

Omówienia książek i czasopism

Bartosz Łoza, Michał Lew-Starowicz, Artur Mamcarz
HEDONISTA

Medical Education Sp. z o.o., Warszawa 2013
wydanie drugie, Biblioteka „Neuropsychiatrii”, 112 stron.

Pierwszy rzut oka na „Hedonistę” spowodował pojawienie się we mnie kilku sprzecznych odczuć. Oto pozycja należąca do Biblioteki „Neuropsychiatrii”, ale o tytule raczej niekojarzącym się w pierwszym rzędzie z neuropsychiatrią. Tytuł „Hedonista”, a na okładce ... hedonistka. I w końcu, w tym kontekście nazwiska trzech autorów, do tej pory związane jednak głównie z piśmiennictwem stricte naukowym. Pomyślałam o Festingerze. Moje zaciekawienie rosło wraz z lekturą wstępu i kończącej go dedykacji dla czytelników: „Dla wszystkich, którzy szukają energii, to vademecum” (s. 6).

Energiczna (energetyczna, a w każdym razie uprzytamniająca bieg czasu) jest już sama kompozycja książki: 29 krótkich rozdziałów rozplanowano wg wskazówek zegara, od godziny 6.00 rano do minuty po północy, i związanych z nimi aktywności dnia codziennego. Autorzy opisują, w sposób świadczący o lekkim piórze: nieraz dowcipnie, niekiedy zjadliwie, ale wciąż odwołując się do doniesień naukowych (w omawianej pozycji zamieszczono 87 pozycji bibliograficznych), sposoby, w jakie próbujemy sobie zapewnić dopływ bodźców powodujących dobre samopoczucie, unikanie okoliczności mogących powodować jego zachwianie, strategie, podchody interpersonalne i nawyki, w które wpadamy niejednokrotnie bez refleksji, co i po co właściwie robimy.

Treść rozdziałów – patrząc nieco „metaanalitycznie” – obejmuje zagadnienia związane z relacjami domowymi (np. Rytuały poranne, Prztyczki i potyczki popołudniowe), relacjami w miejscu pracy (np. Idziemy do walki. Agresja w pracy, Niewinne pogaduszki o niczym. Język ciała w walce biurowej), postrzeganiem swojego miejsca pracy (np. Jasna strona pracy, Czy mój zawód jest atrakcyjny?), seksem/używkami (np. Lunch alternatywnie, czyli przerwa na romans, Wieczorna impreza. Idziemy na całość), „zdrowym stylem życia” (np. Działania samonaprawcze. Głupoty, w które wierzymy, że nam pomogą), poszukiwaniem wrażeń (np. Poszukiwanie doznań. Dziwne żądania płynące z wnętrza głowy, Ekstremalne zachowania dużych chłopców i wysportowanych dziewczynek). Odnajdujemy też rozdział poświęcony minucie rozmyślenia nad udaniem się do specjalisty: co ciekawe, wg autorów w kolejności od psychologa, przez m.in. psychoterapeutę, seksuologa, coacha, przyjaciółkę, do – na końcu – psychiatry. W rozdziale tym autorzy przytaczają wyniki (znów sprzeczne i budzące pewne zaniepokojenie) dwóch niedawnych badań CBOS dotyczących zadowolenia Polaków. Wyliczają tu również mity odnoszące się do leczenia przeciwdepresyjnego,

przyczyniające się do unikania niewygodnego tematu ewentualnego uprzytomnienia sobie, że może nie wszystko da się zagłuszyć lub „zabiegać”. Ten rozdział wydaje się szczególnie istotny dla klinicystów, ale oczywiście nie zalecam tu ukrycia się za wygodną maską profesjonalisty i pomijania pozostałych, faktycznie skłaniających do przystąpienia i zastanowienia się, rozdziałów.

Jak napisał w „O książce...” prof. Andrzej Czernikiewicz: „Dobrej lektury *Hedonisty*, która oby nie była szczególnie miła” (IV strona okładki). Ta lektura była interesująca. Zabawna. Nie była szczególnie miła. Polecam.

Mgr Katarzyna Klasa
Zakład Psychoterapii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie