

Berszán Lídia

Șerban Ionescu (szerk.):
Értekezés a támogatott rezilienciáról

ȘERBAN IONESCU (SZERK.): *ÉRTEKEZÉS A TÁMOGATOTT REZILIENCIÁRÓL.*
[TRATAT DE REZILIENȚĂ ASISTATĂ] TREI KÖNYVKIADÓ, BUKAREST, 2013.

Serban Ionescu szerkesztője, de két alfejezet erejéig szerzője és 6 alfejezetben társszerzője is a rezilienciáról írott értekezésnek. 12 szerzőtől, több országból gyűjt össze írásokat a kötetben, s minden szerző kutató és gyakorló szakember is, ezért az az elmélet, amivel bevezetik tanulmányaikat szervesen a gyakorlatba ágyazott. A kiadvány egyik nagy érdeme a multidiszciplinaritás: a rezilienciát nemcsak szociológiai vagy pszichológiai, de neurológiai, lingvisztikai, kontextuális, gazdasági, művészeti (art-terápiás), ökológiai és történelmi szempontból is tárgyalja.

A megjelentetett anyag három nagy fejezetté szerveződik: I. Általános problémák; II. Egyéni és családi jelenségek; III. Kollektív traumák.

Kötetet indító *Általános problémák* c. fejezet a reziliencia fogalom lehetséges meghatározásait veszi számba és kialakulásának történetét járja végig. Értékes betekintést nyerünk magának az *asszisztált*, vagy *támogatott rezilienciának* a genezisébe is, és abba a folyamatba, ahogyan az intervenció szemléletű segítő-segített viszony eljutott az erősségekre koncentráló, funkcionista eredetű partneribb, támogató, kísérő kapcsolatig. A támogatott, vagy asszisztált reziliencia új irányt nyit mind a kutatás, mind a klinikum területén. Sem a reziliencia facilitálására tett törekvések esetén, sem magának a jelenségnek a vizsgálatánál nem válik be a lineáris kauzalitás követése. A reziliencia lényege éppen ez: ugyanazon kiváltó okok másféle kimenetelt eredményeznek.

A rokon terminusok tisztázása sok szempontú és szakmailag is izgalmas alfejezet. Az első olvasásra akár a reziliencia szinonimáinak tűnő, csak árnyalatnyi különbségeket sejtető *rekupe-rációs képesség*, *poszt-traumás fejlődés*, *ellenálló képesség* (robustetęea), *én-erő* v. *pszichikus erő* kifejezések rezilienciához viszonyított meghatározása meggyőzően bizonyítja, hogy nemcsak egy hangzatos és divatos újítás a *reziliencia* szóhasználat bevezetése. A rokon kifejezések egymásmellettisége nem torkollik tautológiába, hanem egy szakmailag precíz fogalmi keretet teremt.

A rezilienciamérések komoly kihívás elé állították a gyakorló szakembereket: operacionálizálni kellett azokat a finom, sokszor nehezen tetten érhető és megfogalmazható változásokat, amelyek a pozitív adaptáció nemegyszer bűvópatakszerű folyamatát kísérik. Mindez interdiszciplináris erőfeszítést is igényelt, minthogy a reziliencia maga is sohasem csak egyéni vívmány, hanem soktényezős interaktív eredmény.

A rendszerszemléletű családterápia és a reziliencia összefüggései már a legelső alfejezetekben nyilvánvalóvá válnak. A fogalom válfajainak a bemutatásánál az egyéni rezilienciát rögtön a családi követi, de olvashatunk iskolai, karrierépítési, öngyilkossággal szembeni rezilienciáról is.

Lingvisztikai és narratológiai kérdésekre is kitér az *Írás és reziliencia* címet viselő alfejezet. Mint kiderül, az írás egy olyan titokzatos lehetőség, fegyver, vagy sokkal inkább pajzs, ami a nehéz helyzetekkel, csapásokkal, traumákkal való megküzdésben kiemelt jelentőségű. Legyen szó *önéletrírásról*, *naplővezetésről*, a terápiás folyamat részeként használt *trauma-leírásról*, *biblioterápiáról* vagy *narratív gyakorlatról*, mind a reziliencia támogatásának az eszközei lehetnek.

