

---

# TANULMÁNYOK

---

JENEY ÉVA

## *Biblioterápia, irodalomterápia*

2016 szeptemberében ünnepeljük a *biblioterápia* szó 100. születésnapját. Első használatát ugyanis egy, az *Atlantic Monthly* hasábjain *A Literary Clinic* (Irodalmi klinika) címmel 1916-ban megjelent cikkhez köti a szakirodalom.<sup>1</sup> A szöveg bizonyos Crothers nevezetű lelkész interjúja kitalált barátjával, Bagsterrel. A szerző előbb beszámol arról, miként bukkant a „Bibliopathic Institute”-ra egy templom alagsorában, ahol barátja szervezte e foglalkozásokat. Bagster nemcsak gyógyító olvasmányokat ajánlott, hanem meg is határozta az „új tudomány”-t, a *biblioterápiát*, amelynek újdonságával magyarázta azt, mennyi téves vélemény és változatos fantázia él azzal kapcsolatban, hogy adott könyvnek miféle hatása lehet.<sup>2</sup> Megállapította, hogy a könyv lehet serkentő, nyugtató, izgató vagy altató; hasonlíthat nyugtató szirupra vagy akár mustártapaszra is. A lényeg, hogy valahogy hatnia kell az olvasóra. Bagster tehát a művek „terápiás értékét” [therapeutic value] is firtatta. Középkorú, átlagos, szellemileg nem túl rugalmas ügyfelét például arra buzdította, hogy több regényt olvasson, de ne megnyugtató történeteket, amelyek abban segítenek, hogy megfeledekezék önmagáról, hanem olyanokat, amelyek próbára teszik, „drasztikus, tüskés, könyörtelen regényeket”. Az irodalomnak ezt a különös, sokkoló, de felszabadító, katartikus hatását mind az irodalom, mind az elmélet kiváltságos tételként kezeli. „Azt hiszem, csak olyan könyveket szabad olvasnunk, amelyek mardosnak és furdalnak. Ha az olvasott könyv nem sóz egy jót a fejünkre, hogy ébredjünk, minek azt akkor egyáltalán kézbe venni? Hogy boldoggá tegyen minket, mint írod? Istenem, boldogok akkor is lehetnénk, ha nem volnának könyveink, és olyan könyveket, melyek ekképp boldogítanak, vég-szükségben magunknak is írhatnánk. Szükségünk azonban épp olyan könyvekre van, amelyek úgy hatnak ránk, mint egy szerencsétlenség, ami nagyon fáj, mint valakinek a halála, akit jobban szerettünk önmagunknál, vagy mintha kiűznének minket, minden embertől távol, a vadonba, mint egy öngyilkosság, olyan legyen a könyv, *fejsze, a bennünk befagyott tenger jegéhez.*”<sup>3</sup> Az irodalom egészen egyedi, minden másféle ismerettől különböző megismerési lehetőség. Babits általáno-

<sup>1</sup> McCHORD CROTHERS, SAMUEL: A Literary Clinic. = *The Atlantic Monthly*, 1916 September, 291–300.

<sup>2</sup> McCHORD CROTHERS, SAMUEL: *I. m.*, 295.

<sup>3</sup> KAFKA, FRANZ: Oskar Pollakhoz (1904). Ford.: Tandori Dezső. In: *Uő: Naplók, levelek. Válogatás.* Válogatás és szerk. GYÓRFFY MIKLÓS. Budapest, Európa, 1981. (Kiemelés tőlem – J. É.)

sabban fogalmazott: „Minden nyelvtan és minden irodalom gondolkodni tanít és beszélni”.<sup>4</sup> De ha az 1950-es évektől napjainkig, a strukturalista korszaka utáni Tzvetan Todorovtól Roland Barthes-on keresztül Paul Ricœurig, a poszt- előtaggal ellátott irányzatok (posztstrukturalizmus, posztmodern stb.) koráig vagy az angolszász nyelvterületen *ethical turn* névvel illetett írásokig végigtekintünk az irodalom szerepét és helyét firtató kérdésfelvetéseken, úgy látszik, mintha az irodalomnak ezt az ideig-óráig megkérdőjelezett „hivatását” helyreállította volna az elmélet. Todorov például azt állította, „az irodalom megfoghatja a kezünket, amikor mélységesen elkeseredettek vagyunk, közelebb vihet a körülöttünk élő emberi lényekhez, jobban megértetheti velünk a világot, és élni segíthet”.<sup>5</sup> A kései Roland Barthes egyenesen így fogalmazott: az irodalom útmutató az élethez [*guide de vie*].<sup>6</sup> Csaknem egy évtizede valami ilyesmiről beszélt Antoine Compagnon, a Collège de France-ban tartott székfoglaló előadásában. Italo Calvinot idézve elidőzött annál a gondolatnál, hogy az irodalom pótolhatatlan tudástár, hogy vannak dolgok, amelyeket *csakis és kizárólag* az irodalomból lehet megtanulni. Ilyen például az, „[...] hogyan tekintsünk felebarátainkra és önmagunkra [...], hogy értéket tulajdonítsunk kicsi és nagy dolgoknak [...], hogy megtaláljuk az életben a pontos arányokat, s ezek közt a szeretet helyét, erejét, ritmusát és a halál helyét az életünkben, azt, hogy miként gondoljunk és ne gondoljunk rá, továbbá más szükséges és nehéz dolgokat: a könyörtelenséget, a részvétet, a szomorúságot, az iróniát és a humort”.<sup>7</sup> Calvino és őt idézve Compagnon tehát nem kevesebbet állított, mint azt, hogy az életet az irodalomból lehet megtanulni. Ez a szemlélet túlmutat a számszerűsíthető ismereteken, és az irodalom szokványos jellegzetességein is, amelyek a következők: tetszik és tanít; megszabadít az alávetettség és az elmaradottság érzésétől; korrigálja a nyelv hiányosságait, ha a nyelv az élet változásairól nem vesz tudomást; s végül rendelkezik tudással önmagáról is.

