

---

## KÖNYVSZEMLE

---

Heckhausen, J., Dweck, C. S. (Eds):

**Motivation and self-regulation across the life span**

(Motiváció és önszabályozás az életút során)

Cambridge University Press, New York, 2009 (1. kiadás: 1998), 461 oldal, ára: 55 USD (puhafedeles kiadás, ISBN: 9780521101486) / 130 USD (keménykötés, ISBN: 9780521591768)

A kötet témája és születése. Sajnálatos, hogy a magyar pszichológiai, egészségügyi, mentálhigiénés szakirodalomban milyen kevéssé van jelen a motiváció modern elméleteinek tárgyalása, ezen belül is a kognitív önszabályozás perspektívája. Erre a fontos területre szeretnénk felhívni a figyelmet a kötet bemutatásával, vállalva, hogy tartalma 10 évvel ezelőtti, de sok szempontból ma is releváns ismereteket tartalmaz. A bemutatás egyúttal a recenzens szándéka szerint egy sorozat kezdete is, melyben a motiváció-önszabályozás témakörének néhány fontos alpművét tekinti majd át – a teljesség igénye nélkül. A kötet anyagának alapja egy konferencia volt, melyet a szerkesztők hívtak össze Berlinben, a Max Planck Emberi Fejlődés Intézetben és a terület számos jelentős tudósát hívták meg.

A szerkesztők. Jutta Heckhausen és Carol Dweck mindketten a terület kiemelkedő kutatói. Személyükben ráadásul az európai és az észak-amerikai kutatási hagyomány is találkozik, Jutta Heckhausen ugyanis Németországban született, és annak a Heinz Heckhausennek a lánya, aki maga is sokat tett az önszabályozási szemlélet kidolgozásáért. Jutta Heckhausen ma a *Personality and Social Psychology Bulletin* című jelentős amerikai folyóirat szerkesztője. Carol Dweck pedig a kognitív énelméletek egyik amerikai képviselője, a most ismertetett kötettel egy időben jelent meg „Self-theories” című összefoglaló munkája, melyben az intelligenciáról vallott kognitív sémák hatását elemzi a teljesítményre, a teljesítménnyel kapcsolatos célokra és elvárásokra, valamint a kudarc elviselésére.

A tanulmányok négy fő témakör köré szerveződnek, minden egyes témakörön belül 3-3, összesen 12 tanulmány található a kötetben. A konferencia eredeti hangulatát idéző érdekes szerkesztési elem továbbá, hogy az egyes hozzájárulások után egy-egy „diskussziós” tanulmánya is megtalálható, mely összefoglalja, értelmezi, olykor kritikai megjegyzésekkel

látja el az előzőleg bemutatott munkákat. Az olvasó ennek révén valamegyest betekintést nyerhet a szakmai viták, eszmecserék hangulatába is. A diszkusszások ráadásul többnyire maguk is a szakterület kiemelkedő képviselői, így meglátásaik értékes hozzájárulást jelentenek a tárgyalt témák jobb megértéséhez. A diszkusszások tanulmányainak szerepeltetése jelenti véleményem szerint a kötet egyik fő értékét, mely kiemeli a hasonló gyűjteményes kiadások sorából. A továbbiakban az egyes alfejezetek témaköreit először általánosságban ismertetem, majd két, számomra érdekes tanulmány legfontosabb gondolatait részletesebben is bemutatom.

Az első nagyobb témakör a magatartás önszabályozásának *alapvető elméleti perspektíváit* mutatja be, empirikus adatokkal illusztrálva. Kuhl és Furhmann tanulmánya az akarat kérdésének pszichológiai tárgyalása, a szerzők az önszabályozás és az önkontrol közötti funkcionális és fejlődéslélektani különbségeket, illetve a két rendszer együttműködését mutatják be. Heckhausen és Schultz annak elméleti hátterét vázolja fel, hogy milyen módon választjuk ki a számos lehetséges cselekvésmintázatból az adott cselekvési célt, illetve ennek megghiúsulása esetén milyen kompenzációs mechanizmusokat alkalmazunk. Higgins és Silbermann szintén egy kettős magatartásszabályozó rendszer fő vonalait írják le, különbséget téve a szabályozás elősegítő (promotion) és megelőző (prevention) fókusza között.

A második blokk a motivált magatartás *társas dimenzióival* foglalkozik. Graham agresszív afrikai-amerikai fiúk magatartási tendenciáit elemzi azzal összefüggésben, hogy másoknak milyen mértékben tulajdonítanak kontrollt és felelősséget. Pomerantz és Ruble a szülői kontrol különböző formáinak (pozitív vs. negatív, autonómiát biztosító vs. kontrolláló) hatását mutatja ki a fiúk és a lányok eltérő önértékelésében. Cantor és Sanderson pedig azt mutatja be, hogy a kamaszok párkapcsolataikban milyen célokra törekszenek (intimitás vs. függetlenség), milyen háttértényezők lehetnek erre hatással, és hogyan szabályozzák ezek megvalósítását, a helyzettel és a partner céljaival összefüggésben.

A harmadik témakör a magatartásszabályozás *gyermekkori alakulásának* funkcionális és diszfunkcionális formáit tárgyalja. Nolen-Hoeksma a rágódás (rumináció) jelenségét mint a depresszív állapot szabályozásának zsákutcás módját tárgyalja. Dweck az énfelfogás (self-conception) gyermekkori előzményeit mutatja be mint a későbbi motivációs tendenciák alapját. Little pedig azt vizsgálja, hogy szociokulturális tényezők milyen módon hatnak a gyerekek arról vallott hiedelmeire, hogy mennyire képesek kontrollálni cselekedeteiket.

