

# ÖNISMERETI KÖNYVEKKEL A GYÓGYULÁSÉRT

**POGÁCSÁS NÓRA**

A decemberi ünnepi időszakban bizonyára sokunk kezében megfordultak az önismereti témájú, pszichológiával foglalkozó könyvek. Van, aki a karácsonyfa alatt az ajándékok között talált egyet, és van, aki az új esztendőre készülvén veti bele magát a tudatos önfeltárásba, hogy minél sikeresebben induljon az év. Mások pedig egyszerűen kedvtelésből veszik kezükbe a népszerű pszichológusok, pszichiáterek által írt műveket, hiszen ezek az írások valahol mindannyiunkról szólnak. Miben rejlik az önismereti útra invitáló könyvek hatalmas sikere? Hogyan lehet szerepük az öngyógyításban?

Ha figyelmesen megnézzük a Libri 2022-es sikerlistáját (URL1), talán nem lepődünk meg, hogy az első négy helyen pszichológiai témájú könyvek sorakoznak. Ennek egyik lehetséges oka, hogy valamilyen szinten mindenki vágyik az önismeretre, mely a könyvek kelendőségét is nagy mértékben meghatározza. Ezek a művek azért lehetnek olyan népszerűek, mert segítenek az embereknek megérteni önmagukat és azokat az ok-okozati viszonyokat, amelyek hatással vannak az életükre. Ezen felül az önismereti könyvek lehetővé teszik számunkra, hogy megértsük saját érzéseinket, motivációinkat és viselkedésünket, segítséget nyújtva a személyes fejlődéshez és az önfejlesztéshez.

Az év legsikeresebb könyve a hazánkban egyre népszerűbb Dr. Máté Gábor - magyar születésű kanadai orvos - és fia, Máté Dániel "Normális vagy" című műve lett, mely többek között a traumák és a stressz testi és lelki egészségünkre történő hatásait boncolgatja. Dr. Máté Gábor elsősorban a függőségek és a traumák összefüggéseinek vizsgálatáról vált híressé, hazánkban is számos előadást tartott már ebben a témában. 2012-ben megjelent könyvében, mely a "A sóvárgás démona – Ismerd meg a függőségeidet" címet viseli, a gyermekkori traumák hangsúlyát emeli ki az addikciók kialakulásában. A sikerlista második helyén Orvos-Tóth Noémi "Örökölt sors" című műve kapott helyet. A klinikai szakpszichológus szerző könyvében arra hívja fel a figyelmet, hogy elakadásaink, szorongásaink gyökere sokszor sokkal mélyebbre nyúlik vissza, mint azt gondolnánk. Orvos-Tóth Noémi szerint egyes családi mintázatok azokra a családtagokra is hatással lehetnek, akik még meg sem születtek. A szerző úgynevezett transzgenerációs szemlélettel magyarázza, hogy bizonyos traumák akár generációkon át is továbböröklődhetnek, pecsétet nyomva a család jövőbeli életére. Orvos-Tóth Noémi népszerű könyvében valódi terápiás történetek mentén, közérthetően mutatja be az ősi traumák továbbgyűrűződését a fiatal generációk életébe. A legsikeresebb könyvek listájának harmadik helyezettje nem más, mint Dr. Csernus Imre legújabb műve, melynek címe: "Én és te". Magyarország egyik leghíresebb pszichiátere a tőle megszokott őszinteséggel ír az önismeret fontosságáról, önmagunk becsapásáról és a biztonság igényének és a boldogság megteremtésének összekeveréséről. Dr. Csernus Imre ismét kőkemény önismereti útra hívja olvasóit, melynek szerves része a családi, főként szülői kapcsolati mintázatok vizsgálata. A Libri 2022-es sikerlistájának negyedik helyén ismét Orvos-Tóth Noémi könyve szerepel, az "Örökölt sors" után a "Szabad akarat" is jócskán elnyerte az olvasóközönség tetszését. A műben a szerző azt a kérdést fejti tovább, hogy meddig tart a transzgenerációs úton "elnyert"



traumák hatása az életünkben, hol húzódik a határ az örökölt sors és a saját, egyéni szabad akaratunk között?

