

A TISZATÁJ DIÁKMELLÉKLETE

178. szám

NYÁRY KRISZTIÁN

Az esőcsinálók boldogsága

AVAGY MIRE VALÓ A VERS?

A Cambridge-i Egyetem pár évvel ezelőtt 25 európai országra kiterjedő kutatást végzett az elmagányosodás jelenségéről.¹ A kutatók átfogóan vizsgálták korunk egyik legkomolyabb társadalmi problémáját. A kutatás eredménye sokak által idézett kötetben is megjelent, következtetéseit tudományos konferenciákon elemezték. A társadalomtudósok munkája természetesen azzal kezdődött, hogy megpróbálták definiálni kutatásuk tárgyát, azaz megkísérelték meghatározni, mi a magány. Önmagában a definícióról is hosszasan lehet vitatkozni, hiszen a magány kulturális, szociális, életkori és nemi meghatározottságai is különbözőek. A tudományos vita és a tárgyszerűség persze fontos, de a kutatás tárgyáról, a magányról mégis mindenki pontos ismeretekkel rendelkezik.

Ha definiálni nem is tudjuk, érezzük. „*A semmi ágán ül szivem, / kis teste hangtalan vacog, / köréje gyűlnek szelíden / s nézik, nézik a csillagok.*”² József Attilánál tömörebben nehéz lenne megfogalmazni, mit érzünk, amikor magányosak vagyunk. A „semmi ágán” szóösszetételt a költő minden bizonnyal elődjénél, Csokonai Vitéz Mihálynál olvasta,³ és építette kristálytiszta metaforává. A valóságban elképzelhetetlen, mégis kifejező vizuális kép, benne a testi érzékek (hideg), a gyerekkori alapérzelmek (szeparációs félelem) és a természetről alkotott tudás (végtelen űr) felidézése – mindez egyetlen gondolatba sűrítve. Ilyen a magány érzelmi tapasztalata. De miért tömörítjük az érzelmeinket versekbe? Miért írunk verset és főleg miért olvasunk? Azaz mire való a vers?

Reál beállítottságú barátaim vagy üzletember ismerőseim gyakran kérdezik tőlem ugyanezt: Miért kell verseket olvasni? Miért nem valami hasznosabbal foglalkozunk az iskolában, olyasmivel, amit a később a munkánk során is használni tudunk? A versek pontosan ilyenek – válaszolom ilyenkor. Amióta emberi civilizáció létezik, nem találták fel hatékonyabb eszközt az érzelmi tapasztalatok társadalmi szintű átadásának, mint az irodalom, ezen belül pedig a vers. Az elmúlt néhány tízezer évben az ember rengeteg módszert kipróbált, hogyan tudja csökkenteni az ismeretlen világ megismerésének kockázatait. Családot, majd törzset és társadalmat szervezett, hogy megossa a kockázatokat, eszközöket fejlesztett, hogy meg tudja védeni magát és ki tudja pótolni fizikai hiányosságait. És kitalált magának egy szimulációs technikát is, aminek segítségével úgy tudja megismerni a világot, azaz

¹ *Age and Loneliness in 25 European Nations*. Cambridge University Press, 2011.

² József Attila: *Reménytelenül*

³ Csokonai Vitéz Mihály: *Dr. Földiről egy töredék*



úgy képes szembenézni az ismeretlennel, hogy lényegében semmit sem kell kockáztatnia. Ezt a szimulációs technikát ma úgy hívjuk: irodalom vagy költészet.

Itt van például a leginkább rémisztő, megismerhetetlen dolog – a halál. Ősünk is kénytelen volt szembenézni vele, hogy egyszer mind meghalunk. Ez pár tízezer évvel később sem túl jó hír. Az a tény azonban, hogy mások rengeteg módon leírták, szerintük mi a halál, és mi is történik velünk utána, komoly segítséget jelent. A költő mások fájdalmas tapasztalatát közvetíti számunkra: „*Okuljatok mindannyian e példán. / Ilyen az ember. / Egyedüli példány. / Nem élt belőle több és most sem él / s mint fán se nő egyforma-két levél, / a nagy időn se lesz hozzá hasonló.*”⁴ A sámán által elmondott varázsigék, a közös ének a szertartáson, a halált megidéző versek és regények, azaz az irodalom tesz minket képessé arra, hogy felkészüljünk rá, mit érzünk majd, ha egy szerettünk meghal, vagy éppen velünk mi fog történni, ha eljön az utolsó percünk. Az irodalom egyik legfontosabb funkciója pontosan ez: több milliárd ember, több ezer generáció érzelmi tapasztalatainak átadása. Az életünket leginkább befolyásoló érzelmi alapszituációkra többnyire a szüleink készítik fel, de ezután rögtön a művészetek következnek – főként az irodalom.

Születés, betegség, barátság, harag, szerelem, szakítás, magány, halál, gyász, közösségi konfliktusok: ezek életünk legfontosabb érzelmi szituációi, többségükkel előbb vagy utóbb találkozunk. Ha egy vers olvasása közben már megismertük őket, a való életben is felkészültebben fogadjuk a legszélsőségesebb érzelmi szituációt is. A vers a legnagyobb érzelmi stresszhelyzetben vakcinaként működik, a „legyengített érzelmi emlékek” segítenek, hogy minél előbb fel tudjuk dolgozni a sokkot, és képesek legyünk továbblépni. De a versek hozzásegítenek a kreativitás, az empátia és a nyitott gondolkodás képességéhez is.

