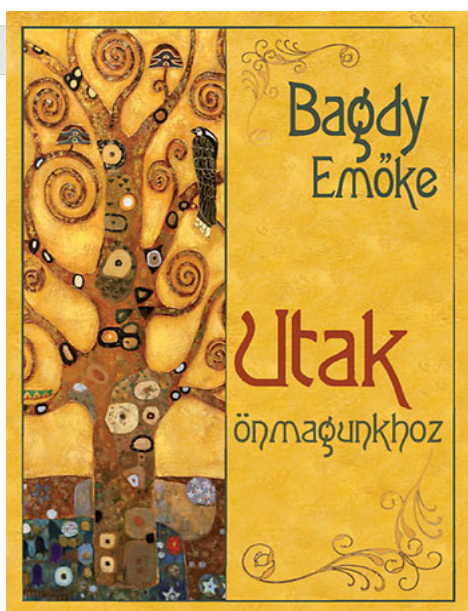


# Utak önmagunkhoz – mindennapi pszichológia közérthetően

Dóra László\*



*Bagdy Emőke (2012): Utak önmagunkhoz. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.*

Aki hallott már hiteles és élvezetes előadást, annak lehet fogalma arról milyen érzés az, amikor a téma és a stílus magával ragadja a közönséget, kortól és előzetes tudástól függetlenül. Ehhez hasonló élmény olvasni a Prima Primissima díjas *Bagdy Emőke* pszichológus professzorasszony, az *Utak önmagunkhoz* című, 2012-ben megjelent könyvét is. A könyv kikapcsolódás és felfedezés egyben, lapozgatása során sokszor ráismer az ember saját életeseményeire. Szó esik benne emberi válságokról vagy életvitelről is, ezért a mai kapkodó világban olyan aktuális mondanivalója van, amely megállásra és gondolkodásra készítet, és okokat tár fel, a háttérben meghúzódó jelenségeket magyarázza. A mű kulcsfogalmai közé tartozik a pozitív életminőség és annak tudományos megközelítése, valamint a tipikus életszakaszok nyomán kialakuló személyiség, és annak megismerése.

Ez utóbbi vezet át a saját élezzemléletünk kialakulásának megértéséhez és szociális lényként való megismerésünkhöz. Erre utal a cím, amely egy kicsit ezoterikusnak tűnik, de ez ne tévessze meg az olvasót. A szerző közérthetően és olvasmányosan ír az önismeret pszichológiai témájáról, éppen ezért pedagógusok körében is jól forgatható, hasznos kiadvány, amely nézőpontjával segít empatikussá tenni a nevelői munkát. A társtudományok eredményeinek felhasználása széles körű nézőpontot biztosít, és kiegészíti az alapvetően pszichológiai megközelítést.

A pszichológia kialakulásától indul a könyv, átvezet az élet nagy lélektani szakaszain, konfliktusainak megértésén, és végül a pozitív pszichológia világába avat be úgy, hogy a legfontosabb társas-pszichológiai kérdéseket tárgyalja ebben a témakörben. Tudományos referenciaként szolgálhatnak a pozitív pszichológiáról még Oláh Attila művei (például *Oláh*, 2012). Bár a tartalomjegyzék pusztán kulcsszavakat kiemelő oldala alapján nem látszik teljesen egyértelműnek a szerkesztés és elrendezés sorrendje, olvasva már következetes a felépítés. Könyved hangvételben és kronologikus sorrendben tárja fel a szerző a pszichológia tudományának mérföldköveit az első fejezetben, megemlítve a legfontosabb irányzatokat és azok képviselőit. Rögtön a bevezető rész után megállapítható, hogy ez a könyv több mint önismereti jellegű mű, és határozottan érzékelhető sorain az ismeretterjesztő szándék is. Azok számára is érthető, akik csak kedvtelésből foglalkoznak a lélek világával, de praktikus összefoglalás tanároknak is – természetesen a könyv egészére igaz ez az utóbbi állítás. *Bagdy Emőke* feltérképezi a magyar pszichológia tudományának kezdeteit, és összekapcsolja a fejlődését a nemzetközi áramlatokkal, valamint annak történetével. A tanulás és kogníció sok esetben említésre kerül az áttekintés során, így különösen jó a kapcsolat a pedagógia és társtudományának a leírásában. Az érdekes – és jól kiválasztott – példák sora a gyermek fejlődését, illetve az arról való gondolkodást is bemutatja vázlatos, de érthető formában. Nem maradtak ki a magyar pszichológia jelentős alakjai és munkásságuk sem az egyetemes pszichológiatörténetből, így ismerősen hangzó nevek is visszaköszönnek a lapokról: többek között *Pléh Csaba*, a nemzetközi kitekintésből

\* ELTE PPK, Neveléstudományi Doktori Iskola, doktorandusz, dora.laci@vipmail.hu

*Albert Bandura*, vagy *George Kelly*. Az élmény- és drámapedagógiát megemlítő bekezdések szintén a neveléssel kapcsolatos szoros kötődést támasztják alá, felelevenítve egy-egy jelentős módszertant az iskolák világából (lásd *Trencsényi*, 2008). A következő fejezetben a pozitív pszichológia irányzatának önálló áttekintése következik. Bár *Csikszentmihályi Mihályról* bővebben is szívesen olvasnánk a könyv lapjain, ennek ellenére a pozitív szemléletű iskola tömör áttekintése jól tagolt, és kontextusba ágyazott fejezet. A pozitív pszichológia kiegészíti az alaptudományt, és vizsgálataiban az emberi élet sikeres élményeire koncentrál, a szellemi egészséget tekinti központi tényezőnek. A humanisztikus pszichológiára alapozott irányzat megfogalmazásának alapjai még *Maslow*-tól származnak, aki szerint a pszichiátriában csak a betegségek kezelésére szorítkoznak, ezért szemléletváltásra van szükség. Az ezredfordulótól számított története az érzelmek fontos szerepét, továbbá annak kifejezését tartja szem előtt egyik meghatározó elemként.

Az életminőségről szóló rész külön érdeme, hogy a kultúra alapértelmezéséhez köti a megközelítést, összefonva a témakört a rítus jelentéseivel, illetve kapcsolataival, hasonlóan a racionális megközelítésben író *Csányi Vilmos* etológushoz (*Csányi*, 2007). Az érték és hit viszonyrendszere is helyet kapott itt, ennél a résznél ezért nagyon figyelmesnek kell lennie az olvasónak a teljes megértés érdekében, mert viszonylag kevés magyarázatot kap ezeknek a fogalmaknak a kapcsolati logikájára. Az író a kulturális relativitást és különbözőséget a vallásban megfogalmazott alapértékek szemléletén át vezeti le. Ezek egyéni felfogása, valamint a környezeti tényezők hatásai – mint például a neveltetés vagy nemzeti szokások – mutatnak ez egyéni értékrend kialakulása felé. Az ilyen koncepcionális fogalmak szerepeltetése mindenképpen helyénvaló az ismeretterjesztés keretei között, de jobban érthető lett volna bővebb magyarázattal, tekintve, hogy a kultúraelméleti megközelítés a kiindulópontja a gondolatmenetnek. A könyv egésze alapos és teljes összképet igyekszik nyújtani a társtudományok és a pszichológia kapcsolatáról. Többek között ez a bemutatás teheti mindenki számára vonzóvá a könyvet, még abban az esetben is, ha nem jártas minden kulturális vagy vallási kérdéskörben. De a szerző erről is egyszerű stílusban és világos fogalmazással ír, csakúgy, mint az altruizmus témaköréről a későbbi fejezetek egyikében. A felnőtt személyiség születése adekvát részét képezi a könyv kezdő fejezeteinek, és megfelelően hangsúlyozott részeivel – mint például a pszichoszexuális fejlődés életszakasza – a szülőknek is segítséget nyújt a különböző életkorban lévő gyerekek viselkedésének megértéséhez. Elsősorban a szülőkhöz való vonzó-taszító viszony, az önálló személyiség és individuum kialakulásán van a hangsúly. Ezeknek az életszakaszoknak a tagolása érzékletes megvilágításban olvasható, a kortárs csoportok egymásra hatásainak erősítő jellegében. A szociális viselkedést feltétlenül szükséges ilyenkor értően kezelni legalább csekély szakirodalmi alátámasztással, és felhasználni a beleérző képességünket – ehhez a képességhez és készséghez kiváló alapot nyújt a kiadványban megfogalmazott rész. A gyakorlatközpontú megközelítés segít megérteni, a gyerekek élményvilágát és gondolatait, ezért hat tipikus „aha” élményként. A konfliktusok megértéséhez és feldolgozásához vezető utat a szerző egészen a kisgyerekeket érő hatásoktól kezdve mutatja be, ahogy az egyre nagyobb hangsúlyt kap, többek között az egészségügyi szakirodalomban is (*McClure*, 2008). Különösen érdeklődést keltő az antropológiai jellegű megközelítés, amelyik az egymás megértésére tett kísérletek során a pszichoszomatikus ráhangolódást tárgyalja, például azt, hogyan lehet a légzéssel elősegíteni a másik fél iránti empátia kialakulását. Ezek után nem is várná az ember a managerkönyvek toplistás megközelítését, a „híres” koordinátarendszerként való konfliktuskezelési stílusok tömör áttekintését.