A második fejezet témája az *Egyéni és családi adverzítások*. Adverzításként definiálják a szerzők mindazt a balszerencsét, bajt, csapást, megpróbáltatást, amelyet egy személy egyszeri traumaként vagy krónikusan átélhet, és amely későbbi személyiségfejlődésére és életútjára is döntő befolyással lehet. A reziliens személyek adaptív magatartást tudtak/tudnak kialakítani az átélt negatív hatások ellenére is. A definícióhoz még hozzátartozik, hogy a reziliencia egy interaktív folyamat eredménye a személy, család és a környezet között. A gyermekkorban elszenvedett elhanyagolás, abúzus, betegség, szülők pszichikus betegsége vagy halála tartoznak a legerősebb és legnehezebben megküzdhető adverzítások közé.

A pszichikusan beteg vagy fogyatékos családtagok jelenléte és az állapotukból adódó problémák ellenére is kialakítható reziliencia sok kutatásnak tárgya az utóbbi évtizedekben. Ezekből a kutatási eredményekből kiindulva építettek fel a második fejezet szerzői lehetséges rezilienciát facilitáló és támogató modelleket, amelyek a gyakorlati esetmunkában hasznosak lehetnek.

A szuicidum és addikciók esetében elsősorban prevenciós rezilienciatámogatásról olvashatunk. De ez a fejezet az öregedéssel való megküzdés lehetséges támogatásához is ad nemcsak ötleteket, de kutatási tanulságokat és kipróbált, alkalmazható modelleket is. A nyugdíjas időszak tudatosabb tervezése, az életút retrospektív leltára, a megbocsátás-elengedés, a jövő pozitív anticipálása mind ennek a lehetséges repertoárnak a mozzanatai.

A fejezet a művészeteknek a rezilienciával való összefüggéseivel zárul. Az art-terápia olyan indirekt, a szakember támogató-kísérő attitűdjével jól összeegyeztethető lehetőség, amely igazoltan segít a legkeményebb adverzításokkal való megküzdésben is. Beszámolókat olvashatunk bántalmazott nők vagy fogyatékos gyermekek egészséges testvéreivel való sikeres art-terápiás munkáról, ahol a kreativitás a traumából való kivezetés eszközévé vált. Olyan projektekből is ízelítőt nyújt a szerző, Silke Schauder, amelyben például 5-13 éves, a cunami miatt traumatizált Sri Lanka-i gyerekeket rajzterápiás módszerrel segítenek az átélt sokk és a kialakult biztonságvesztés feldolgozásában és a reziliens megküzdés esélyének a támogatásában.

A harmadik fejezet a *Kollektív traumák* címet viseli. A szerzőpáros, Michele Vitry és Clara Duchet elemzi a nagy katasztrófák egységesíthető jellemzőit és feltárja az egyéni és a közösségi reakciók egymásra hatását. A krízisintervenció majd a későbbiekben a traumák kezelése és a reziliencia támogatása szükségessé teszi a rizikófaktorok előrelátható pszichopatológias következményeinek az ismeretét. Sok vita folyik a szerzők szerint arról, hogy a „rezisztencia” (ellenállás) és „reziliencia” milyen viszonyban állnak egymással a traumák esetén. „A reziliencia lényege abban rejlik, hogy az egyén és közösség képes-e sorsszerű traumatikus eseményeket olyan metamorfózisnak, átértelmezésnek vetni alá, amelyben elismerik, hogy az életük már soha többé nem lesz olyan, mint a trauma előtt, de keresnek, találnak egy új célt ennek a megváltozott életnek a folytatására.” (Ionescu 2013: 432–433)

A munkanélküliség, nacionalizmus, genocídiummal foglalkozó rész magyarázó és intervenciós modelleket is bemutat a reziliencia támogatására, de esterészleteket is közöl ezek illusztrálására. A *Reziliencia és diktatúra* alfejezetet két romániai szerző: a kötetet koordináló Ionescu és

Ana Muntean jegyzi. A kommunista hatalom visszaéléseinek néhány konkrét történetét bemutatva elemzi a diktatúra bizarr játszmáit. A családi és kisközösségi szolidaritás, a mindennapi túlélési praktikák megtalálása, a hit és kultúra gyakorlása és a kollektív humor szerepe meghatározó volt annak az időszaknak a reziliens feldolgozásában.

Ajánlom ezt a könyvet mindazoknak, akik szakemberként szeretnék érteni és támogatni az egyéni, közösségi, társadalmi megküzdést, mert jól dokumentált, gyakorlatba ágyazott, s mégis olvasmányos segítséget kapnak ehhez. De ajánlom minden olvasni szerető embernek, aki élt már át olyan életeseményeket, ahol könnyen elsodródhatott volna. Ezt a kötetet böngészve felfedezheti és tudatosíthatja azokat a kapaszkodókat, amelyekre lehet és érdemes számítani.