

## Könyvszemle

### Gyógyítók egészsége

Napjainkban, amikor az újságok címlapja az egészségügyi dolgozók jalkiáltásától hangos, egy ilyen kötet megjelenése valóban hiányt pótol. A tizenkilenc szerzőt felvonultató nemzetközi szerzőgárda a *ki segíti a segítőt?* problémakörét járja körül. Mit tegyünk, hogyan tartuk karban a személyiségünket, legfontosabb és legérzékenyebb munkaeszközünket.

A kötet egyik szerkesztője Csabai Márta, a Szegedi Tudományegyetem Pszichológiai Intézet Személyiség-, Klinikai és Egészségpszichológiai Tanszékének vezetője, a hazai egészségpszichológia meghatározó alakja, akinek immár ez a tizenhatodik kötete. Szerkesztőtársa Papp-Zipernovszky Orsolya, a narratív pszichológia elkötelezett híve, az SZTE Pszichológiai Intézet egyetemi adjunktusa.

A kötet szerzői többféle szakma képviselői, orvosok, pszichológusok, szociológusok, akik valamennyien a gyógyítók egészségének megőrzését és helyreállítását tekintik elsőrangú feladatuknak. Csabai Márta, Györffy Zsuzsa és Papp-Zipernovszky Orsolya a Gyógyító Nőkért Alapítvány (URLI) alapító tagjai és aktív résztvevői. Az alapítvány kiemelt feladatának tekinti az elnöiesedő orvostársadalom speciális nehézségeinek kezelését, a mentális problémákkal, kimerültséggel küzdő doktornők professzionális segítségét.

A kötet négy részre tagolódik. Az első rész a gyógyító hivatás és a szakmai identitásfejlődés kérdéseivel és veszélyeivel foglalkozik. Elsőként Molnár Regina és Györffy Zsuzsa szo-

ciológusok írásait olvashatjuk, akik az orvosi szociológiai kutatás és oktatás jelentős hazai képviselői. Molnár Regina az orvosi hivatásválasztás változó motivációs struktúráját elemzi, és arra a következtetésre jut, hogy az elmúlt évek társadalmi-gazdasági változásai jelentősen átalakították az orvosi pálya választásának motivációit: az altruizmust, a másokon való segítséget megelőzik a biztonságra és a státuszra vonatkozó tervek. Györffy Zsuzsa az első reprezentatív magyarországi orvoskutatás szakmai vezetőjeként a több mint ötezer orvost megkérdező *online* felmérés eredményeiről számol be, ahol a kiégést, a munkaterhelést és a család/munkahely összeegyeztetésének nehézségeit vizsgálták, különös tekintettel az orvosnőkre. A gyógyító nők heti hetvenórás munkamegterhelés mellett látják el anyai és háziasszonyi teendőiket, ami jelentős súlyként nehezedik rájuk. Sajnálatos tény a középkorú orvosnők magas halálozási aránya, ami teljesen ellentétes a lakossági megoszlással, ahol a középkorú nők halálozása nem egészen fele a férfiak halálozásának. A következő szerző, Varga Hedvig pszichológus, az orvosok körében előforduló mentális problémák leggyakoribb okának tekintett jelenségről, a veszteség és gyászfeldolgozás nehézségeiről és esetleges lehetőségeiről ír. A gyászfeldolgozás egyik lehetséges módja, hogy az osztály dolgozói részvétnyilvánító kártyát küldenek az elhunyt családja számára, mivel a kártya megírása segíthet a veszteség elfogadásában. A csoportos gyászfeldolgozás egy másik módja a John W. James és Russell Friedman

által kidolgozott gyász- és veszteségfeldolgozó módszer (Grief Recovery Method), egy strukturált gyakorlatokra épülő cselekvésprogram, ahol a lépések között szerepel veszteségdiagram (életünk összes vesztesége egy időtengelyen elhelyezve), kapcsolatdiagram (adott személyre vonatkozó pozitív és negatív élményeink egy időtengelyen elhelyezve), egy kötött szerkezetű levél megírása és hangos felolvasása, ahol a hála, a sajnálat és a megbocsátás kimondása segítségével történik meg az addig elmaradt érzelmi kommunikáció beteljesítése. Az első rész záró tanulmánya, Pintér Judit és munkatársainak írása, a tapasztalati segítő szerepét elemzi az addiktológiai ellátásban. A professzionális és tapasztalati segítő felépülő identitását elemzi egy Magyarországon kevésbé ismert módszerrel, az interpretatív fenomenológiai analízissel (IPA). A tapasztalati, „megsebzett” segítőket, akiknek korábbi „beszennyezett”, társadalmi többség által elítélt identitásukat kell felépülő identitássá alakítani, elsősorban szerepmodellként működnek és hatnak pácienseik számára, de nem pótolhatják a professzionális segítőket.