A szó százesztendő, a gyakorlat időszámítás előtti. Számon tartjuk, hogy II. Ramszesz thébai könyvtárának bejárata fölött ez a felirat díszelgett: „Gyógyír a léleknek”. A biblioterápia fogalma tehát tág értelemben azt az ősi gyakorlatot jelöli, amely az olvasást gyógyító céllal javasolja mindenkinek. Az összetétel két tagja, a görög *biblion* és a *therapeia* nagyjából ezt is jelenti: könyvet és terápiát, azaz könyvekkel történő gyógyítást, könyvgyógyászatot. Érdemes figyelmet szentelni a *therapeia* utótagnak. A magyarban, akár a legtöbb más nyelvben, a terápiának ‘orvoslás’, ‘kezelés’, ‘gyógymód’, ‘gyógykezelési eljárások összessége’, ‘kúra’ jelentése van. Beszélnek oki és tüneti „kezelésről” mind a test, mind a lélek eseté-

<sup>4</sup> BABITS MIHÁLY: Irodalmi nevelés. Egy tantárgy filozófiája tanulók számára. In: Uő: Írás és olvasás. Tanulmányok. <http://mek.oszk.hu/10900/10903/html/02.htm>

<sup>5</sup> TODOROV, TZVETAN: *La littérature en péril*. Paris, Flammarion, 2007, 72.

<sup>6</sup> BARTHES, ROLAND: *Le Neutre*. In: Uő: *Notes de cours et de séminaires au Collège de France, 1977–1978*. Paris, Seuil, 2002, 37.

<sup>7</sup> CALVINO, ITALO: *Défis aux labyrinthes*. I. Trad. par Jean-Paul Manganaro – Michel Orcel. Paris, Seuil, 2003, 30. Idézi COMPAGNON, ANTOINE: *La littérature, pour quoi faire? Leçons inaugurales du Collège de France*. Paris, Fayard, 2007, 60.

ben. A héberben és a görögben a *terápia* szó tartalmazza a megelőzés és a jövővel kapcsolatosság mozzanatát is. Ami arra utal, hogy nem csupán a már bekövetkezett változás, betegség, válság gyógyítására alkalmas az olvasás, de valami többre: lelki-testi karbantartásra is. A *terápia* jelentésének figyelemre méltó párja a WHO egészségről alkotott meghatározása, mely szerint az nem csupán a betegség és a gyengeség hiánya, hanem a teljes testi, lelki (szellemi) és szociális jól(l)ét (well-being) állapota. De már a *Bibliából* is egyértelműen kiderül, hogy a *terápia* szolgálatot és gondozást is jelentett a kezdetek kezdetén is. Ráadásul a *terápia* szó 'megelőző orvoslás' és 'gyógyítás' jelentése, valamint a katarzis 'testi-lelki megtisztulás' jelentése is összecseng. Ezt az összetett, szerteágazó és összefoglaló jelentést – amit köznyelven testi-lelki egészségnek mondunk – kell szem előtt tartanunk, mikor biblioterápiáról beszélünk. A fogalomba beletartozik a fejlesztő és a klinikai biblioterápia, a prevenció és a kezelés egyaránt.

Az újkori orvosi szaknyelv nem mindig tartotta szem előtt ezt a tág jelentésmezőt, s az ez irányú változás még napjainkban is lassúnak és nehézkesnek mutatkozik.

