

Szabó-Bartha Anett, Szondy Máté (szerk): Új utak a pszichoterápiában. KRE-L'Harmattan, 2021.

Az új utak a pszichoterápiában című kötet a Károli Gáspár Református Egyetem és a L'Harmattan közös kiadványa 17 tanulmányt tartalmaz, melyek által bevezeti a potenciális olvasókat – a gyakorló pszichológusokat és az érdeklődő szakmai, illetve szakmán kívüli közönséget – a modern, Magyarországon még csak szórványosan elérhető pszichoterápiás módszerek működésébe és alkalmazásába. A könyv két részre tagolódik, az első szakasza tapasztalt szakemberek munkája, a harmadik generációs pszichoterápiák egyes típusainak részletes ismertetését tartalmazza, míg a másodikban azonos módszerek hatékonyságvizsgálatait áttekintő rövid tanulmányokat olvashatunk. Az első rész öt szerzője sokoldalúan képzett gyakorló pszichológus: Szabó-Bartha Anett, Szondy Máté, Boytha Zsófia, Bálint Andrea, Albu Monika. A második részbe foglalt rövid tanulmányok írói többségükben a Károli Gáspár Református Egyetem Benda Kálmán Szakkollégiumának tagjai, további fiatal pszichológusokkal és pszichológus hallgatókkal együttműködésben. A kötet ilyformán jól példázza több generáció hatékony, produktív közös munkáját.

A tudatos jelenlét (mindfulness) alapú pszichológiai módszerek alkalmazása az 1980-as évektől kezdődött, azóta pedig – különösen az elmúlt két évtizedben – egyre gyarapodtak az alkalmazásukat támogató kutatási bizonyítékok. A tudatos jelenlét gyakorlása – mint ez Szondy Máté és Szabó-Bartha Anett kötetkezdő tanulmányából kiderül – jótékonyan befolyásolja az érzelme- és figyelemszabályozást, az impulzuskontrollt, valamint számos további lelki területet. A mindfulness technika a lelki egészség mértékétől függetlenül szinte univerzálisan és kockázatoktól mentesen ajánlható mindazoknak, akik mélyebb önismeretre, lelki egyensúlyra, jó közérzetre vágnak. A két szerző munkája rövid eligazítást nyújt a mindfulnesshez kapcsolódó alapfogalmak közt, a kutatások aktuális dilemmáinál és a szakmai képzések kapcsán. Szondy Máté a sorrendben második, egyszerűsített tanulmányának témája a mindfulness alapú stresszcökkentés, mint általánosan alkalmazható önfejlesztési módszer. E fejezetben a tudatos jelenlétet fejlesztő gyakorlatokkal találkozhatunk, illetve elmélyedhetünk olyan praktikus kérdésekben, mint például a terápiás indikáció vagy a lemorzsolódás. Azonos szerző írta a harmadik tanulmányt is, amelyből megismerhetők a kognitív terápia egyes, mindfulness gyakorlatokkal összekapcsolható elemei, és ezen integráció jótékony hatásai klinikai csoportok esetében.

A 4. fejezetben a Hayes által kidolgozott elfogadás és elköteleződés terápia (ACT) módszerébe nyerhetünk bepillantást. A szerző, Szabó-Bartha Anett részletezően adja át a pszichológiai rugalmasság fogalom sokrétű jelentését, és meggyőzően érvel e személyiségjegy fontossága mellett. A jól fókuszált elméleti kereten túl, a pszichológiai rugalmasságot támogató gyakorlatokat is felsorakoztat, amitől az ACT, mint terápiás eljárás még inkább felkelti az olvasó érdeklődését. A tanulmány mindemellett kiemeli azokat a fejlődési célokat, amelyeket e modern módszercsomag a leginkább képes befolyásolni. Boytha Zsófia 6. fejezete a magyar kultúrában kevésbé ismert, ugyanakkor külföldön rendkívül eredményes módszerbe, a dialektikus viselkedésterápiába (DBT) vezet be. A tanulmány egyértelművé teszi, hogy az eredetileg súlyos személyiségzavarral élők számára kifejlesztett módszer ma már nagyon széles spektrumban alkalmazható. A szerzőtől megtudhatjuk, hogy milyen fontosabb blokkokból áll ez a módszercsomag, strukturált gyakorlatai mely fontos készségek fejlesztésére irányulnak, illetve milyen fontosabb klienscsoportokkal kapcsolatban gyűltek össze az alkalmazást megerősítő kutatási bizonyítékok. Bálint Andrea következő tanulmánya által lényeglátó képet kapunk meg a Magyarországon jelenleg rendkívül népszerű módszerről, a sématerápiáról. A fejezet közérthetően és röviden, laikusok számára is jól követhetően foglalja össze a sématerápia alapjait, szakaszait és módszereit. Egyebek között informálja az olvasót a Jeffrey Young-féle 18 sémáról és kezelés szempontjából fontos személyiségműködésekről (sémamódokról). Bemutatásra kerülnek a sématerápiában alkalmazható mérőmódszerek, a terápia tervezése és fókuszálása, a folyamat egyes technikai elemei. Albu Monika következő tanulmánya a mindfulness módszer speciális alkalmazási területe felé vezet bennünket, kiemelve az együttérzés erényének egészségpszichológiai jelentőségét. A szerző több elméleti modell és néhány kutatási adat nyomán mutatja be az együttérzés, mint személyiségjellemző fejlesztésében rejlő lehetőségeket. Azzal együtt is, hogy az együttérzés alapú módszerek a terápiás technikák egy szűkebb szeletét adják, az olvasóban jogosan fogalmazódhat meg a felismerés, hogy a személyiségzavarok és a népességben általánosan jelen levő kapcsolati problémák nagy elterjedtsége mellett a másokra való tudatos

