

Liz Burns Irodalom és terápia című könyvéről

„Az irodalom mint művészet funkciója az, hogy hatására megnyílunk a dilemmák előtt, a hipotetikus előtt, mindazon lehetséges világok tartománya előtt, amelyekre a szöveg utalni képes... Ez az egyetlen reményünk a hosszú, szürke éjszakával szemben.”

/Jerome Bruner: *Actual Minds, Possible Worlds*, 1986, 159./

Liz Burns családterapeutaként gyermekeket és felnőtteket egyaránt ellátó mentális egészségügyi szolgálatnál dolgozik Nagy-Britanniában. Hosszú évek tapasztalataiból merítve 2003-ban jelent meg PhD-értekezése, amely az irodalmi olvasás (*literary reading*) családterapeuták személyes és szakmai fejlődésében elfoglalt helyére vonatkozó kutatásait tartalmazza. Könyvének kiindulópontját, amelyet 2009-ben *Literature and Therapy: a Systematic View* (Irodalom és terápia: egy módszer áttekintése) címmel a *Karnac Books* adott ki, korábbi kutatási eredményei képezik. „Bátorítani az olvasót a terapeutában és a terapeutát az olvasóban” – olvashatjuk a bevezetőben az egyik alfejezet címeként a frappáns összefoglalást, amely egyúttal biztosítja is a könyv befogadóját, hogy nem lesz számára rejtve a szöveg jelentése. Burns nyíltan vállalja, hogy nem használ szakszargont, utal ugyan a pszichoterápiás módszerekre, de a terápiás távlaton egyértelműen az irodalom felől hordozza körül a tekintetét. Egyszer sem találkozunk a biblioterápia, irodalomterápia kifejezéssel sem; *talking literature, literary reading, literature in therapy* – ezekkel az általánosabb megnevezésekkel az irodalom élményszerűségének felismerésére buzdít az egészségügy és a szociális szféra számos területén, és terapeutaként tekint a háziorvosokra, akiknek értékes tapasztalatuk és tudásuk van arról, mit éreznek és mire van szükségük pácienseiknek. Az irodalom közös gondolkodási alapként jelenik meg, amely összehangolja a különböző módszerek és eszköztárak felől érkező segítőket, és az igazán fontos kérdéseket állítja a fókuszba. Az elsődlegesen megszólítottak azok a családterapeuták, akik képzésük során személyes és szakmai fejlesztés csoportban (*personal/professional development, PPD*) vesznek részt, illetve a kiképzők. A Burns által bemutatott csoportfolyamatok alapján a Magyar Családterápiás Egyesület (MCSE) Képzési Rendjében ez a képzési forma leginkább az önismereti sajátélmény és valamelyest a szupervízió elemeire hasonlít. Fontos megjegyeznünk, hogy az irodalmi művek családterápiában és családterápiás képzésben való felhasználása hazánkban is elterjedt, erre példaként említhetem a MCSE XXIX. Vándorgyűlésének (2015. április 10-12.) több előadását: Civakodó Philemon és Baucisz (*Kapusi Gyula*), Laosz és Iokaszté párterápiában (*Bokor László*), A terapeuta feladatai, szerepe és eszközei a népmesei hagyományban (*Rátay Csaba*).

Mi számít irodalomnak Burns olvasatában? Leszögezi, hogy a kánonra fordított figyelem tévút a terápia számára („...canonical questions do not need to distract us”, 26.). Sokkal inkább

tekinthető ismérvnek az, hogy az adott mű formája a tartalmával összhangban legyen, többretegű mondandójával hasson mind az olvasó érzelmeire, mind gondolataira, mozgósítsa kreativitását, hogy új világokat, lehetőségeket vehessen észre.