A kötet második része *Hogy a lángból ne legyen hamu...* címet is viselhetné. Ezzel a címmel írt tanulmányt Molnár Mária pszichiáter, palliatív orvos és Gyapjas Tünde pszichológus, a kecskeméti Burnout Mobilteam tagjai, akik egy kiégésprevenációs tréningcsoport tapasztalatairól számoltak be. Köztudott, hogy az orvos, az ápolószemélyzet saját mentálhigiéniájával vajmi keveset törődik. Hogyan érhetők el, miképp szólíthatók meg, hogyan vonhatók be egy támogató csoportba? Jelenleg milyen módszereink vannak a lelki egészség megőrzésére, a kiégés megelőzésére? A fejezet három módszert mutat be: a csoportos szupervíziót, a Bálint-csoportot és a már említett kiégésprevenációs tré-

ningmódszert. A fejezet bevezető írása Hoyer Mária tollából született, aki a Semmelweis Egyetem Alkalmazott Pszichológia Tanszékének vezetője, klinikai és addiktológiai szakpszichológus, aki a szupervízió történeti fejlődését és alkalmazását tekinti át a klinikai pszichológia és az addiktológia területén. Majd Csabai Márta a csoportos szupervízióban rejlő egyéni szakmai identitásfejlődést elemzi a szupervízióba hozott esetek témái kapcsán. A hozott esetek tartalmi jellemzői jól tükrözik a fekvőbeteg-ellátásban dolgozó egészségpszichológusok tipikus problémáit, amelyek a testi és lelki szenvedéssel való találkozás kihívásai („Micsoda sorsok vannak!”), a kapcsolat és kommunikáció nehézségei („Hogyan nyílna meg nekem?” „Miért zár be?”), továbbá a szakmai identitás dilemmái körül csoportosulnak („Valóban nekem köszönheti a javulást?”). A fejezet nagy lendületű írása Dobó Katalin családorvos, belgyógyász, kiképző Bálint-csoport vezető tanulmánya a méltánytalanul kevésbé alkalmazott Bálint-csoportokról. Bálint Mihály magyar származású orvos és pszichoanalitikus a háziorvosok segítése céljából fejlesztette ki a később róla elnevezett csoportmódszert, amelynek alaptételei és terápiás következményei nem csupán a megfelelő orvos-beteg kapcsolat megvalósításához, hanem a nehézségek leküzdéséhez, sőt a kiégés kezeléséhez is hasznos támpontokkal szolgálnak. Óriási felismerése a gyógyító személyiségének „orvosgyógyszer” jellege: az orvos személyiségével és viselkedésével maga is „gyógyszernek” tekinthető. Mindazok a pszichológiai hatások, amelyek az orvos részéről érik a beteget, befolyásolják a gyógyulását. Felhívja a figyelmet arra, hogy mint minden gyógyszer alkalmazásánál, az orvos-beteg kapcsolat során is ügyelni kell a megfelelő „adagolásra”, figyelembe

kell venni a beteg érzékenységét, tolerancia-szintjét, az orvos személyiségének esetleges „mellékhatásait” és „kockázatait”. A Bálint-csoport egy általában nyolc-tizenkét segítő foglalkozású szakemberből/háziorvosból álló, kétheti rendszerességgel összeülő esetmegbeszélő csoport, amely az orvos-beteg kapcsolat középpontba állításával dolgozik. A Bálint-csoport eredménye az orvos bizonyos fokú pszichológiai iskolázása, kommunikációs készségének fejlődése, az esetek mélyebb átgondolása, saját stresszterhelésének jobb feldolgozása és nem utolsósorban életminőségének javulása.

