennek megfelelően egyeztet: *audiatur et altera pars* – hallgattassék meg a másik fél is. Törekvése az ártalom előtti helyzet visszaállítása, a *restitutio*. Elfogadottsága, mi több, az eziránti igény általánosan elfogadottnak mondható. A bosszú viszont inkább egyéni. Általános társadalmi elfogadottsága az igazságtétel elfogadottságánál alacsonyabb, az erre irányuló igény elítélés tárgya.

A bosszú koncepcióját a szerzők a Bibliáig vezetik vissza, s a „szemet szemért, fogat fogért” köztudatba átment, quasi szállóigévé vált mózesi normáját idézik. A Bibliával érvelni nehéz vállalkozás: egészen más szerepet kap szakrális és szekuláris környezetben. Az idézett mondat a Tízparancsolat közvetlen közelében isteni elrendeléseként hat. Ha fellapozzuk Mózes idézett könyvét, az idézett tétel után még nagyon sok, aprólékosan kidolgozott eseteírás következik, ami könnyen felidézi akár a jelenkori BTK-t is, a Bibliában is így áll: „törvénykönyv”. Törekvése ennek megfelelően a *restitutio* és nem a mértéken felüli megtorlás, vagyis kevésbé viseli magán a bosszú indulatiságát. Összefoglalva: a hivatkozott szöveg – véleményem szerint – az igazságkeresés leírása, nem pedig a bosszúvágyé.

Mint írtam, a mérték központi szerepet visz az akció-reakció viszonylatban. Az igazságszolgáltatás egyensúlyra törekszik, a bosszú a sérelmet meghaladó ellenakció. Ha megértésre valamennyire számot tarthat is, elfogadottsága általában csekély, s mennél nagyobb az eltérés a sérelem és a vizsontsérelem között, annál inkább csökken. Ennek megfelelően a sajordó és a sajtó által szélesen terített, sokszor tömeges kegyetlenkedések („ámokfutás”) bosszúkenti megjelölése téves, félrevezető és káros. Ha egy diák egy szidás miatt felrobbantja az iskolát, ez a bosszú extrém mértékén is túl van, ez *sui generis* agresszió, az említett konfliktus legföljebb precipitáló tényezője lehet.

A bosszú olykor személytelen – „a sors keze” vagy „Isten büntetése”. Bánk mondja Gertrudis ravatalánál Melinda és gyermekük teteme mellett: „Király, bosszulva vagy!” A dolgozathoz akár mottóul is szolgálhatna az idézett kínai közmondás: Két sírt ásson az, akit csak a bosszú hajt – egyet támadójának, egyet pedig magának.

*Dr. Füzéki Bálint*

E-mail: [orom19@gmail.com](mailto:orom19@gmail.com)