odafigyelés, a szeretetteljes attitűd kialakítása a kapcsolatok mentálhigiénéjének pótolhatatlan eszköze lehet. A szerző egyúttal ellát bennünket olyan gyakorlati iránymutatásokkal is, amelyek az érdeklődő pszichológusok számára utat nyithatnak az együttérzés készségének fejlesztése során; így a gyakorlati munkában akár azonnal használható meditációs/imaginációs szövegeket olvashatunk.

Szabó-Bartha Anett következő tanulmányában az egyéni pszichoterápiás módszerek felől az ACT párkapcsolati alkalmazása felé vezet tovább az olvasót. Az integratív viselkedéses párterápia fontos erénye egyebek között, hogy az más harmadik generációs pszichoterápiákhoz, például az elfogadás és elköteleződés terápiához is jól illeszthető. A szerző eligazít e párterápiás eljárás sajátosságos erényeiben, értékeiben, fejlesztési fókuszaiban, illetve a más módszerektől való eltéréseiben is. Az első kötet rész utolsó fejezete, Bálint Andrea munkája, a traumaterápia világába kalauzol. Grand az elmúlt évtizedben született, az EMDR nyomán kifejlesztett módszere, a brainspotting az Egyesült Államokban rövid idő alatt nagy népszerűséget ért el, de Európában is egyre ismertebb és keresettebb. Különösen meggyőző e fejezetben a traumafeldolgozás neurobiológiai hátterének kifejtése, magyarázata. Kihívás lehetett a szerző számára a brainspottingról, mint a testi élményekkel dolgozó, döntően nonverbális technikáról írni, mégis sikeresen megtalálja a módját, hogy annak gyakorlatát - pár hasznos alapfogalom mentén - közelebb hozza az értő olvasóhoz.

A kötet második szakaszában a KRE döntően szakkollégiumi hallgatói által készített fejezetek találhatók, amelyek a korábban felsorolt harmadik generációs pszichoterápiás módszerek (mindfulness, sématerápia, ACT, DBT) angol nyelvű szakirodalmát tekintik át az elmúlt évtizedből. E rövid részek vállalása a módszerekre vonatkozó eddigi kutatási eredmények rendszerezése, gyakorlatilag kisebb szakmai metaanalízisek közreadása. Az összefoglalók különösen informatívak azzal kapcsolatban, hogy egyes módszerek milyen pszichés problémáknál mutatkoztak a legsikeresebbnek, tükrözik továbbá a pszichológia józan kritikai szemléletét azzal kapcsolatban, hogy milyen reális elvárások fogalmazhatók meg az egyes technikák iránt.

Az Utak a pszichoterápiában című kötet, azáltal, hogy felvállalja a harmadik generációs pszichoterápiás módszerekbe való bevezetést, az első magyar nyelvű forrásmunka azok lényeglátó, célzott megismeréséhez. A tanulmánygyűjtemény mind a fejlődés iránt nyitott tapasztalt szakemberek, mind a fiatal pályakezdő pszichológusok, mind pedig az egyetemi hallgatók hasznos segítője lehet. Sikeresen megvalósítja a kutatás és a gyakorlat integrációját, erőteljesen épít a korszerű szakirodalmi publikációkra, jól követhető elméleti alapokon áll, s ugyanakkor gondolatébresztően tárja fel előttünk a pszichoterápia egyes újszerű gyakorlatait. A kötet bátran javasolható ezáltal mindenkinek, aki szeretné bővíteni klasszikus pszichoterápiás műveltségét, vagy csak ismereteit szeretné gazdagítani a pszichológia tudományában.

Budapest, 2022. 01. 28.