

SEBESTYÉN KINGA

PSZICHOLÓGIÁN INNEN, IRODALMON TÚL

Jakobovits Kitti: *Irodalomterápia.*

A könyvespolcod pszichológusszemmel

■ Jakobovits Kitti pszichológus és irodalomterapeuta első könyve különböző alfejezetekre bontva nyolc nagy fejezetben járja körül a címben megjelölt témát, amelyről a szerző azt mondja, egyelőre jóval többen csinálják, mint kutatják. A főcím, *Irodalomterápia*, elméleti, összefoglaló jellegű művet sugall, míg az alcím, *A könyvespolcod pszichológusszemmel*, valamiféle gyakorlatibb jellegű tartalom lehetőségét is felvillantja. A könyv maga is reflexív erre a kettősségre, ismeretterjesztő műként határozza meg magát, amelyben először az elméleti megalapozás kerül előtérbe (ez a hangsúlyosabb terjedelmileg), utána pedig gyakorlatiasabb leírásokat olvashatunk, a kötet legvégén pedig tényleges terápiás üléseken született szövegeket és a hozzájuk kapcsolódóan kialakult gondolatmeneteket tolmácsolja a szerző.

Már a fentebbiekből is látszik, hogy ezt a könyvet elolvasva számos megközelítésben fogjuk látni az irodalomterápiát mint terápiás módszert, sajátos határterületet pszichológia és irodalom között, mint valamit, ami bizonyos formában már az ősi kultúráktól velünk van, de amely még sincs teljességé-

ben leírva, lehetőségeiben feltárva és kiaknázva. A könyv saját céljaként is azt tűzi ki, hogy hozzájáruljon az irodalomterápia (amikor az irodalom helyeződik terápiás közegbe) és az irodalompszichológia (amikor az irodalmat vizsgáljuk pszichológusszemmel) látóterében elindult azon folyamatok újraindításához, illetve folytatódásához, amelyek a közelmúltban kissé megtorpanni látszottak. Nem meglepőek ezért, s az ismeretterjesztő műfaj kereteit sem feszítik szét a kötetnek azon részei, amelyeket olvasva az a benyomásunk támad, hogy a szerző főleg azokhoz kíván itt szólni, akik maguk is foglalkoznak a módszerrel mint terapeuták, terápiás csoportvezetők. Ebbe a kategóriába sorolódnak azok a részei a könyvnek, amelyekben például arról olvasunk, mely szempontokat kell figyelembe venni akkor, amikor valaki művészi szöveget választ egy ilyen alkalomra. Ha a könyvet nem a pszichológiában jártasként, hanem esetleg bölcsészként vagy laikusként vesszük kézbe, akkor az ilyen részek újszerű perspektívát mutathatnak számunkra az irodalomról, amelyet addig esetleg a mi látószögünk nem is fogott be.

Az egyik ilyen téma az irodalomnak a vállaltan és többször használt eszköszerepe a terápiás közegben, egészen szó szerinti értelemben is, hiszen a bevezető fejezet utolsó oldalain azt olvassuk, hogy a szövegek szimbolikus módon helyettesítik a rendelőben található összes tárgyat, így például fotelt, dísz tárgyakat, vizes poharat, zsebkendősdobozt, tükröt, ablakot, ajtót és még ennél is többet. Talán egy ilyen felsorolás után van itt a leginkább a helye az irodalomterápia meghatározásának, hiszen noha valamiféle sejtése valószínűleg mindannyiunknak van, amikor ezt a szót halljuk, ahogy a könyv is állítja, nem biztos, hogy egészében értjük is, hogy mitől más vagy több ez esetleg mint az olvasásnak egy reflektív módja, amelyet az olvasók valószínűleg amúgy is művelnek. Jakobovits összegzésében az irodalomterápia nem más, mint az a folyamat, amelyben a páciens egy szöveg hatására megvizsgálja azon dolgokat, amelyekkel a szöveg hatott rá, s azokat is, amelyeket kiváltott belőle, mindezt pedig teszi úgy, hogy megfigyeléseit, megérzéseit verbalizálja és kommunikációt folytat róluk a terapeutával sajátos terápiás közegben. A terápiás közeg jelenthet akár e-mail-váltást is, a közeget nem fizikai értelemben kell kizárólag értelmeznünk. A verbalizáció fontosságát a narratív pszichológia alapvető meglátása igazolja, miszerint a létezésünket mi magunk is történetekké formáljuk, ezáltal tárolva és rendszerezve az élményeinket, tapasztalatainkat. Alapesetben egyetlen narrátorral számolunk ilyenkor, mégpedig önmagunkkal, ugyanakkor az irodalmi szövegen keresztül eszközt kaphatunk arra, hogy más perspektívákat is észrevegyünk. A narratív