A vitalitásgenerátorokról írt utolsó előtti szakasz az egyetlen olyan részlete a műnek, amelyben hirtelen megváltozik a szakkifejezések aránya, valamint ezzel párhuzamosan a jelenségek magyarázata is bonyolultabbá válik. Tekintettel, hogy ez egy interdiszciplináris terület, és sokak kíváncsiságát elégíti ki, nagyon tartalmas fejezete a könyvnek. Végre azonban tudományos tényekkel alátámasztva tájékozódhat az olvasó erről az új kérdéskörrel,

amelyet szívesen használnak fel az életmóddal kapcsolatos kiadványok is. A vitalitásgenerátor tehát olyan természetes erő és örömforrás, amely egyszerre kellemes és hasznos az egyénnek. Ebbe az egészségpszichológiai fogalomba sorolható a nevetés, a testedzés bármilyen formája, illetve a szeretet kapcsolatok testi kifejezései (például, ölelés, simogatás). A legújabb kutatások eredményei mellett olvashatunk az edutainment kategóriájába tartozó kísérletekről, a fizikai vagy testi jóllét és a szellem kapcsolatáról. Végső soron belátható, hogy ez elképzelhetetlen alapos magyarázat nélkül, ezért érthető az egzakt stílus. Ez a komoly magyarázat a fogyasztói társadalom látens hatásait egyaránt magyarázza, és felhívja a figyelmet a modern életvitel hatásaira, amit csak szeretnénk, de hatékonyan nem tudunk egyensúlyozni, sem tablettákkal, sem wellness hétvégékkel (Csányi és Miklósi, 2010). Az aktualitás itt játszik fontos szerepet a műben leginkább, mert felhívja a figyelmet korunk mindennapi életvitelében játszó, de csak hosszútávon értelmezhető társas-társadalmi jelenségekre.

A könyv szerkezete a lélektan leírásától kezdve egyenesen ível végig saját (élet)útjaink jobb megértésén keresztül a pozitív szemléletű önreflexiókig. A személyes élmények és hivatkozások teszik hitelessé és közvetlen hangvétellé ezt az önmagában véve tudományos igényű könyvet. Éppen úgy talál benne aktuális olvasnivalót a fiatal kamasz korosztály, mint a családalapító felnőtt vagy az unokák körül foglalatostkodó nagyszülő. *Bagdy Emőke* még a bevezetőben útitársként aposztrofálja az olvasót, majd szinte kézen fogva mutatja az utat saját magunk és környezetünk kapcsolatrendszerének értelmező kalauzaként, néha felszólítva az olvasót saját élményeinek végiggondolására. Éppen ez a közvetlen stílus az, ami megkülönbözteti a szerzőt más íróktól, valamint az önmagunk viselkedését és személyiségünk kialakulását bemutató lineáris felépítés. Önmagunk megismerésének és így életünk pozitív megélésének a vezérfonalára fűzi a szerző a mindennapokban körülöttünk lévő lélektani fogalomrendszert. Ettől a nézőpontbeli váltástól, és az ebből a szemszögből történő mesélő értelmezéstől válik világossá többek között a vitalitásgenerátorok szerepe, vagy a konfliktus és kommunikáció szükségessége. A tipográfiai kiemelések megkönnyítik a fontos pontok köré szervezett tartalom áttekintését, így nem jelent problémát egy-egy megragadó részlet visszakeresése, vagy újraolvasása sem.

## Szakirodalom

---

1. Csányi Vilmos (2007): *Az emberi természet*. Sanoma Budapest Kiadói Zrt., Budapest.
2. Csányi Vilmos és Miklósi Ádám (2010): *Fékevesztett evolúció*. Typotex Kiadó, Budapest.
3. McClure, V. (2008): *Babamasszázs*. Kossuth Kiadó, Budapest.
4. Oláh Attila (2012, szerk.): *A pozitív pszichológia világa*. Akadémia Kiadó, Budapest.
5. Trencsényi László (2008, szerk.): *A drámapedagógia mint tudomány*. Új Helikon Bt., Budapest.