A kötet harmadik része a narratív medicina témakörében közöl meghatározó tanulmányokat. A recenzió írója elsőként Dobó Katalin egy konferencia előadásában hallott erről az új irányzatról.

A narratív orvoslás a kérdezésen, beszélgetésen és a megbeszélésen alapul. A rendelőben megjelenő páciens a panaszai elmondásával egy történetet mond magáról, mely történetnek számos kontextusa van. Bár a történeteinek gyakran csak az orvosi kontextusát mutatja be, így, ha az orvos nem világít rá egyéb megközelítésekből, akkor a beteg története – és ezzel akár a gyógyulás folyamata is – itt elakadhat. Ha viszont az orvos a történetben felfigyel bármilyen, a szokványostól eltérő jelenségre, a narratív medicina szerint érdemes újabb kérdésekkel több irányból is megvilágítani a problémát, tulajdonképpen ezzel szélesítve a kontextust. Ilyenkor sokszor nem is az történik, hogy az orvos segít megoldani a problémát, hanem a kérdések nyomán a probléma átfogalmazódik, a beragadt történet folyama beindul, és a beteg számára jobb történet születik.

Az irányzat két nemzetközileg is meghatározó alakjának írásával indul a fejezet. John

Launer a londoni Tavistock Klinika munkatársa, aki *Változásra hívó beszélgetések* címmel tart narratív készségfejlesztő kurzusokat. A jelentkezők szupervíziós csoport keretei között sajátítják el a narratív kérdezés technikáját, amelyet aztán sikeresen alkalmazhatnak a napi praxisukban a betegség kontextusának és személyes jelentésének megértésében.

William Tucker, a Columbia Egyetem professzora novellákat, elbeszéléseket használ az orvosi hivatásszemélyiség fejlesztésére. Véleménye szerint a fiatal orvosoknak korlátozott élettapasztalataiból eredő hiányosságai áthidalásában, empátiájuk fejlesztésében szépirodalmi művek olvasása és szisztematikus feldolgozása segíthet.

Papp-Zipernovszky Orsolya, Kómár Réka és Horváth Klára egy általuk kidolgozott új narratív módszer első tapasztalatairól számol be. Elsőéves pszichológushallgatók pályaszocializációs csoportjában és gyakorló szakemberek stresszkezelő és identitásfejlesztő tréningjében a kreatív írás és reflektív történetbefogadás módszerét ötvözték. A pályaszocializációs tréning keretében a vágyott szakmai jövő, a stresszkezelő tréning résztvevőitől a szakmai jelen novella formában történő megírását kérték. A megírt szöveg képet ad a pályaválasztás idealisztikus vagy realiztikus voltáról, a pszichológuspálya preferált irányairól, a hallgatók félelmeiről, míg a segítő szakemberek történetei a munkával járó negatívumokról és a megküzdés formáiról.

A kötet negyedik része, amolyan epilógusként *Kreativitás és betegség híres lélekgyógyászok életében* címmel íródott. Három szerző – Kőváry Zoltán, Molnár Emese, Erős Ferenc – három alkotó, illetve alkotás életén és művén – Csáth Géza, Sabina Spielrein és a Freud–Frenczi-levelezés – keresztül elemzi a „sebzett gyógyító” témakörét. Érzékenyen világítják

meg betegség és tehetség, gyógyítás és művészet kérdését, illetve azt, hogy a betegek testi és lelki szenvedésével való napi szintű találkozás hogyan hat a gyógyító saját testhez, betegséghez és szenvedéshez való viszonyára, gyógyító erejére és kapacitására.

A kötet elolvasása valamennyi segítő szakember számára ajánlott, mert amellet, hogy megismertet ezen szakterületek legfrissebb

kutatási eredményeivel, szépirodalmi értékének köszönhetően kiégsprevenációs terápia is egyben. (*Csabai Márta–Papp-Zipernovszky Orsolya szerkesztők: Gyógyítók egészsége. A hivatás kihívásai és a változás lehetőségei. Budapest: Oriold és Társai Kiadó–Gyógyító Nőkért Alapítvány, 2015, 356 p.*)

Csörsz Ilona  
pszichológus, Debreceni Egyetem