### Mi a közös az említett sikerlistás könyvekben?

Azon túl, hogy a felsorolt szerzők valamennyien pszichológusok vagy pszichiáter orvosok, mindegyik alkotás az önismeretről szól. A könyvek által olyan témákat ismerhetünk meg, melyek a saját, mindennapi életünkre vonatkoztathatók, így a műveket közel érezhetjük önmagunkhoz. Számos történetet olvashatunk bennük más személyek életéről, problémáiról is, melyek hatására szenzitívebb, elfogadóbb attitűddel viszonyulunk embertársaink iránt. Fontos közös jellemzője az ismertetett műveknek, hogy közérthetően fogalmazzanak, nincsenek tele cizellált, tudományos szakszavakkal. Ez nem csak a tartalom érthetőségét és az olvasmányosságot fokozza, hanem közelebb hozza az olvasót a témához. Valamennyi sikerlistás önismereti könyvben megjelenik a család, mely az ünnepi időszakban különösen fontos. Ilyenkor sokkal hangsúlyosabban jelennek meg a szüleink, nagyszüleink, testvéreink, gyermekeink és további rokonaink iránt érzett érzelmek, valamint a családi rituálék, családi mintázatok is markánsan megjelennek. Mikor máskor gondolkodnánk szívesebben a családi kötelezésekre?

### Család, önismeret és a gyógyulás

Önismereti utunkban a családról való olvasás, gondolkodás azért rendkívül fontos, mert minden ember számára meghatározó az a közösség, amelyben felnő. Kisgyermekként a családban tanuljuk meg az alapvető szocializációs mintázatokat, normákat, és az értékrendet. Ideális esetben kialakul a világ működésével kapcsolatosan egyfajta biztonságérzet, és családuknak köszönhetően kötődünk a hozzánk közel álló személyekhez, elsősorban szüleinkhez. Ezentúl felmenőinktől olyan kulturális szokásokat veszünk át, melyek identitásunk szerves részét alkotják majd.

Ha egy említett önismereti könyv olvasása során felnőtt fejjel visszaemlékezünk gyermekkorunkra, felismerhetünk olyan családi mintázatokat, melyek nem éppen adaptívak. Gyakran az egészen kisgyermekkorú emlékek felbukkanása során teljesen más képet kapunk az adott szituációról, van, hogy sokkal objektívebb módon tudunk visszaemlékezni rá. Ilyen esetben jobban megérthetjük, milyen hatással voltak ránk a gyermekkorunkban történtek, és hogyan befolyásolták az életünket felnőttként. Fontos, hogy a könyvek olvasása során gyermekkorú traumák kerülhetnek a felszínre, melyek komoly érzelmi megterhelést jelenthetnek. Ilyen esetben ne próbáljuk meg elnyomni az emlékeinket, hanem igyekezzünk megértetni azokat. Mindez segíthet abban, hogy gyermekkorunk által jobban megértsük önmagunkat, és sikeresebben kezeljük érzéseinket. Amennyiben úgy érezzük, hogy a feltörő emlék túl nagy horderejű, esetleg szenvedést okoz számunkra, mindenképpen keressünk fel egy szakembert. Egy megfelelő pszichológus segítségével átbeszélhetjük a gyermekkorunkat, valamint feldolgozhatjuk azokat az élményeket, melyek nehézséget jelentettek számunkra. Ennek eredményeként elkerülhetjük, hogy gyermekkorú traumák megkeserítsék jelenlegi, felnőtt életünket, illetve, hogy a maladaptív családi mintázatok továbbgyűrűzzenek.

Ezen önismereti könyvek nagy szerepet játszhatnak a függőséggel élő személyek életében, akár felépülésében is. Mint cikkünk korábbi bekezdésében említettük, több szerző foglalkozott - és könyvében is foglalkozik - a kábítószer- és alkoholfüggőséggel, annak kialakulásával és kezelésével. Dr. Máté Gábor és fia, Máté Dániel a sikerlista élén szereplő "Normális vagy" című könyvében több fejezetet is szentel az addikció kérdéskörének. Míg a 15. fejezetben a szenvedélybetegséggel kapcsolatos mítoszokról és azok lerombolásáról, addig a 16. fejezetben új szempontokról olvashatunk az addikcióval kapcsolatban. Mielőtt nekilátunk a könyvnek, fontos tudni, hogy a kanadai orvos szerint a függőség



kialakulása több tényező összetett interakciójának eredménye. Dr. Máté Gábor tapasztalatai alapján az addikció kialakulásában egyaránt szerepet játszhatnak biológiai, pszichológiai, társadalmi és környezeti tényezők, melyek kölcsönhatásban állnak egymással. Ilyen pszichológiai tényezők közé tartoznak a stressz, az érzelmi- és az önértékelési problémák, a gyermekkori traumák, amelyek növelhetik a függőség kialakulásának kockázatát. A társadalmi és környezeti tényezők közé tartoznak például a családi minták, a társadalmi nyomás és a hozzáférés a függőséget okozó anyagokhoz. Dr. Csernus Imre magyar pszichiáter is hasonlóan gondolkodik a függőségekről, ám sokkal inkább hangsúlyozza az egyén felelősségét. Dr. Csernus szerint a felépülésben fontos a saját gondolkodásmód és életmód megváltoztatása, hogy a gyógyulás hosszú távú lehessen. Valamennyi szerző egyetért abban, hogy a negatív családi mintázatok fontos szerepet játszanak az addikció kialakulásában, így a felismerésük és megfelelő feldolgozásuk kulcsfontosságú lehet a felépülés szempontjából.

Fontos megemlíteni, hogy a 2022-es bestsellerek mellett számos olyan könyvre is rábukkanhatunk, melyek önismeretről, gyógyulásról, felépüléstörténetekről szólnak. Az egyik leghíresebb ilyen írás Szabó Győző "Toxikoma - Tíz év drogvallomásai - Csernus Imre jegyzeteivel", melyben a neves magyar színész küzdelme olvasható. Mindemellett nagy jelentőségű írás Orsolics Zénó "Flashback – Az őszinte szembesülés könyve", illetve az Eötvös Loránd Tudományegyetem gondozásában megjelent "Pörögnek a fejekben a filmkockák - Felépülő függők életútjai" című alkotás is, mely Bajzáth Sándor, Prof. Dr. Rácz József és Tóth Eszter Zsófia közös alkotása. Ezen írások nemcsak szakemberek és érintettek számára lehetnek érdekesek. A felépüléstörténetek sok esetben olyan szintű önreflektivitással ajándékozzák meg az olvasókat, amelyek más típusú könyvekben ritkán találhatók meg. A függőség ördögi körének átélése, majd az ebből fakadó

traumák átdolgozása -akár írás által- óriási érzékenyítő szereppel és tanulságokkal járnak valamennyiünk számára.

## Összegzés

Végezetül pedig szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy a könyvek által esetlegesen feltörő negatív gyermekkori hatások, traumák tudatosítása mellett soha ne feledjük el mindazt a pozitív tényezőt is megjegyezni, amelyet családuknak köszönhetünk. A családuknak biztosította számunkra azt az alapvető támogatást, szeretetet és gondoskodást, amelyre szükségünk volt ahhoz, hogy egészségesen fejlődjünk. Legyünk hálásak ezért szüleinknek, nagyszüleinknek, rokonainknak, az ünnepek pedig kiváló alkalmat biztosítanak arra, hogy köszönetünket kifejezhessük!

## **Források:**

Bajzáth, S., Tóth, E. Zs., Rácz, J., Pörögnek a fejemben a filmkockák – felépülő függők életútjai. L'Harmattan Kiadó, Budapest, ELTE, 2019

Csernus Imre, Én és te. Jaffa Kiadó, Budapest, 2022

Máté Gábor és Máté Dániel, Normális vagy. Open Books, 2022

Orvos-Tóth Noémi, Örökölt sors. Jelenkor Kiadó, 2022

Orvos-Tóth Noémi, Szabad akarat. Jelenkor Kiadó, 2022

Szabó Győző, Toxikoma. Könyvmolyképző Kiadó, 2022

Orsolics Zénó, Flashback. Harmat kiadó, 2018

## **Internetes források:**

URL1: [https://www.libri.hu/sikerlista/?qclid=CjwKCAiAkrWdBh-BkEiwAZ9cdcKzYnpqa18IITxHj41znXxlUIG2jb15OkOVvVOfcAJsCXqqkIDwl4BoCnqoQAvD\\_BwE](https://www.libri.hu/sikerlista/?qclid=CjwKCAiAkrWdBh-BkEiwAZ9cdcKzYnpqa18IITxHj41znXxlUIG2jb15OkOVvVOfcAJsCXqqkIDwl4BoCnqoQAvD_BwE)