A szerző rövid klinikai példákkal, címkéssel (*vignettes*) vezeti be, illusztrálja, támasztja alá mondanivalóját. A kötet felépítésében az út metaforáját követi. Az irodalom mint metafora és az irodalmi metaforák megtermékenyítő erejére már a bevezetőben felhívja a figyelmet: hozzásegítenek nemcsak az informális gondolkodás megújításához, új elméletek megalkotásához, hanem érzelmi reakcióink rugalmasságához és sokszínűségéhez. A kötet felépítése az út metaforáját követi: az *Egy felfedező út* (A journey of discovery) című bevezetés után az első rész, az *Elindulunk* (Starting out), a második az *Utazunk* (Travelling on) és a harmadik rész a *Közel vagyunk már?* (Are we nearly there?) címet viseli. Az irodalomjegyzék után a Függelékben találunk gyakorlatokat, amelyek a fejezetekben tárgyaltakat konkretizálják, például a csoporttagok párban dolgozva mindketten megosztanak egymással egy sok kihívást jelentő tapasztalatot, majd egy rövid verset elolvassa a gyakorlatban feltett kérdésekkel haladva, a verset értelmezve újra visszakanyarodnak a gyakorlat elején megosztott tapasztalathoz, és arra fókuszálnak, változtat-e a vers a korábbi szempontjaikon, a probléma megközelítésén.

Burns Gregory Bateson antropológust idézve kiemeli általában a művészetek, de különösen a költészet azon szerepét, hogy kapcsolatot képes teremteni mentális folyamataink szintjei között, beleértve természetesen a tudatos gondolatainkat és a tudattalanul maradó érzéseinket, élményeinket, de a különböző érzékszerveink útján érkező, nem is feltétlenül a verbalitás szintjére kerülő észleleteinket is. A művészet a játék mint viselkedés egyik formája, a kommunikáció gyakorlásának és tökéletesítésének egy módja. Burns reflektált olvasásnak (*reflective reading*) nevezi azt az olvasási módot, melyet a képzésben részt vevők számára vezetett csoportban alkalmaz. A képzési szempontokra összpontosítva, a csoportfolyamat kezdetén arról beszélgetnek, mit jelenthet a terapeuták számára, hogy a kliensekkel való munkában irodalmi anyagokat is felhasználnak; személyesebb megközelítésben: mit „követel” tőlem mint olvasótól a költészet? Milyen intuitív megérzéseket, felrázó felismeréseket és kérdéseket kapunk egy adott írásműtől? A tagok az ülések során kiemelik az előző alkalom szövegéből azt, ami azóta még inkább megragadta a figyelmüket, akár azért, mert valamilyen korábbi emlékekkel, tapasztalatukkal rezonált. Majd a soron következő csoporttag bemutatja, amit hozott, legyen az egy kép, egy dal vagy olvasható szöveg. Ezt követően megosztják egymással a reakcióikat, melyekkel közös teret alkotnak, benépesítve ötletekkel, képekkel, fantáziákkal, amelyeknek az irodalom élő, lüktető gyűjteménye. A csoportmunkát mindez együtt teszi produktívvá, és irányítja rá szinte észrevétlenül a résztvevők figyelmét vakfoltjaikra, nehézségeikre. A csoporttagok által a csoportra vitt szövegek listáját megtalálhatjuk a Függelékben; érdekességként emelem ki, hogy a magyar népmesék (*Hungarian folk tales*) is helyet kapnak közöttük.

A személyes olvasástörténet (*reading history*) annak a kronologikus számbavétele, hogy milyen meséket, történeteket hallgattunk kisgyermekként, aztán már kamaszként és felnőttként mit olvastunk, s jelenleg mit szeretünk a kezünkbe venni. Ezekhez többnyire érzelmileg fontos emlékek kötődnek, amelyekkel aztán megerősítésekhez lehet visszanyúlni, erőforrásokat lehet mobilizálni. Példaként egy 35 éves nőt, Virginiát említi, aki tanárként semmi örömet nem talált a munkájában, három hónapja elhagyta a partnere, így élete két fontos területén tanácstalan, kétségbeesett. A terapeuta reflexióival afele

terelgeti, hogy némi múltba való visszatekintés nélkül nem lehet megérteni a jelent, így többek között közösen felidézük azokat a tevékenységeket, amelyekben Virginia korábban feltöltődött. Bár jelenleg legfeljebb magazinokat lapozgat, meglepődve visszaemlékszik olvasmányélményeire, melyek közül Simone de Beauvoir írásai emelkednek ki. Virginia hamarosan csatlakozott egy női olvasókörhöz (*reading group*), és újra egyetemi tanulmányokba kezdett, figyelme a női írás (*women's writing*) felé fordult.

