

SUE JOHNSON

Ölelj át!

Szerző: Sue Johnson

Kiadó: Harmat Könyvkiadó, Budapest, 2019 (323 oldal)

ISBN 978-963-288-437-0

SUE JOHNSON–KENNETH SANDERFER

Kapcsolatra teremtve

Szerzők: Sue Johnson–Kenneth Sanderfer

Kiadó: Harmat Könyvkiadó, Budapest, 2019 (352 oldal)

ISBN 978-963-288-446-2

A kik ott voltunk 2015-ben a Magyar Családterápiás Egyesület 29. Vándorgyűlésén és Konferenciáján Békéscsabán, nagy figyelemmel hallgattuk a neves kanadai családterapeuta, dr. Susan M. Johnson előadását, aki az Érzelmekre Fókuszáló Terápia (EFT-Emotionally Focused Therapy) módszerének megalkotójaként vált világhírűvé. Dr. Johnson az Ottawai Pár- és Családterápiás Intézet (Kanada) és a Nemzetközi Központ az Érzelmekre Fókuszáló Terápiában való Kiválóságért igazgatója, valamint az Ottawai Egyetem nyugalmazott klinikai pszichológia professzora és a San Diegó-i (Kalifornia) Alliant Nemzetközi Egyetem kutatóprofesszora.

Az EFT a párterápia rövid (8–20 ülés), strukturált megközelítése, amelyet Johnson és Les Greenberg alkotott meg az 1980-as években. Alapja a brit pszichoanalitikus, John Bowlby nevével fémjelzett kötődéelmélet,¹ mely kidolgozása óta, számtalan fejlődési szakaszon ment át, s az utóbbi évtizedekben nagy hatást gyakorolt felnőtt kötődés kérdéskörében a párterápiákra is. Az EFT beavatkozásai integrálják a humanisztikus és élménycentrikus megközelítéseket annak érde-

kében, hogy újrastrukturálják az érzelmi élményeket. A párral dolgozó segítő szakember az érzelmi gátakra helyezi a fókuszát, azokra az elakadásokra, me-



1 A *kötődéelmélet* alapkonceptiójának leírása John Bowlby (1907–1990) angol pszichiáter nevéhez fűződik. Véleménye szerint a kötődés alapvetően egy ösztönalapú viselkedéses mintázat, amelynek biológiai funkciója a biztonság és a védelem biztosítása. Az ember egy ún. *bioszociális ösztönnel* születik, amely a csecsemőt arra készíti, hogy az őt gondozó személlyel szoros kapcsolatot alakítson ki. Egy esetleges veszély ellen a kötődő gyerek számára a kötődési személy jelenti a megoldást, így a tartós közelség fenntartása elengedhetetlen fontosságú mechanizmus.

lyek megakadályozzák, hogy a pár tagjai egymás felé elkötelezett társként tudjanak funkcionálni, hiszen – ahogy Johnson vallja – „*a minket szerető személyek a testi válaszaink és érzelmi életünk rejtett szabályozói.*” A párral folyó munka során a partnerek képessé válnak felismerni és megszüntetni az olyan, közöttük folyamatosan ismétlődő negatív interakciókat, mint az egymás indulatvezérelt minősítése és kritikus értékelése, mely falakat épít közénk és elszigeteli egymástól őket, és az eltávolodáshoz vezethet. A házaspárok képessé válnak az elhagyással és elutasítással kapcsolatos félelmek szabályozására, és ezzel egy időben úgy kifejezni a kötődési igényüket – a másik közelségének igényét –, hogy az válaszkész reakciót hívjon elő a másik félből. Megélik, hogy a kérdéseik és szavaik érdeklődésre és értő fülekre találnak a másikonál, a párjuk elérhető a számukra, és ez hatással

van a párkapcsolat minőségére. A házaspárral való munka során a cél három pontban foglalható össze. Az első lépés a kulcsfontosságú érzelmi válaszok kiterjesztése és újraszervezése. A második lépés során elősegítünk egy pozitív elmozdulást a pár tagjai közötti interakciós mintázatok és pozíciók vonatkozásában. Harmadik lépésként pedig segítünk a pár tagjai között egy biztonságot adó kötelék kialakításában.

Sue Johnson *Hold Me tight!* című könyve nem ismeretlen a magyar olvasóközönség előtt, hiszen az már 2011-ben megjelent a Park Kiadó *Hétköznapi pszichológia* című sorozatában. Jelen-

legi – a Harmat Kiadó és az EFT Alapítvány gondozásában 2018-ban megjelent – könyv talán két szempontból jobb a számunkra, gyakorló lelkipásztorok számára. Egyfelől az eredeti könyvet újrarendelték, a tartalmat érthetőbbé tették a magyar olvasók számára. Másfelől helyet kapott mellette a másik könyv is, melyet Kenneth Sanderferrel szerkesztett Johnson. Sanderfer szintén pár- és családterapeuta, magánpraxisban dolgozik a Tennessee-beli Nashville-ben. Több évet töltött misszionáriusként Nyugat-Afrikában, majd a Trevecca Nazaréus

Egyetemen pár- és családterápiából szerzett mesterdiplomát, jelenleg az egyetem adjunktusa.

Az *Ölelj át* három fő részben tekinti át a témát. Az első részben magát a párkapcsolati szerelem kérdését járja körbe. A második részben hét „beszélgetést” olvashatunk, ami olvasmányos stílusban végig vezeti a terápia menetét. Az elakadások, problémák

felszínre hozását követően eljutunk a megértésig és megbocsátásig. A harmadik részben a családon belüli traumák gyógyulásánál mutatja be a társas kapcsolatok fontosságát mint erőforrását.

A *Kapcsolatra teremtve* első ránézésre és beleolvasásra ugyanannak a könyvnek tűnik. Néhol szó szerint egyezik az előző kötettel. A címe mellett a másváltat az Istenre, illetve a hitre vonatkozó kiegészítések adják, ahogy lépésről lépésre végig halad az EFT módszerén.

A könyveket azért ajánljuk a gyakorló lelkipásztorok, lelkigondozók számára, mert nagy segítség lehet egy tudato-



san felépített jegyesoktatás kidolgozásához, házaspárok pasztorációjához, lelkipozításához, de akár családi tragédiák, gyászmunka segítése során is, hiszen az EFT nagyon jó eredményeket tud felmutatni olyan párok esetében is, akik depresszióval, traumát követő

szorongással vagy testi betegségekkel, illetve megbocsátási dilemmákkal küzdenek. S ha valaki még inkább érdeklődik az EFT iránt, annak örömmel ajánljuk Sue Johnson gyakorlati kézikönyvét² is, ami szintén elérhető magyar nyelven.
Sajtos Szilárd

Felhasznált irodalom

- JOHNSON, S.: *Ölelj át! 7 lépés az életre szóló szerelemért*, Budapest, Harmat Kiadó, EFT Alapítvány, 2018.
- JOHNSON, S.–SANDERFER, K.: *Kapcsolatra teremtve. Ölelj át! Együtt, Istennel!*, Budapest, Harmat Kiadó, EFT Alapítvány, 2018.
- JOHNSON, S. M.: *Az érzelmekre fókuszáló párterápia gyakorlata*, Budapest, Oriold és Társai Kiadó, 2016.
- JOHNSON, S.: *Ölelj át! Beszélgetések az életre szóló szerelem lehetőségeiről*, Budapest, Park Kiadó, 2011.

² JOHNSON, Susan M.: *Az érzelmekre fókuszáló párterápia gyakorlata*, Budapest, Oriold és Társai Kiadó, 2016.