

RECENZÍÓK

Könyvismertetés: Megtalálni az erőt és átkarolni az életet egy mindent megváltoztató veszteség után

Book review: Resilient Grieving – Finding Strength and Embracing Life After a Loss That Changes Everything

Ismertető: [Fibiné Babos Barbara](#)

Doi: [10.58701/mej.11372](#)

Ismertetett cikk: Hone, L. (2017). Resilient grieving – Finding Strength and Embracing Life After a Loss That Changes Everything. The Experiment. ISBN: 978-1-61519-375-2

Kulcsszavak: reziliencia; poszttraumás növekedés; pozitív érzelmek

Keywords: resilience; post-traumatic growth; positive emotions

HÁTTÉR

A könyv háttérében a reziliencia tudományos eredményeinek a hétköznapi gyakorlatba való átültetése áll. A reziliencia iránti érdeklődés a fejlődépszichológia területén kezdődött az 1970-es években, ám aktualitásából azóta sem vesztett, sőt egyre növekvő figyelem övezi a rugalmas ellenálló képességet. Masten (2014) reziliencia-definíciója a következő: egy rendszer azon képessége, hogy alkalmazkodjon azokhoz a zavarokhoz, amelyek veszélyeztetik működését, életképességét. A reziliencia tulajdonképpen a hétköznapi alkalmazkodó mechanizmusokból fakad, mint például az egészséges, jól működő emberi szervezet, a hozzáértő és gondoskodó felnőttekkel való szoros kapcsolat, az elkötelezett családok, a hatékony iskolák és közösségek, a siker lehetőségei, az énbe vetett hiedelmek, amelyeket a világgal való pozitív interakciók táplálnak. Masten (2001) szerint a reziliencia kutatások legnagyobb felfedezése, hogy jóval általánosabb és elterjedtebb jelenség, mint korábban gondol-

ták, egyfajta „hétköznapi csoda”. A könyv szerzője, Lucy Hone a Pennsylvániai Egyetemen kezdte tanulmányozni a rezilienciát Philadelphiában, ma a pszichológia és a gyász kutatás elismert úttörője. A szerzőt személyes tragédiája – kislánya és barátai értelmetlen és tragikusan korai halála – készítette arra, hogy a reziliencia kutatások eredményeit a gyásszal való megküzdés fókuszába állítsa.

RÖVIDEN A KÖNYVRŐL

A könyv fejezetről fejezetre vezet végig azokon a megküzdési stratégiákon, amelyek a reziliencia kutatásokból és a pozitív pszichológiából származnak. Teszi mindezt annak érdekében, hogy a veszteség kezelésében és a „normális” működési szintre való visszatérésben, valamint a produktív életvitel elérésében segítséget nyújtson.

A könyv célja: segítsen újra megismerni a világot, hiszen a gyász annyira különbözik az élet más kihívásaitól. Alapvetésként kezeli és tiszteli, hogy mindannyian más-

képp gyászolunk. „A gyász olyan egyéni, mint az ujjlenyomat.” (7.o)

A könyv húsz fejezete két nagyobb szakaszra tagolódik: *Felépülés és Átértékelés, Megújulás*.

A *Felépülés* az azonnali megküzdés hat stratégiájával indít, melyek a tragédiát közvetlenül követő időszak legfontosabb kapaszkodóit jelentik: felszabadítóan hat a *Nincsenek szabályok – tedd, amit szükségesnek érzel* (1) stratégia. Senkinek nincs joga megmondani, hogy a gyászoló hogyan viselkedjen.

Kiválasztani, mire összpontosítunk (2): Megszívlelendő Csíkszentmihályi Mihály (1990) tanácsa, miszerint életünk formája és tartalma attól függ, hogyan irányítjuk korlátozott figyelmünket, a látásmódtól függően ugyanis teljesen más valóság alakul ki.

Nem kapkodni és időt hagyni magunknak (3), *Érezni és átélni a fájdalmat* (4): mindkét stratégia az egyén belső megélési és feldolgozási működéseinek egyediségére helyezi a hangsúlyt.

A bánat lesből támad (5): a szomorúság a legváratlanabb helyzetekben keríthet hatalmába, erre valójában egyetlen stratégia sem készíthet fel. De segíthet, ha tudomásul vesszük ennek tényét és megváltoztathatatlanságát.