A negyedik fő fejezet a célok változását elemzi a *felőttkor* során. Carsensen a szocioemocionális szelektivitás elméletének hátterén azt mutatja be, hogy a társas motiváció milyen minőségi változásokon megy keresztül

az életkor előrehaladtával, elsősorban a szubjektív életidő észlelése révén, a felnőttkor és az idősödés során. Brandtstädter, Rothermund és Scmitz tanulmányának fókuszában ugyanez az életkori távlat áll, elemzésükben az asszimiláció és akkomodáció elvét alkalmazzák a felnőttkori célok önszabályozási stratégiáira. Végül Gollwitzer és Kirchhof egy különleges felnőttkori cél, a személyes identitás elérésére és minél teljesebb megvalósítására való törekvés sajátosságait írják le, és kimutatják, hogy ez a fajta törekvés sok szempontból különbözik más célirányos magatartásmódoktól.

Ez a rövid áttekintés is utal már arra, hogy a kötet sokféle témát ölel fel, sokféle nézőpontból tárgyalja ezeket, és nem egy egységes szemlélet vagy egy szűkebben vett elméleti megközelítés megnyilvánulása. A sokszínűség mellett azonban a kötet egésze mégis tükröz egy alapvető szemléletmódot, mert többféle hangszerelésben, változó kidolgozottsággal, de mégis konzekvensen kognitív hangsúlyú leírást ad a magatartásszabályozó rendszer működéséről. A kötetben elsősorban a célok, elvárások és a (társas) környezetre vonatkozó észlelések alkotják azokat az alapvető referenciapontokat, melyekhez lényegében valamennyi tanulmányban bemutatott megközelítés kapcsolódik valamilyen specifikus módon. Éppen ebben látom a kötet jelentőségét is, mivel bemutatja, hogy a kognitív önszabályozás perspektívája milyen sokféle és árnyalt leírást tud adni az emberi magatartás fejlődésének, változásának tényezőiről. Ezáltal kiemeli a motivációs folyamatok fontosságát az egészséges működés szempontjából, a bemutatott elméleti kereteket pedig empirikus adatokkal támasztja alá. A diszkussziós tanulmányok szerepeltetése pedig biztosítja, hogy a szerteágazó megközelítésekre egyfajta áttekintő nézőpontból is ránézessen az olvasó.

És most részletesebben két tanulmányról. *Higgins és Silberman tanulmányának* fókuszában az a kérdés áll, hogy hogyan alakítunk ki a személyiségfejlődés során alapvető belső modelleket a világhoz való viszonyunk jellegéről, az alkalmazandó magatartásmintázatokról annak függvényében, hogy a szociális környezet elsősorban az igényeink kielégítését (nurturance focus) vagy a biztonságot (safety focus) tartja fontosnak. Más szóval, a szociális szabályozás sajátosságai milyen önszabályozási mechanizmusokat alakítanak ki a gyermekben. Ahelyett, hogy konkrét nevelői magatartásmódok, illetve ennek következményeként kialakuló konkrét internalizált elvárások leírására törekednének, a szerzők a különböző nevelői stílusok általános modelljét bontják ki, ennek megnyilvánulásait keresik.

Az embergyereknek természetesen mind táplálásra, mind biztonságra szüksége van a túléléshez. A tanulmány megközelítésében a szülő és később a tágabb szociális környezet nem csupán biztosítja ezeket valamilyen

mértékben a gyermek számára, hanem egyúttal gondozói magatartásával alapvető üzenetet is közvetít arról, hogy mi a kívánatos és jól működő viszonyulásmód a külső világ jelenségeihez. A gyermek pedig, életkorának megfelelő szinten és módon egyre általánosabb érvényű mentális modelleket kezd kialakítani erről a viszonyról („person-environment fit”), mely magában foglalja a saját magáról alkotott képét, valamint az érzelmi és motivációs folyamatokat is. A tanulmány kétféle szülői-nevelői interakciós stílust különböztet meg: a pozitív állapotok elérésére vonatkozó *elősegítő* (promotion) fókuszú interakciós stílust és a negatív állapotok elkerülésére fókuszáló *megelőző* (prevention) fókuszú stílust. A szociális-kognitív személyiségelméletek valamennyi erősségét bemutató elemzés szépen, rendszerezetten bontja részekre az egyes interakciós stílusok megnyilvánulási módjait, a hozzájuk tartozó jellegzetes nevelői és gyermeki érzelmi állapotokat, megkülönböztetve a pozitív vagy negatív helyzet megvalósulását és elmaradását is. Feltérképezi továbbá az ennek nyomán a gyermekben kialakuló saját önszabályozási fókusz következményeit az énképre és a magatartás szervezésére. Az *elősegítő* önszabályozási fókusszal rendelkezőkben inkább az ideális énkép erősödik meg, illetve az ideális és aktuális énkép közötti eltérésekre reagálnak érzelmi és magatartási szinten, míg a *megelőző* önszabályozási fókusszal rendelkezőket jellemzően az elvárt (ought) és az aktuális énkép eltérése vezérli.

A különböző önszabályozási fókuszoknak további következményei lehetnek a szülővé válás folyamatában, a pozitív és negatív helyzetekre adott kognitív reakciókban és a kapcsolatok alakítására vonatkozó stratégiáikban. Az olvasót azonban talán még jobban foglalkoztatná néhány további olyan kérdés, aminek tárgyalása vázlatos és hiányos maradt: a különböző önszabályozási fókuszok hogyan jelennek meg az életút fontos átmeneteiben, mennyire változnak az életesemények folyamán, mennyire változtathatóak későbbi nevelői vagy terápiás beavatkozások hatására, és milyen módon járulhatnak hozzá egyes patológiák kialakulásához. Felmerül továbbá egy még alapvetőbb kritika is: vajon a kétféle szabályozási fókusz milyen mértékben függ a nevelői hatásokon túl örökletes tényezőktől – a megközelítő és elkerülő tendenciákkal mint a személyiség biológiai szinten is értelmezhető alapvető tendenciáival való párhuzam kézenfekvő, ezzel a vonatkozással azonban a szerzők nem foglalkoznak. Pozitívan megfogalmazva mindez azt jelenti, hogy az érdekes felvetéseket bemutató tanulmány számos továbbgondolási lehetőséget kínál.