pszichológia szerint fontos az, hogy elmesélve őket, a tapasztalatoknak struktúrát adjunk, hiszen így érzelmi hatásaik kezelhetőbbé, átláthatóbbá válnak. Ehhez a szerző még hozzátesz egy további gondolatot is, ami a verbalizálás, azaz narratívába strukturálás terápiás előnyét mutatja, eszerint pedig, ha a világ történetekben létezik számunkra, akkor a megoldás a problémáinkra is létezhet történetekben.

Bár az irodalom eszközként való használatával szemléletileg teljesen ellentétes póluson helyezkedik el a mára már az oktatásban is elterjedt és jól ismert szemlélet, a gadameri hermeneutika, a fentieket szemrevételezve mégis eszébe juthat az olvasónak, hogy az irodalomterápiás és a hermeneutikai szemlélet lényegében s a legfontosabb alap gondolatok keretét követve ugyanaz. Hiszen mindkettő lényege, hogy az olvasó szöveggel való találkozása autentikus élmény, párbeszéd az előzetes tapasztalatok és a mű által előhívott élmények, gondolatok között, majd pedig a reflexív folyamat után valamiféle összeolvadása a mű – nevezzük most így – tudása és az olvasóban megszületett tudás között. Az irodalmi hermeneutika persze alapvető figyelmet fordít a mű saját horizontjára, időben való létére, a terápiásan használt szöveg pedig kiindulópont egy olyan reflektív-asszociatív közegben, ahol a személyes asszociációk olyannyira eltávolodhatnak a szövegtől, hogy annak a beszélgetésben való jelenlétéről meg is feledkezhetünk. Ezenkívül pedig a szerző többször hangsúlyozza azt is, hogy noha vannak eltérő egyéni vélemények, de – az ő szavával élve – szerencsére az az általános viszonyulás,

hogy az irodalomterápiás szöveg nem kell esztétikailag és kulturálisan is értékes legyen. Ezek kutatása pedig az irodalomtudomány egyértelmű területe. Alapvetőek tehát a különbségek, ugyanakkor kétségtelen az is, hogy a szöveghez való közelítés módja mentén itt egy újabb átfedését láthatjuk az irodalomterápiának és az irodalomnak.

Esztétikai, irodalmi kérdésekkel konkrétan is foglalkozik a kötet a *Műnemi és műfaji különbségek az irodalomterápiás szövegek alkalmazásában* című fejezetben, amikor a krimi műfaját járja körül a szerző. Irodalmi szempontból is tudjuk, hogy a krimi sajátos módon oszcillál a különböző esztétikai minőségek határain, de azt is tudjuk, hogy ez sokkal inkább szól az egyes művekről, s csak utána a műfaji jellemzők együtteséről. Egy későbbi fejezetben megjelenik azonban egy irodalomterápiás szempontból kifejezetten érdekes gondolatmenet, amely a krimi műfajának töretlen sikerét a műfaji jellemzőkön keresztül igen újszerű, specifikus perspektívába helyezi. Azt olvashatjuk ugyanis, hogy a krimi-olvasás megjelenhet olyan emberi szükséglet kielégítéseként is, ami a Maslow-piramis alján helyezkedik el, azaz egyike azon alapvető szükségleteknek, amelyek nélkül a magasabb szintek kognitív szükségletei – ahova tipikusan az olvasást is helyeznénk – nem működhetnek. Ez a szükséglet a biztonságérzet szükséglete. Ha a valóságban ez hiánycikké válik, s mi nem tehetünk semmit a megváltoztatás céljából – ilyen volt például a koronavírus-járvány kezdetét jellemző általános félelmi helyzet – akkor a krimi, amelynek jól meghatározott felépítése, tipikus karakterei, többnyire hasonló cselekménye, megszokott

