

Recenzja

Hal Arkowitz, Scott O. Lilienfeld

ZDROWIE PSYCHICZNE: MITY I FAKTY

Warszawa: Wydawnictwo CiS, 2018, ss. 416

Tłumaczenie: Piotr J. Sz wajcer

Książka Hala Arkowitza i Scotta Lilienfelda jest zbiorem 51 krótkich artykułów, w większości publikowanych przez nich od 2006 roku na łamach magazynów *Scientific American* oraz *Scientific American Mind*. Hal Arkowitz jest psychologiem klinicznym, a także badaczem skupionym na studiowaniu problemu zmiany u ludzi, między innymi w ramach psychoterapii. Natomiast Scott Lilienfeld jest profesorem psychologii na Uniwersytecie Emory w Atlancie, propagatorem podejścia opartego na dowodach w psychologii klinicznej, znanym jako współautor ostatnio wydanych w Polsce publikacji „50 wielkich mitów psychologii popularnej: półprawdy, ćwierćprawdy i oczywiste bzdury” oraz „Pranie mózgu: uwodzicielska moc (bezmąslnych) neuronauk”.

Omawiana książka przedstawia krytyczną analizę i najnowsze fakty naukowe dotyczące wybranych zjawisk, głównie z zakresu psychopatologii i psychoterapii. Rozdziały, podzielone na dziesięć części, dotyczą bardzo różnorodnej tematyki, od kwestii bardzo ogólnych (przyczyny wpadania w panikę, różnice międzykulturowe dotyczące zaburzeń psychicznych) po skupienie na specyficznych aspektach zdrowia psychicznego (krytyka teleterapii, wykorzystywanie zwierząt w psychoterapii). Mamy więc do czynienia z wielokierunkowym zbiorem opinii (podpartych fachową literaturą).

W części pierwszej znajdziemy omówienie kwestii dotyczących zaburzeń lękowych, w tym patologicznego zbieractwa, skuteczności mindfulness i terapii odwracania za pomocą ruchu gałek ocznych EMDR (jak się okazuje, ta nowa i „przełomowa” terapia jest mniej skuteczna niż standardowa terapia poznawczo-behawioralna) czy występowania PTSD w przypadkach innych niż trauma. Część druga o afektywnych zaburzeniach odpowiada na pytania o skutki „żałoby bez łez”, skuteczność farmakoterapii i psychoterapii w depresji (w tym terapii łączonej), omawia mity związane z samobójstwem i stosowaniem elektrowstrząsów. Część trzecia o zaburzeniach psychicznych dzieci i młodzieży rozprawia się z przyczynami mitów mówiących o epidemii autyzmu i naddiagnozowaniu ADHD. Część czwarta o uzależnieniach informuje o badaniach nad (potencjalną) szkodliwością marihuany oraz pornografii, analizuje skuteczność ruchu Anonimowych Alkoholików. W części piątej na temat zaburzeń eksternalizacyjnych omówiono tak zwaną agresję drogową i podjęto się weryfikacji tezy o wysokim poziomie recydywizmu przestępców

seksualnych. Część szósta o zaburzeniach osobowości pokazuje pozytywne skutki narcyzmu, wyjaśnia, jak lepiej zrozumieć, czym jest zaburzenie osobowości typu borderline (porównując z życiem bez emocjonalnej warstwy ochronnej, gdy cała emocjonalność człowieka jest niejako „na wierzchu”). Część siódma („zaburzone ja”) przekonuje, że schizofrenikom można pomóc o wiele bardziej, niż się to zazwyczaj wydaje. Część ósma („mity o mózgu i zachowaniu”) przedstawia najczęstsze mity dotyczące funkcjonowania mózgu, dowody (a właściwie ich brak) na skuteczność hipnozy oraz kwestie skali zaburzeń pamięci w wieku starszym. Z kolei w dwóch ostatnich częściach Autorzy omawiają podobieństwa i różnice pomiędzy psychoterapiami oraz (jak uznali) bardziej poboczne kwestie (samookaleczenia, otyłość jako problem kulturowy). Każda część została poprzedzona wprowadzeniem sprawnie spajającym na pierwszy rzut oka dość luźno powiązane kwestie, a każdy rozdział zawiera podstawowe źródła, z jakich korzystali autorzy.

Oczywiście jest to jedynie część zagadnień omawianych przez autorów. Zdecydowaną zaletą publikacji jest bogactwo poruszanych kwestii i uaktualnienie wszystkich tekstów, będących pierwotnie artykułami. Książka Arkowitza i Lilienfelda pozwala nadażyć za szybkim rozwojem psychologii, choć niestety czyni to w sposób dość chaotyczny, co jest jednak zrozumiałe, biorąc pod uwagę, jak powstała.

Publikacja jest warta polecenia każdemu, kto chciałby w szerokim przekroju przyjrzeć się współczesnym badaniom w obszarze zdrowia psychicznego. Tym bardziej że Arkowicz i Lilienfeld piszą w bardzo zajmujący i zwięzły sposób. Dodatkowym walorem jest przedmowa Tomasza Witkowskiego wprowadzająca czytelników w realia amerykańskie oraz lista polecanych dalszych lektur (od wydawnictwa CiS). Książka będzie przydatna dla psychologów i psychoterapeutów przy uaktualnianiu i poszerzaniu wiedzy, szczególnie w kwestiach, które mogli przypadkiem pominąć bądź poświęcić im mniej czasu, niż na to zasługują.

Wojciech Sak