*Dweck tanulmánya* elsősorban az (iskolai) teljesítmény alapvető motivációs és kognitív összetevőit elemzi egy sajátos perspektívából. Elmélete szerint a teljesítményre való törekvés mögött két jellegzetesen eltérő mo-

tívációs orientáció húzódhat meg. Az elsajátítási (mastery) fókuszú teljesítménycélokkal rendelkező gyerekek számára a teljesítményhelyzetek lehetőséget jelentenek arra, hogy valami újat tanuljanak. Az eredménycélokkal (performance) rendelkezők viszont ugyanezt a helyzetet saját képességeik próbájának tekintik – amikor „kiderül”, mit is érnek „valójában”. A kétféle cél megkülönböztetése jelentős különbségeket takar mind a személyek kognitív reprezentációiban, mind a sikerre és különösen a kudarcra adott válaszaikban. A kognitív reprezentációk szintjén a legérdekesebb különbséget abban feltételezi a szerző, hogy a gyerekek hogyan gondolkodnak az intelligenciáról és általában az emberi képességekről, milyen implicit elméletet alkottak ezen a téren. Az entitáselméletet (entity theory) fenntartók szerint az intelligencia (és általában a képességek) rögzített, nem vagy csak nehezen befolyásolható. A növekedéselmélet (incremental theory) „követői” viszont úgy vélik, hogy az intelligencia erőfeszítés révén növelhető. Dweck és szerzőtársai jól szerkesztett kísérletek sorával mutatták ki, hogy a növekedéselmélet megerősítése az elsajátítás-célokat teszi valószínűbbé, hiszen így a teljesítményhelyzet a növelhető intelligencia konkrét fokozásának terepévé válik. Az entitáselmélet megerősítése viszont az eredménycélok felé mozdítja el a személyeket, hiszen egy teljesítményhelyzet ennek megfelelően csak annyi lehetőséget nyújt, hogy kimutassa az (egyébként alig változtatható) intelligencia szintjét. Következésképpen olyan helyzeteket érdemes választani, ahol viszonylag nagy biztonsággal várható eredmény – különösen, ha az mások által is látható, hiszen ez egyben a saját intelligencia társas „dokumentálása” is. A kétféle „elmélet” és célorientáció látványos különbsége a hibázásra, kudarcra, akadályokra adott válaszokban érhető tetten. Az entitáselmélet (és a neki megfelelő cél) ugyanis a nehézségeket a saját képességek csődjeként engedi csak értelmezni, így kialakul egy „tehetetlen magatartásmintázat” (helpless pattern), melyet kudarckerülés, alacsony önértékelés és kitartás jellemez. Ennek ellentéte jellemző az „elsajátításorientált” (mastery oriented) magatartásmintázatra, hiszen a növekedéselmélet értelmében a kudarc csak annyit jelent, hogy nem próbálkoztunk eléggé vagy nem a megfelelő módot választottuk.

A „tehetetlen mintázat” az élet számos egyéb területén is felfedezhető a gyerekekben (és tegyük hozzá, nem csak a gyerekekben), számos negatív jellegzetességét mutatja ki a szerző az énképben és a társas viszonyokban is. De ha csupán az iskolai teljesítménynél vagy még inkább a kudarcoknál maradunk, az elméletnek akkor is fontos üzenete van a nevelői gyakorlat számára. Úgy tűnik ugyanis, hogy minden olyan nevelői próbálkozás, mely a teljesítményre való készítés során nem veszi figyelembe, hogy a

gyerek milyen implicit elméletekkel rendelkezik, és nem állítja a beavatkozások fókuszába magát ezt az elméletet is, eleve csak féloldalas lehet. A nevelési gyakorlatnak ezért a legapróbb elemekig bezárólag érdemes hangsúlyoznia a képességek fejleszthetőségét, a kitartás és próbálkozás, a hibákból való tanulás lehetőségének értékét. Érdekes kérdés, hogy a mai magyar pedagógiai gyakorlat hogyan áll ezen a téren. További izgalmas, továbbgondolásra készítő implikáció, hogy vajon milyen mértékben is érdekes a „valóság” például az intelligencia fejleszthetősége terén. Ma, amikor a genetikai kutatások és a biológiai megközelítés eredményei a médiumok révén megjelennek a hétköznapi reprezentációkban is, erőteljesebbé válhatnak az entitáselméletek, hiszen az új eredmények azt sugallhatják, hogy a gének meghatároznak minden fontos tulajdonságot. Dweck kutatásainak egyik érdekes tanulsága viszont az, hogy nem annyira az számít, hogy mi ezen a téren az „igazság”. Az emberi és társas valóság nyilván nem szakadhat el a biológiai lehetőségektől, de nagy jelentősége van annak, hogy hogyan gondolkozunk éppen ezekről a lehetőségekről. Úgy tűnik, ha jól akarunk magunknak és gyermekeinknek, akkor legalábbis mérsékelt „növekedésteoretikusokká” kell válnunk, nemcsak a tudományos életben, de a mindennapokban, minél több embertársunkkal együtt.