A terapeuta személyisége a terápiában a legfőbb munkaeszköz, önreflexiói megakadályozzák, hogy leegyszerűsítse a saját és páciensei világát fekete-fehérre, vagy-vagyra. Az irodalom tág asszociációs körével számos meglepetést tartogatva segít elkerülni a könnyű válaszok csapdáját, és új megközelítési lehetőségeket kínál fel, melyektől első hallásra talán visszahőkölünk, de a későbbiekben kiderülhet, hogy inspirálóak a mindig ugyanabból a látószögből untig ismételtgetett problémáink kezelésében. Az irodalmi szövegek a valóságosnál is reálisabb, társas helyzeteket modelleznek, amelyekben elfoglalhatunk olyan szerepeket, amelyekbe helyezkednünk más úton nem lehetséges (anyós, gyermek, terapeuta, stb.).

Burns példán keresztül bemutatja, milyen válságokba kerülhet a képzése, illetve gyakorlata elején járó családterapeuta, és érvként hozza fel, hogy milyen sokoldalú szerepe lehet az irodalmi szövegeknek a személyes és szakmai fejlődésben, az irodalmi karakterek milyen hasznos „társaságot” nyújthatnak akár a sikertelenségtől való félelmek, az önbizalomhiány okainak feltérképezésében is. A terapeuta felkészülése, tanulása folyamatos interakció elmélet és gyakorlat között, mely folyamatot az irodalmi szövegek nemcsak a tudás elmélyítésében, hanem az érzelmi tapasztalatokkal is összefonódva segítik elő, például egy fiatal terapeuta, *Abigail* problémái és a lehetséges megoldási stratégiák körvonalazásához Tennyson *Shalott kísasszonya* című versét használja fel.

Az irodalmi fókusz különleges tanulási környezetet teremt, amely nemcsak egyénileg, de a csoport működésére is serkentően hat, egy olyan csoportkultúrát teremtve, amely az érzelmek, a fantáziák, az intuíciók kifejezését támogatja, fejleszti az empátiát és a kreativitást. A csoportban kialakuló kapcsolati folyamatok változásai előrevetítik a résztvevők számára a terápiában érzékelhető változásokat. Ez a képzési filozófia a középpontba helyezi a terapeuta személyiségében azoknak a készségeknek a fejlesztését, amelyekkel a terápia művészetként értelmezhető és művelhető, a személyes tapasztalatokra és érzésekre építve.

A kreatív, vagy ahogyan a szerző több helyen nevezi, a reflektív írás (*reflective writing*) szintén fontos úttá válhat az önismereti fejlődésben. Az olvasás során a szöveg és az olvasó közötti interakció során alakul, formálódik a jelentés, az írás szabadságát viszont a fehér lap adja, amelyen a megszülető szöveg végtelenül sokféle lehet. Az egyén története nyilván behatárolja ezt a sokféleséget, de írás közben mégis módunk van arra, hogy a saját, megszokott belső dialógusunktól eltérő hangokat, nézőpontokat is felfedezzünk, és olyan jelentésekkel, amelyekről nem tettünk tudomást, a szöveg útján dialógust kezdhesünk.

„Ne térképekkel indulj, csak hozz létre egy teret, ahol beszélgetni lehet, és ez önmagától nyelvet és lehetőségeket teremt” – idézi Burns Peggy Penn-t, az írásaiban többek között Bahtyin elméleteit is felhasználó családterapeutát, és ez az idézet akár választ is adhat a *Közel vagyunk már?* kérdésre. Ott vagyunk közel a megérkezéshez, ahol együtt lehetünk úton.

Liz Burns: *Literature and Therapy: a Systemic View*. London: Karnac, 2009. 174 p.

G. Tóth Anita