A rutinok visszaállítása (6) azt üzeni az agyunknak, hogy biztonságban vagyunk, vége a krízisnek. A rutinok kiszámíthatósága segít abban, hogy minimalizáljuk a stresszt, a szorongást és a reménytelenséget.

A szerző kíméletlen őszinteséggel osztja meg az olvasóval saját útját, személyes vallomásának mélysége pedig állandó marad a kötet egésze során. A rugalmas gondolkodás három szokásának tárgyalásával ráirányítja figyelmünket a mentális funkciók erejére: a realista optimista attitűd, a remény újradefiniálása és a

mindfulness pozitív hatása a szerző saját élményén keresztül válik kézzelfoghatóvá, nem titkolva az egyes szokások beépítésének nehézségét, az esetleges korlátokat. A technikák részletes leírása lépésről lépésre meggyőzőnek bizonyul abban, hogy a gondolkodásmód igenis segíthet: lehetséges egyszerre élni és gyászolni.

A tágabb környezet – család és közösségek – bevonása a gyászfolyamatba is külön fejezetet érdemel: a személyes történetek megosztása mellett rövid, konkrét instrukciókkal segíti az adekvát alkalmazkodást.

Az *Erősségek* tárgyalására a 11. fejezetben kerül sor, mely a traumákhoz való optimális és egészséges alkalmazkodás elősegítésében nélkülözhetetlen támaszt nyújt.

A fizikai aktivitás pozitív hatása a 12. fejezet témája: a fáradtság és a depresszív hangulat leküzdésének ellenszere az aerob testmozgás, mely fizikailag képes átalakítani az agyunkat. A fizikai aktivitás az egyik legtermészetesebb módszer a stressz negatív következményeinek megelőzésére. A napi fittség megőrzését célzó gyakorlatok szisztematikusan vezetnek az olvasót a testmozgás mellett szóló kikezddhetetlen érvek mentén.

A 13. fejezettel kezdődik az *Átértékelés, Megújulás* szakasza: a gyászhoz való sikeres alkalmazkodás fontos része a személyes élettörténet új változatának kialakítása.

Ennek az új változatnak a megalkotásában segít a szerző reziliens gyász modellje, mely a kötetben ismertetett stratégiák összességét egy kirakós darabjaiként szemlélteti: „*megtanulni a bánattal együtt élni annyit jelent, mint megtanulni élni egy összetört világban, ahol az ismerős összetevők szétszóródtak és ránk maradt, hogy a különböző darabokkal újjáépítsük világunkat. A kirakó darabjai olyan útjelző táblák és kulcsok, amelyek lehetővé teszik az eligazodást a visszaesés és felépülés, az újraértékelés és megújulás, az elfogadás és a küzdelem folyamatában,*

elismerve az élet természetét. Ez a mi utunk, és mindannyiunknak meg kell találnunk azokat a darabokat, amelyek illeszkednek a személyes kirakós játékunkhoz, saját személyes életünkhöz.” (229. o.)

AJÁNLÁS

A *Reziliens* gyász című könyv egy rendkívül személyes tragédián keresztül vezet végig az olvasót a gyász feldolgozásának szakaszain. A tudományosan bizonyított

eredmények az elképzelhető legmélyebb fájdalommal való megküzdés szolgálatába állítva mutatták meg érvényességüket, eszköztárat kínálva a gyászolóknak.

A szerző megkérdőjelezhetetlen hitelessége és kivételes szakmai alázata nyomán egy hiánypótló mű született, mely a pszichológusok, pedagógusok és a mentálhigiéné területén dolgozók mellett, a pszichológiai megközelítésre nyitott, egészséggel foglalkozó szakemberek széles körének érdeklődésére is számot tarthat.

HIVATKOZÁSOK

Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Collins.

Hone, L. (2017). *Resilient grieving – Finding Strength and Embracing Life After a Loss That Changes Everything. The Experiment*. ISBN: 978-1-61519-375-2

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.

Masten, A. S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child development*. Vol. 85, No. 1, 6–20.

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Fibiné Babos Barbara

Nemzeti Közzolgálati Egyetem, Rendészettudományi Doktori Iskola, Budapest

barbi@fibi.hu

CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2023. 05. 03.

Elfogadva: 2023. 06. 28.

Megjelentetve: 2023. 09. 10.

Copyright © 2023 Fiibiné Babos Barbara. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenstszerződés alapján.