A biblioterápia gyakorlat, nem elmélet. Megléte nem múlik elméleti feltételeken. Szerényen azt mondhatjuk, a könyvvel és az olvasással egyidős. Szerénytelenből okkal állítható, hogy korábbi a könyvnél, időben megelőzi azt, hiszen beszéd az alkotásról: ahol többen összegyűltek, hogy meghallgassanak egy mesélőt vagy elbeszélőt, és utána megtárgyalták a hallottakat, tulajdonképpen biblioterápia történt, gyógyító értelmezés.

Az irodalom már „alapjáraton” segít a problémamegoldásban. Létezik önműködő vagy tudattalan irodalomterápia, öngyógyító eljárás: könyvfitnessz. A biblioterápia személyiségfejlesztő-nevelő foglalkozás a könyvtárban, iskolában, sőt már az óvodában, szociális, kulturális vagy éppen büntetés-végrehajtó intézményben. Mint ilyen a neveléshez, pedagógiához áll közel. A pszichoterápia kiegészítő ágaként pedig a betegek gyógyítását, életminőségének javítását szolgálja a klinikum területén. Manapság a biblioterápiának számos formája létezik, az iskolai szakköröktől a krízisintervenciós osztályokon szervezett irodalmi foglalkozásokon keresztül a demenciában szenvedő idősök számára létrehozott olvasóköriekig és tovább. Néha csupán könyvtári tanácsadást jelent, illetve olvasók egyéni vagy csoportos összejövételét. Megkülönböztetnek fejlesztő és klinikai, egyéni és csoportos tevékenységet. A szakirodalom egymás szinonimájaként használja, gyakorlatilag váltogatva a biblioterápia és az irodalomterápia kifejezéseket. Előbbi, mint neve is mutatja, tágabb fogalom: általában a bármely könyvvel elért befolyásoló hatás áll a középpontjában, míg az irodalomterápia az esztétikailag értékes, nyelvilag megformált, erős szövegekkel, úgynevezett szépirodalmi művekkel óhajt elérni megelőző és gyógyító hatást.

Minden biblioterápia-meghatározás valamilyen elméleti előfeltevésekből indul ki, ami nem jelenti azt feltétlenül, hogy szerzőjének átfogó elméleti koncepciója volna az irodalommal való gyógyítást illetően. A „könyvekkel történő gyógyítás”

például egyszerű meghatározás, de igen összetett kérdéseket vet föl. Mi a könyv? Mi az olvasás? Mi a betegség? Mit jelent a terápia? Ha mindez megvan, milyen elméleti háttére lehetséges a biblioterápiának? Van-e valamely speciális elmélete, amely az eljárás hatékonyságát elősegíti, növeli? A biblioterápiának szüksége van az elméletre, s azt egyfelől a pszichológia és pszichiátria szolgáltathatja neki, másfelől az irodalomtudomány, mindkét esetben a gyakorlati implikációkat tartva szem előtt. Az eljárásnak irodalomtörténetre is támaszkodnia kell, elsősorban a tárgy történetiségének tudatosítása miatt. Az irodalomtörténet-írás mindenkor használja az irodalom, szerző, kánon, érték fogalmait, ám ezek változnak. Változik a művek olvashatósága is. Egykori remekművek érdektelenné vagy olvashatatlaná válnak, mások előkerülnek, és újszerűnek hatnak. Az irodalomterápiának pedig kifejezetten az szolgál hasznára, ha a terapeuta tisztában van azzal, hogyan jelenik meg a változás folyamata az irodalomtörténet-írásban egykor és ma. Az alkalmazandó műveket nemcsak a célszemélyek életkori és élethelyzetének megfelelően, hanem az irodalomtörténeti – kánon és érték – szempontok alapján is kell válogatni. A terapeutának tisztában kell lennie a művek koronként és kultúránként változó megítélésével, de kell lennie valami megingathatatlan ismérvnek, amikor kiválasztja a művet. Ez az ismerv az esztétikai érték, ami egyúttal azt jelenti, hogy csak értékes művek hathatnak terápiásan, azaz hosszú távon és mélyrehatóan. Az irodalmi mű az irodalomterápiában a lelki folyamatokhoz és a lelki fejlődéshez „nélkülözhetetlen fölösleg”, nemcsak *kellék*, *tartozék*, hanem *alapzat* is. Az értéket, a nyelvi megformáltságot a terápiát illetően gyakorta szkepszis övezi. Akik a terápiás folyamatok sajátosságos csoporthatásaira összpontosítanak elsősorban, sokszor akár úgy vélik, az alkalmazott mű minőségének nincs is jelentősége. Ez az elképzelés teljesen érvényesnek tekinthető, ha a foglalkozás kezdeti eszközeként, azaz csupán az interaktív folyamat elindításának ürügyeként használják a szöveget, vagyis az irodalomterápiás irányultságú csoportterápiák esetében. Utóbbiak és az irodalomterápia közt átmenetnek talán a történetpszichológia tekinthető. A biblio- és az irodalomterápia a terapeuta és a résztvevő közé beiktat közvetítő közegként egy harmadik nyelvi produktumot, az irodalmi művet. Az irodalomterápiában tehát nemcsak a terapeuta, de a szöveg is kísérővé válik, s minél sokrétűbb, annál több lélekreteget képes megérinteni. A művel és a műben, a történetekben való gondolkodás terápiás hatású. És terápiás hatású a terapeuta és a kliens közötti kapcsolat is. Amennyire például a színházterápiánál maga a színdarab kiemelkedő fontosságú, éppen annyira kell jelentékenynek lennie az irodalmi alkotásnak. A fikció erőteljesebben hat az önsegítő könyveknél, és a jó könyv alapjaiban képes megváltoztatni a személyt – vallják a londoni School of Life biblioterapeutái is.<sup>8</sup> Napnál világosabb, hogy a mindenkori olvasó elsődleges, egzisztenciális érintettsége a legfontosabb, a művek megítélésében is