Összefoglalásul. Az érdekes gondolatok mellett néhány kritikus megjegyzésem is támadt a kötet olvasása közben, bár nyilvánvaló, hogy egy efféle válogatás nem lehet teljes. Érdemes azonban felsorolni néhány olyan megközelítésmódot és témakört, amelyek tárgyalása tovább gazdagíthatta volna a kötetet. A szociális-kognitív megközelítés mellett helye lehetett volna a kötetben olyan alapvető elméleteknek, mint például az Öndetermináció Elmélete (Self-determination Theory), mely ugyan Richard Ryan mint diszkusszáns révén képviseltette magát, azonban ezen kívül is fontos mondanivalója lehetett volna mind a célok fejlődéséről, mind az egészséges magatartásmódok kialakításáról és fenntartásáról. Ugyanígy legalább említést, még inkább tárgyalást érdemelt volna a motivációs elméletek egy másik jelentős csoportja, az implicit, tudattalan motívumok szerepe a magatartás szabályozásában. A másik hiányérzetem a fejlődési fázisok bemutatásával kapcsolatos: a gyerekkor után rögtön a felnőttkor következik, teljességgel átugorva az önszabályozás alakulásának szempontjából talán legfontosabb időszakot, a serdülőkort. Bár egyes tanulmányokban a serdülők szerepelnek, ez kissé illusztráció-szerű, inkább az általános, életkortól független elméletek bemutatását kíséri, mintsem önálló elemzése lenne ennek az időszaknak.

Mégis, a tanulmánykötet meggyőzően érvel amellett, hogy a „motiváció az emberi magatartás alapköve” (p.114). Gyakorlati eljárásokat ugyan nem

ajánl közvetlenül, de számos perspektívát mutat fel a magatartás szabályozásának mentális mechanizmusai iránt érdeklődő elméleti és gyakorlati szakembereknek.

*Martos Tamás*

Semmelweis Egyetem, EKK, Mentálhigiéne Intézet  
E-mail: martos@mental.usn.hu

Csabai M., Csörsz I., Szili K.:

**A gyógyító kapcsolat élménye. Kézikönyv és oktatólemez a kapcsolati készségek fejlesztéséhez**

Oriold és Társai Kiadó, Budapest, 2009, 96 oldal, ára: 4500 Ft  
ISBN: 9789638679833

„A gyógyító kapcsolat élménye” – megragadó cím, legalábbis számomra az volt, amikor először a kezembe vettem Csabai Márta, Csörsz Ilona és Szili Katalin oktatólemez-melléklettel ellátott kézikönyvét. Mivel magam is nap mint nap részesülök ebben az élményben, kíváncsi lettem, vajon mit tudnak erről mondani a szerzők, akik szintén saját pszichoterápiás tapasztalataikra, illetve az orvos- és pszichológusképzésben végzett kutató- és oktatómunkájukra alapozva dolgozták ki azt a módszert, ami a kézikönyvben bemutatásra kerül.

A mű négy fejezetre épül. Az első rövid, de lényeges egységben választ kapunk arra, hogy miért fontos a gyógyító kapcsolat fejlesztése, illetve megtudhatjuk, hogy az ismert kommunikációs és készségfejlesztési training-technikákkal kapcsolatban milyen nehézségek merülnek fel. Munkájuk vezérfonalaként a „kapcsolat mint gyógytényező” bálinti elvét emelik ki a mű szerzői, valamint azt, hogy a gyógyító kapcsolat sikerességének egyik záloga „a kapcsolat élménye és légköre”, ami a hagyományos mérési eljárásokkal nem ismerhető meg. Saját kapcsolati készségfejlesztő módszertük kidolgozásának célja egyfajta integráció, amely egyesíti a hagyományos technikák előnyeit, középpontba állítva a segítő (orvos, pszichológus) és a kliens kapcsolatában lévő, nemspecifikus hatótényezők fejlesztését. Igen imponáló és meggyőző, hogy a bemutatás – nemcsak a jelen fejezetben, hanem a mű egészében – a legfrissebb nemzetközi és hazai tudományos kutatások alapján összegzett ismereteken alapul.

A második fejezetben nagyon jó szerkesztésben kaphatunk átfogó képet a gyógyító kapcsolat modelljeiről és elméleteiről a kutatások három fő vonulatának (folyamatmodellek, mikroelemzési technikák, valamint az interszubjektivitást és élményközpontúságot hangsúlyozó megközelítések)

bemutatásával. A folyamatmodellek közül a Roter interakcióelemző módszer a függelékben és az oktatólemezen is szerepel, mivel ez a szerzők saját módszerének egyik technikai alapja. Az elméleti anyagot számos – vizuálisan is elkülönülő, szembetűnő – gyakorlat, feladat és példa színesíti; kiválóan illusztrálva, hogyan lehet élménytelien, érdekesen tálalni az önmagában száraznak tűnő tudományos anyagot. Mindez alátámasztja a szerzők törekvését, hogy kézikönyvük oktatókönyvként, tankönyvként alkalmas eszközzé válhasson az egészségügyi szakemberek és pszichológusok alapképzésében, különböző szak- és továbbképzéseken, tréningeken vagy az egyéni készségfejlesztésben.

A harmadik fejezetben ismerkedhetünk meg a szerzők által kifejlesztett két részből álló (de külön-külön is alkalmazható) kapcsolati készségfejlesztő módszerrel: a filmes projektív technikával és a betegségtörténeten alapuló dramatikus eljárással. Létrehozásuk kiemelt célját a mű szerzői abban jelölik meg, hogy „lehetőséget adjanak az érzések tudatosítására és a viszonyulásmódok formálására”.

