

Beck és munkatársai könyvének lefordításával korszakalkotó munka jut el a magyar olvasóhoz. Ez a monográfia alapozta meg igazán annak a szemléletnek a jogosultságát, amely az ember pszichés zavarainak kezelésében – úgymond – visszahelyezte jogaiba a tudatosságot, a személyiség racionális, tudatos gondolkodását. Az 1960-as években már érlelődött ez a fordulat, miután a tudattalant trónra emelő pszichoanalízis meglehetősen költséges, a gyógyulás ígérétevel viszont fukar gyakorlata egyre kevésbé tudta kielégíteni a lélekgyógyászatban is teret nyert modern igényeket: a pszichés zavar gyors, eredményes gyógyítását, illetve azt, hogy a szolgáltatást igénybe vevő tudja, költséges kezelése milyen eredményt hoz. A kognitív terápiás gyakorlat elterjedésével gyors ütemben kezdett csökkenni az a távolság, amely azelőtt a pszichoterápiát az egyre inkább szolgáltató egészségügytől elválasztotta.

A depresszió – akár mint érzelmi állapot, akár mint megbetegedés – rendkívül elterjedt. A felnőtt lakosság legkevesebb 12%-ának már volt vagy a jövőben lesz kezelést igénylő depressziós állapota. És nemcsak az emberi szenvedés hatalmas a depresszió miatt – az egészségügyi költségek is azok.

Az utóbbi két évtizedben egyre többet tudunk a depresszió pszichobiológiájáról, egyre hatékonyabb gyógyszerekkel rendelkezünk. Ennek ellenére a depresszió és baljóslatú jelzője, az öngyilkosság aránya lényegesen nem változik. Ennek magyarázata nyilvánvalóan nemcsak az, hogy a gyógyszeres kezelés csak a depressziós egyének kisebb részénél eredményes. Beck szerint valószínűleg arról van szó, hogy akit gyógyszerrel kezelnek, az problémáját egy kémiai egyensúlyzavarnak tulajdonítja, a javulását pedig a gyógyszer hatásának. Következésképpen, csökken annak valószínűsége, hogy az egyén kialakítja és igénybe veszi saját megküzdő mechanizmusait, belső forrásait depressziója leküzdésére. A korábban gyógyszerrel kezelték viszonylag magas visszaesési aránya (kb. 50% a gyógyszeres kezelés befejezését követő évben) azt sugallja, hogy ez az okfejtés valószínűleg helytálló.

Magától értetődik tehát, mennyire jelentős volt a depresszió kognitív pszichoterápiájának kidolgozása, amely sok évi kutatás és klinikai gyakorlat; klinikusok, kutatók és páciensek együttműködésének a végeredménye. Az alap, amelyre építkeznek, az emberi magatartás megismerésében az 1950–60-as években bekövetkezett hatalmas fejlődés, melyet ma a pszichológia úgynevezett kognitív forradalmának nevezünk.