<sup>8</sup> BERTHOUD, ELLA – ELDERKIN, SUSAN: *The Novel Cure: From Abandonment to Zestlessness. 751 Books to Cure What Ails You*. London, Penguin Press, 2013.

az ő értékítéletei nyilvánulnak meg. Az irodalom gyógyító hatása és az irodalom hatása ebből a szempontból nem különbözik. Értékesnek azt a művet mondhatjuk, amely többféle olvasói elvárás és igény kielégítésére alkalmas, tehát rétegzett és többértelmű. A többértelműség fontos kritérium, ha nem tételeznénk föl, hogy létezik, egyáltalán nem beszélhetnénk irodalomterápiáról sem. Az érték tehát az, ami viszonylagos állandósága mellett ritka és egyedi – ami az olvasó számára adott élethelyzetben pótolhatatlan. Az irodalomterápia zsinórmértéke mégiscsak az irodalom. Ha nem csupán csoportterápia akar lenni, számolnia kell az irodalmi művel. Más érvet is fölhozhatunk a műérték mellett. Ha a *biblioterápia* szóösszetételben a hangsúlyt a 'könyv' jelentésre helyezzük, és azt állítjuk, hogy ez a terápia mint könyvekkel való gyógyítás a művészetterápiák egyik ága, ezáltal inkább az eljárás receptív (mások alkotásainak befogadói-fogyasztói) oldalát helyezzük előtérbe. Azt tehát, hogy mind fejlesztő, mind klinikai használat esetén valamely műnek a közvetítésével, az értelmezésével érünk el hatást. De fogalmazhatunk úgy is, hogy a könyvet az 'irodalom' szóval helyettesítjük, és azt mondjuk, az *irodalomterápia* olyan művészetterápia, amely az *alkotás* terápiás erejét mozgósítva éri el hatását. Ily módon nemcsak esztétikailag értékes művek fölhasználásával elért foglalkozásra szűkítjük a fogalmat, hanem az alkotás fogalmának többféle szintjét idézzük meg egyidejűleg. Gondolunk ugyanis a már létrejött, a világirodalom rendelkezésünkre álló műveire, de a kiválasztott művek értelmezésére is, amely ugyancsak alkotás, sőt az írásra mint terápiás közegre is. Tehát elképzelhető a terápiás eljárás úgy is, hogy a felhasznált irodalmi mű értelmezéséből a résztvevők írásművet hoznak létre, vagy annak kapcsán, akár szabad asszociációs módszerrel alkotnak, de az is lehetséges, hogy az irodalomterápia egyenesen írásterápia legyen, függetlenül bármely más műalkotástól. Mindkettőnek megvan a létjogosultsága.

A kortárs magyar biblio- és irodalomterápia sokszínű és sokféle. Az utóbbi harminc évben Magyarországon is kiemelt és egyre terjedő gyakorlattá vált. Tapasztalati és elméleti irodalma is szerteágazó. Része a könyvtárosi irányított olvasás, az oktatásban reménykeltően teret hódító fejlesztő e-biblioterápia, a meseterápia, és része a klinikumban pszichológus társterapeutával végzett irányított foglalkozás is. Az itt összegyűjtött szövegeket is igen különböző területekről érkező, eltérő elméleti és gyakorlati felkészültségű szakemberek írták. Más-más érdeklődéssel, szemlélettel és írásmóddal. Írásaikban az a közös, hogy mindannyian biblio- vagy irodalomterápiával foglalkoznak – vagy gyakorlatban, vagy elméletben, vagy mindkét területen. A szerkesztő azt reméli, hogy ennek a kötetnek a megjelenése a szemlélet és az érdeklődés közeledésének eseményévé válhat.