A módszerek áttekintését megkönnyíti egy alaposan kidolgozott, összefoglaló folyamatmodell (54.o.), amelyben logikusan követhető, hogy a technika milyen fázisokból áll, az egyes szakaszok hogyan következnek egymásból. Mindkét módszerben hasonló a feldolgozás folyamatának három lépcsőfokra épülő koncepciója. Az első egy *előkészítő*, érzékenyítő szakasz: a „bemelegítő” gyakorlatok célja a nem-verbális csatornákra való ráhangolódás. Ezután következik a sajátélmények megfigyelése, átélése, illetve dramatizálása, azaz az *emocionális* szintű megközelítés, melyet a következő feldolgozási fázisban a *kognitív* értékelés követ. Minden fázishoz számos remek gyakorlat, játék áll rendelkezésünkre; ezek leírása, illetve bemutatása megtalálható a 4., „Játéktár” címet viselő fejezetben, illetve a CD-mellékleten. Külön kiemelném az érzékenyítő gyakorlatok közül a „Beszélő fejek” és a „Hallgatóság” címűeket, amelyeket az oktatólemez használatával próbálhatunk ki, illetve a saját élmények megfigyeléséhez ajánlott „Testtudati gyakorlatokat” (Játéktár 4.5. fejezet). Saját magamon is megfigyeltem, hogy ezek elvégzését követően, segítő helyzetben, sokkal tudatosabban észleltem testi érzéseimet, nonverbális jelzéseimet, mint előtte.

A CD-melléklet, azaz a filmes jelenetek és gyakorlatok nemcsak a színészi, rendezői teljesítmény és a körültekintő szttenderdizálási eljárás miatt kiválóak, hanem azért is, mert valóban élményszerűvé teszik a tanulást. Érdekesek, könnyen megragadják a figyelmet, nem válnak unalmassá. Felépítésük didaktikus: a forgatókönyvek négy speciális gyógyító kapcsolati problémátípust különítenek el, mindegyikben bemutatva két-két helyzetet: egy „jó” és egy „kevésbé jó” megközelítést. Így, összesen 8 jeleneten keresztül figyelhetjük meg az elfogadás és elutasítás, az empátia és empá-



tiahiány, az érzelemmentesség és érzelmi ráhangolódás, valamint a türelmetlenség és tolerancia problémakörét (a jelenetek szövege megtalálható a függelékben). Külön kiemelném, hogy minden színész feltűnik segítőként és páciensként is, illetve a segítő szerep „pozitív” és „negatív” dimenziójában is láthatjuk ugyanazt a művészt, ami remek lehetőséget nyújt a non-verbális jelzések különbségeinek megfigyeléséhez. Mivel a két ellentétes előjelű jelenetben a szöveg szinte teljesen azonos, egyértelműnek tűnik, hogy a változás a kapcsolat nem-verbális dimenzióján alapul, azaz valami egészen más élmény, viszonyulás jön létre két ember között, ha ezen a csatornán különböző típusú jelzések cserélődnek. Az is nyilvánvalóvá válik, hogy mennyire meghatározó szerepe van a segítő fél hozzáállásának a közös élmény alakításában. Miközben a jeleneteket figyeltem, nemcsak okultam, hanem remekül szórakoztam is, alátámasztva ezzel a szerzők egyik feltevését, miszerint a filmes projektív technika az egyéni készségfejlesztésre is alkalmas.

Bár a dramatikus technika első két lépcsőfoka is kivitelezhető egyénileg, azért ez a módszer alapvetően csoportos. A szerzők remekül bemutatják, hogyan épül fel a 20 órás drámatechnika, amit pszichológus- és orvostanhallgatók csoportjai végeztek el. Érdekes összehasonlítást kapunk a kétféle segítői megközelítésből eredő hasonlóságokról, különbségekről. A biblioterápia, a Bálint-csoport és a drámajáték elemeit ötvöző technika a leírtak alapján alkalmasnak tűnik arra, hogy hozzásegítse a hallgatókat a saját szocializációból eredő kapcsolati-kötődési készség megváltoztatásához, saját szerepük, valamint a majdani páciens helyzetének és betegség-történetének átértékeléséhez.

Összefoglalóan azt mondanám, hogy a „Gyógyító kapcsolat élménye” számomra valóban élményt nyújtóan mutatott be két olyan technikát, amely a szerzők által kitűzött cél – a gyógyító kapcsolati készségfejlesztés – megvalósítására elméleti megalapozottsága, logikus felépítése, kidolgozottsága és effektivitása alapján kiválóan alkalmasnak tűnik. Fontosnak tartanám, hogy a segítőket képzők megismerkedjenek ezekkel a technikákkal, például a szerzők által szervezett workshopok formájában. Szívesen ajánlom a művet bármely segítő munkát végző szakember figyelmébe, garantáltan „élménnyel”, új szempontokkal fogja gazdagítani „kelléktárát”.

*Dr. Mogyorósy-Révész Zsuzsanna*  
Metamorfózis Pszichológiai Tanácsadó Műhely  
E-mail: mogyorosy.zsuzsa@brendex.hu

Kelemen G.:

### **A velünk élő szenvedélyek – Szenvedélypolitika és egészségtanulás**

Pro Pannónia Kiadói Alapítvány, Pécs, 2009, 167 oldal, ára: 2650 Ft  
ISBN: 9789639893221

„A velünk élő szenvedélyek című könyv a szenvedélykutatás új tudományos eredményeinek, tendenciáinak hazai és nemzetközi kutatások, teljesítmények tükrében történő kritikus vizsgálatához nyújt támpontokat” – így kezdi a szerző a bevezetést, megadva az alaphangot a könyvhöz, s előrevetítve az összegző szándékot, amelyre nagy szükség van e napjainkban is forrongó és ellentmondásos kutatási területen. Az addiktológia és a mentálhigiéné találkozási pontjainak tisztázására kiemelten szükség van, hiszen paradigmátikus jelentősége van annak, hogy milyen nézetek uralkodnak a szerfogyasztás, a kémiai és viselkedési addikciók vagy akár a devianciák megítélése terén.

A szerző gondolatmenetét a következőképpen folytatja: „A szenvedély... ugyanúgy univerzális emberi szükséglet, mint a túlélés, valahová tartozás, szeretet, szabadság, öröm és irányítási vágyunk.... Az egészséges szenvedély mértéktartó, az egészségtelen mértékvesztő. Az egészséges szenvedély tágitja, az egészségtelen rombolja a pszichológiai társas és társadalmi határokat. Az előbbi támogatást, bátorítást, elfogadást, bizalmat, tiszteletet és a különbségek megbecsülését kínálja embertársaink számára, az utóbbi az önsajnálát, továbbá mások vádolásának, fenyegetésének, zsarolásának, büntetésének, manipulálásának és kirekesztésének táptalaja.” E gondolatok nagyon jól kifejezik a szerző alapvető nézőpontját az addiktológiai problémák és szenvedélyek viszonylatában. A szenvedély egészséges és patológiás, romboló szintjei közötti határ köztöltancát, a mérték és mértékletesség között húzódó határvonal örök emberi dilemmáját, amit a társadalminorma-függőség még inkább problematikusává tesz. A fogyasztói társadalom a maga mértékletelenségével, a fogyasztás társadalmi normává válásával az addikciók gyakorisága járványszerű méreteket öltött, és a valódi csapdát az jelenti, hogy a megoldás éppen a mértékletességben rejlene, amit a társadalmi normák alig tesznek lehetővé. Ördögi kör alakul ki, fennmarad a fogyasztás öngerjesztő folyamata. A könyv alcímében rejlő két kifejezés is ezt a szemléletet fogalmazza meg: a szenvedélypolitika a társadalmi normáktól való függésre utal, míg az egészségtanulás a „határon táncolás” megértését és tudatos választását jelzi.

A fent vázolt alapszemlélet mellett a szerző sokféle alapkonceptióra épít, többek között a pozitív pszichológia alappilléreire, de kiemelten két társadalomtudós (Michel Foucault és Buda Béla) műveinek hatását tartja a legfontosabbnak a könyvben szereplő témák kérdésfelvetéseire. A kötet

valójában három fő részre osztható, s ebből egy-egy rész a két társadalomtudós műveiről a szerző által készített recenzióit tartalmazza. A Buda Béla munkáinak tükrében megírt rész az Egészségtanulás elnevezést kapta, amelyben az egyes könyvismertetések olyan témák köré csoportosulnak, mint a „mentálhigiéné”, az „empátia”, a „lélek-kertészet”, a „szexualitás”, a „pszichoterápia”, a társadalom-lélektan” vagy a „alkoholpolitika”. A mentálhigiéné fogalma és szemléleti alapkoncepciói például hihetetlen változáson mentek keresztül az utóbbi évtizedben, s ennek a témakörnek Buda Béla valóban elsőszámú, elismert szakértője. Ugyanez természetesen igaz a többi felsorolt témakörre is, mint az empátia vagy az alkoholpolitika. Jellemző e fejezetekre, hogy Buda Béla műveinek egyfajta összegzését adja és próbálja meg egységes koncepcióba foglalni, s emellett minden esetben a könyvekben alkalmazott szemlélet újszerűségére hívja fel a figyelmet. Ebben azonban jelen kötet szerzője is kiváló munkát végzett, hiszen például az iskolai mentálhigiéné lélek-kertészetnek nevezi. Az egészségtanulás frappánsan fejezi ki azokat az alapkoncepciókat – az egészségfejlesztést, a mentálhigiéné, az egészségtudatosságot – amelyek Buda Béla munkáiban végig jelen vannak, hiszen mindig is meghatározták gondolatait, akár alkoholpolitikáról, szexualitásról vagy a pszichoterápiáról írt.

A kötet másik nagy fejezete Michel Foucault műveit veszi nagytitkos alá, ugyanolyan kontextusban, ahogyan Buda Béla műveivel történt az előző részekben. Ez a rész egyébként a Szenvedélyes életpolitika elnevezést kapta. Ebben a részben olyan alfejezetek kaptak helyet, mint „Egészség és antropológia”, a „Pszichiátriai hatalom”, „Foucault és spiritualitás” vagy „A biztonsági társadalom”. A fejezet érdekessége, hogy ebben angol nyelvű könyvek recenzióját olvashatjuk. Emiatt rendkívül hasznos, hiszen komoly segítséget nyújthat Foucault nálunk még kevésbé ismert munkáinak megismerésében. Foucault szociológiai és szociálpszichiátriai, pszichiátria-kritikai munkássága hazánkban is jól ismert, azonban számos kontextusban kiegészíthetjük ismereteinket a recenziók információtartalmával. A spiritualitás szociológiája például olyan terület, amely olyan sajátos kontextusba ágyazva érinti a szexualitás és homoszexualitás témakörét, amely többek között Foucault saját élettörténeti vonatkozásainak tükrében érdekes felhangot kap.