bizonyos lezárása, a rendet és igazságot visszaállító befejezése van, képes lehet a biztonság szubjektív érzését kelteni. Ez az okfejtés nagyon pontosan rámutat arra, amit a könyv többször is hangsúlyoz, mégpedig, hogy az irodalom és az olvasó interakciójának számos olyan kifejezetten fontos aspektusa létezhet, amelyet csak az irodalomtudomány vagy csak a pszichológia határain belül nem láthatnánk.

Egy másik műfaj, amelyet a szerző részletesebben tárgyal, nem más, mint a ma igen népszerű és elterjedt slam poetry. Megragadva magának a műfajnak is a lényegét, a fejezet címe, amelyben a téma kifejtésre kerül, a következő: *Az olvasáson és az íráson is túl*. A szöveges, nyelvileg igen tudatosan megalkotott slamek esetében a szöveges forma önmagában még távol áll attól, amit slam poetrynek hívhatunk, a közönség előtt történő előadás s az erre adott azonnali reakciók teszik valóban azzá. Nem nehéz belátni, hogy az irodalomterápiát miért is érdekelheti különösen a műfaj, hiszen adottak benne a saját tapasztalat verbalizálásának és megosztásának lehetőségei, a közösségi élmény, a saájáthoz hasonlító, de biztonságos távolságból szemlélhető tapasztalatok, amelyek elindíthatják a személyes reflexiót, illetve bátorságot adhatnak a megosztáshoz. Ami viszont újdonság lehet az olvasó számára, az azoknak a területeknek és személyeknek, valamint az ő hitvallásuknak a bemutatása, akik alkalmazott formában használják a módszert terápiás célzatú csoportokban. Így találkozunk például Horváth Kristóf (Színész Bob) és Kajati Bálint nevével. Előbbi előadóművészi tapasztalatait különböző pedagógiai jellegű programokon, elsősorban

hátrányos helyzetű gyerekeknek szervezett programokon kamatoztatja, míg utóbbi roma slam programot működtet. Láthatjuk tehát, hogy milyen széles körben beszélhetünk irodalomterápiáról, nem kell csak a pszichológusi rendelő kanapéján lezajló beszélgetésre gondolnunk, ahol esetleg előzetesen felolvasásra került egy szöveg.

Noha a szerző többször jelzi a kötetben, hogy a teljesség igénye nélkül mutatja be az irodalomterápia körvonalait, elolvasva a könyvet, mégis azt érezzük, hogy számos irányból rálátást kaptunk a témára. Ennek fontossága abból is fa-

kad, hogy a többféle aspektus többféle kapaszkodót jelent a laikus olvasónak, s így az előzetes feltételezéseink, elképzeléseink, jóslataink a témát illetően mind helyrekerülnek, kiegészítődnek vagy legalábbis továbbgondolási útra találhatnak. Ilyen értelemben Jakobovits Kitti ezen könyve tökéletes első választás lehet azoknak, akik egyelőre még csak érdeklődnek az irodalomterápia iránt, nem feltétlenül csak leendő terapeuta- vagy páciensszerepben, hanem olyanként is, aki igényli, hogy megértse, mi történik vele, amikor egy szöveg hatással van rá.