A Buda Béla és Michel Foucault munkáinak recenzióját a szerző saját tanulmányai és egyéb recenziói egészítik ki, s foglalják egységes keretbe. Ez a rész a „Mérték és szenvedély” elnevezést kapta, bemutatva a modernkori addikciók társadalomba való beágyazottságát, sajátos megjelenési formáit. Ilyen modernkori addikció a vásárlásmánia, amit a szerző „Mammon új arca”-ként aposztrofál. Ezt követően újszerű megközelítést alkalmaz az addikciók keletkezéstörténetéhez George Eman Vaillant kutatási ered-

ményei alapján. Hazánkban e szerző kevésbé ismert, és többek között az ő nevéhez fűződik a spirituális kontextus meghonosítása az addiktológiában. Ezt a fejezetet jól kiegészíti a következő („Az addiktológiai terápiás közösség keletkezéstörténete”). Ahogy a szerző írja: „*A nyugati civilizációban a drogfüggőség a fogyasztói társadalom egyik válságtüneteként is értelmezhető. A drogfüggők számára létrehozott közösségek keletkezéstörténete megmutatja azt a folyamatot, melyben alternatív, közösségi alapú válasz született a késő modernitás egyes pszichoszociális problémáira*”. A következő fejezet („Hallucinált szellemi szintézis”) Albert Hofmanról, az LSD sokat vitatott felfedezőjéről szól, ami tulajdonképpen recenzió Albert Hoffman: LSD – Bajkeverő csodagyerekek című könyvéről. A következő recenzió Norman F. Zinberg: Függőség, kontroll – Drog, egyén, társadalom című könyvét veszi nagytitkos alá. Végül, az utolsó recenzió már Foucault munkái felé képez egyfajta átmenetet (Rácz József, Takács Ádám, szerk.: Drogpolitika, hatalomgyakorlás és társadalmi közeg. Elemzések foucault-i perspektívából).

A kötet elsősorban szintetizáló jellegéből adódóan ajánlható a mentálhigiénével, addiktológiával és egészségpolitikával foglalkozó vagy a téma iránt érdeklődő szakemberek számára. A könyvismertetések összegyűjtése és egységes keretbe foglalása kiváló szemléletformáló erőt képvisel, és kedvet csinál a még nem olvasott könyvek elolvasásához.

*Dr. Pikó Bettina*

SZTE ÁOK, Magatartástudományi Intézet

E-mail: pikobettina@yahoo.com

Magyar-Moe, J. L.:

**Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions**

(Útmutató terapeuták számára a pozitív pszichológiai intervenciókhoz)

Elsevier – Academic Press, Burlington-San Diego-London-New York, 2009,  
200 oldal, ára:

60 USD

ISBN: 9780123745170

Dr. Jeana Magyar-Moe, a Wisconsin Egyetem tanára (és gyakorló pszichológus) nehéz feladatra vállalkozott: könyvében a pozitív pszichológia és a klinikai pszichológia lehetséges metszési – és találkozási pontjait mutatja be.

A pozitív pszichológia születését 1998-ra datálják. Martin Seligman, az Amerikai Pszichológiai Társaság frissen megválasztott elnöke ebben az

évben hívta fel ugyanis a figyelmet arra, hogy az alkalmazott pszichológiának nemcsak 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 alap kutatások eredményeit átültesse a gyakorlatba: az *alkalmazott pozitív pszichológia* számos területen próbálja meg alkalmazni a pozitív pszichológia alapelveit és elméleteit. Magyar-Moe könyve ebbe az irányzatba illeszkedik.

A könyv öt fejezetből áll. Az első fejezet („Mi az a pozitív pszichológia és miért fontos?”) bemutatja a pozitív pszichológia kialakulását, majd az irányzat két alap gondolatát, az erősségek témáját és a pozitív érzelmek „gyarapodási” elméletét („*broaden and built theory*”) járja körbe. A pozitív pszichológia alapfilozófiája szerint nem a hiányosságok pótlása vagy a hibák kijavítása eredményez fejlődést, hanem az erősségek feltárása és táplálása. Hogy az erősségek tudományosan is vizsgálhatóak legyenek Martin Seligman és Christopher Peterson, a pozitív pszichológia két kiemelkedő alakja a patológiákat leíró DSM-rendszerek mintájára megalkották az erősségek és erények rendszerét. Huszonnégyféle erősséget írnak le, melyek hat csoportba sorolhatóak (bölcsesség és tudás, bátorság, emberiség, igazságosság, mértékletesség, transzcendencia). A pozitív érzelmek „gyarapodási” elmélete Barbara Fredrickson nevéhez kötődik. Az elmélet szerint a pozitív érzelmek szélesítik viselkedésrepertoárunkat, fizikai és szociális erőforrásokat biztosítanak számunkra és csökkentik a negatív érzelmek káros következményeit.

A második fejezetben („A pozitív pszichológia és a tanácsadói, terápiás gyakorlat átfedése”) a szerző felveti az öttengelyes DSM-rendszer további bővítésének szükségességét. Azt javasolja, hogy a IV. tengelyen nemcsak a pszichoszociális és környezeti *problémákat*, hanem a pszichoszociális és környezeti *erőforrásokat* (pl. támogató szociális kapcsolatok, kielégítőnek megélt munkakörülmények) is szükséges lenne feltüntetni. A működés

átfogó becslését tartalmazó V. tengely kiegészítéseként pedig azt veti fel, hogy a tünet hangsúlyú GAF-skála (*Global Assessment of Functioning*) mellett indokolt lenne a *pozitív* működés átfogó becslése is. Ezen a 100-as skálán az 1-es érték a jóllét, az életcélok és a saját erősségek ismeretének teljes hiányát jelenti, a 100-as érték pedig a „pszichológiai, társas és érzelmi jóllét magas szintjét, az étellel való elégedettséget, az erősségek gyakori használatát és életcélok jelenlétét”. Magyar-Moe szerint ezzel a kibővített diagnosztikai rendszerrel a kliens állapota pontosabban lenne leírható.

Mivel a mentális betegség hiánya nem jelenti automatikusan a mentális jóllét jelenlétét, a szerző hangsúlyozza a Corey Keyes és Shane Lopez által leírt Mentális Egészség Átfogó Állapotmodellje (*Complete State Model of Mental Health*) fontosságát. A modell független dimenzióként kezeli a mentális jóllétet és a mentális tüneteket. Így a kliensek négyféle csoportba sorolhatóak: (1) teljes mentális egészség (mentális tünetek hiánya és a mentális jóllét magas szintje), (2) teljes mentális betegség (mentális tünetek jelenléte és a jóllét alacsony szintje), (3) nem teljes mentális egészség (mentális tünetek hiányoznak, de a jóllét is alacsony szintű) és (4) nem teljes mentális egészség (mentális tünetek jelen vannak, de a jóllét magas szintű). Magyar-Moe szerint sok terapeuta akkor tekinti sikeresnek (és befejezettnek) a terápiát, amikor a személynél megszűntek a tünetek – a személy másik dimenzió (mentális jóllét) elfoglalt helyét viszont kevésbé veszik figyelembe.

A pozitív pszichológia sokat vizsgált konstruktumainak (pl. erősségek, étellel való elégedettség, optimizmus, megbocsátás, hála) mérésére számos kérdőív készült. A harmadik fejezet („Pozitív pszichológiai tesztek és mérőeszközök”) bemutatja ezek közül be a leggyakrabban használtakat (ahol lehetséges, a teljes kérdőív közlésre kerül). A fejezet végén a szerző hosszasan ír arról, hogy a teszteredmények visszajelzésekor nagy szerepe van annak, hogy a tünetek, patológiák és diagnózisok mellett a személy erősségeit is hangsúlyozzuk és ezekről is adjunk visszajelzést.

A leghosszabb, 4. fejezet („Pozitív pszichológiai intervenciók”) két részre osztható. Az első rész strukturált, pozitív pszichológiai alapokra épülő tanácsadói / terápiás rendszereket, a második rész pedig olyan független intervenciók technikák mutat be, amely különböző pozitív pszichológiai konstruktumokra fókuszálnak.

A szerző az erősségekre alapozó konzultációt, az erősségekre fókuszáló terápiát, a pozitív pszichoterápiát, az életminőség terápiát, a jóllét terápiát és a remény terápiát mutatja be. Ezen módszerek közül a pozitív pszichoterápiával kapcsolatban készült a legtöbb kontrollált hatékonyságvizsgálat: ezek szerint a pozitív pszichoterápia szignifikánsan csökkenti az

enyhe, illetve közepes erősségű depressziós tüneteket és hatékonyan növeli az étellel való elégedettség fokát. A pozitív pszichoterápia ideális esetben tizennégy ülésből áll. Az ülések alatt sor kerül az erősségek feltérképezésére és gyakorlatba való átültetésére, strukturált gyakorlatok foglalkoznak a megbocsátással, a hálával, az optimizmussal, az aktív-konstruktív kommunikációval és a pozitív élmények élvezetére való képességgel. A pozitív pszichológia *hatékonyága* illusztrálja leginkább azt, hogy gyümölcsöző lehet a pozitív pszichológia és a klinikai pszichológia „együttműködése”. A fejezet második része további gyakorlatokat mutat be a megbocsátással, hálaérzéssel, altruizmussal és áramlat-élménnyel kapcsolatban.

Az utolsó, 5. fejezet („Pozitív pszichológiai kezelési tervek összeállítása és kivitelezése”) négy esettanulmányon keresztül mutatja be a pozitív pszichológiai intervenciókat. Az esettanulmányok jól követhetően és pontosan illusztrálják a tesztfelvételt, az esetek konceptualizálását és a terápiás terv összeállítását. A fejezet végén a szerző összegyűjti azokat a nehézségeket, amelyekkel a pozitív pszichológiai intervenciók során találkozhatunk. Ezek egy része a kliensek ellenállásával (a szenvedésnyomással terápiába érkező kliens nem minden esetben fogadja el, hogy erősségei hangsúlyozása és alkalmazása segíthet rajta), más részük a kollégák (a pozitív pszichológia viszonylagos újkeletűsége és az információhiány miatt az irányzatot könnyen „rózsaszín szemüvegnek”, „irreális optimizmusnak” vagy „boldogságtannak” címkézhetik) ellenállásával kapcsolatos.

A pozitív pszichológiával szemben gyakran hangzik el az a kritika, hogy az nem más, mint egy „rózsaszín szemüveg”, a „gondolkodj pozitívan” népi bölcsesség tudományos szintre emelése lenne. Magyar-Moe bebizonyítja, hogy a pozitív pszichológiai látásmódnak és módszereknek lehet helye a klinikumban is. Ahhoz azonban, hogy a megközelítés általános alkalmazhatóságáról lehessen beszélni, a jövőben mindenképp szükséges lenne további randomizált, kettősvak, placebo-kontrollált vizsgálatokra. Így kiderülhetne, hogy a depressziós tüneteken túl más tünetegyüttesek, illetve patológiák esetén is hatékonyak-e a pozitív pszichológiai intervenciók.

Jeana Magyar-Moe munkája hasznos és színvonalas kiegészítője a pozitív pszichológia számos elméleti kézikönyvének. Könyve számtalan gyakorlattal, kérdőívvel és a kliensek számára készült – a gyakorlatok bemutatását tartalmazó – összefoglalóval segíti a gyakorlati munkát. A könyv olvasása során egyedül az okozhat hiányérzetet az olvasóban, hogy Magyar-Moe nem utal arra, hogy az erősségek hangsúlyozása nem újkeletű – a megoldásközpontú családterápiás megközelítésben (De Shazer modell-

je) például alapvető fontosságú a családi rendszerek erősségének keresése. Ennek ellenére a könyv jól illusztrálja, hogy milyen megtermékenyítően hathat a pozitív pszichológiai látásmód a terápiás és konzultációs munkára.

*Dr. Szondy Máté*

Károli Gáspár Egyetem, Pszichológiai Intézet

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