Az alábbiakban kilenc okot fogok felsorolni, miért érdemes verset olvasni. Akár természettudományokkal foglalkozóknak, sőt, üzletembereknek is.

Az érzelmi tapasztalat énvédő funkciója

Menjünk vissza egy kicsit az időben: úgy 4300 évet! „*Inanna szent szívét megnyugtatta. / A fény édes volt számára, / az öröm kiáradt rá, / s eltelt a legszebb szépséggel.*”⁵ Néhány sor Enhéduanna Inanna-himnuszából, amely a Sumér Birodalomban, Ur városában keletkezett. Agyagtáblába égetve maradt ránk, képekből és szimbólumokból álló ékírással, amelynek beszélt nyelvi változatát ma már nem lehet rekonstruálni. Nem tudjuk, hogy hangzott, nem tudjuk, mi lehetett a valódi formája, például voltak-e benne rímek, milyen volt a ritmusa, keveset tudunk a stílusáról is. Mégis pontosan tudjuk, hogy vers. A szerző, Enhéduanna papnő a világtörténelem első ismert költője. Ránk maradt versei soronként nyolc-tizenkét szótagból állnak, és sok sor – valószínűleg – magánhangzóra végződik. Az ismétlések, a gyakran visszatérő kifejezések akkor is ritmust adnak a szövegnek, ha magát a nyelvet, amin elhangzott, már nem fogjuk hallani sohasem.

Ez a szöveg másfél évezreddel Homérosz előtt született. A költészet gyökerei még ennél is messzebbre nyúlnak a múltba, egy olyan időszakba, amikor az írástudás még nem alakult

⁴ Kosztolányi Dezső: *Halotti beszéd*

⁵ *The Exaltation of Inana* (English and Sumerian translation) by The University of Oxford Library. The Electronic Text Corpus of Sumerian Literature: <https://www-etcsl.orient.ox.ac.uk/section4/tr4072.htm>

ki, és a verseket a szóbeli hagyományokban adták át. Az a tény, hogy a költészet ilyen hosszú ideig kísérte az emberiséget, és kivétel nélkül minden ismert civilizációban megjelent, arra utal, hogy valamilyen társadalmi vagy élettani funkciója van.

Nézzük meg még egyszer a verset! Enhéduanna eltérő érzéki tapasztalatokat von össze: a fény édes, az öröm árad, mint a víz, a szépség kitölt belülről. Ezek klasszikus költői képek, segítségükkel mindenki el tudja képzelni az öröm és a szépség mértékéket, amit a versben megidézett Inanna istennő érez. Ez a költészet lényege. Az érzelmek tapasztalattá sűrítése és a nyelv általi átadása. Akár sok száz generáción keresztül.

A pszichológia szerint minden műalkotás – de nyelvi kifejezésformája miatt elsősorban az irodalom – az egyén tudatos és tudattalan világa közötti átjárhatóságot biztosítja. Akkor tudunk alapvető konfliktusokkal, frusztrációkkal megküzdeni, ha nem robbant fel a saját belső meg nem értett feszültségrendszerünk. A költészet ebben sokat tud segíteni. Persze a dolog nem úgy működik, hogy ha elolvasom a Iliászt, akkor már semmiképpen nem fogom szerelemi bánatomban lemészárolni ellenségeimet, mint ahogy azt a Patrokloszért bosszút álló Akhilleusz tette. Egyszerűen csak szerzek egy tapasztalatot, érzelmi emléket arról, milyen gyötrő, örülethez hasonló érzés a szerelmesem elvesztése, és amikor a valóságában szembe-sülök vele, ennek az emlékeknek a segítségével tudom értelmezni.

William Butler Yeats, Nobel-díjas író költő azt mondta a költészetéről, hogy a vér, a képzelet és az értelem működik benne együtt:⁶ ez teszi lehetővé számunkra, hogy megérintsük, megízleljük, meghalljuk és meglássuk a világot. Azaz a verseknek köszönhetően olyan tapasztalatokra tegyünk szert, amelyek erőt adhatnak az újra és újra átélt nehézségekkel szemben.

A ritmus öröme

A vers nemcsak a mondatokba, költői képekbe sűrített érzelmi tapasztalat miatt működik generációkat összekötő kapocsként: képes arra is, hogy az emberi civilizáció előtti tapasztalatokat hívjon elő. A költészet ugyanis nem csupán szöveg, hanem ritmus is. A ritmus élvezete a beszédnél sokkal ősbibb evolúciós örökség: régebbi magánál az emberi létnél is. Amikor a kisgyerek azt hallja: „*Fut, robog a kicsi kocsi, / rajta ül a Haragosi, / din don diridongó*”, nem kell tudnia, ki az a Haragosi, nem kell ismernie a diridongó, retyerutya vagy a fakutya szó értelmét, mégis felnevet. A verseket – főleg gyerekként – úgy is lehet szeretni, ha nem értjük őket. Minden kisgyereknek felhőtlen örömet ad az egyszerű, ritmikus versek, mondókák, rigmusok hallgatása vagy ismételtetése.

Amikor hangosan olvasunk egy verset, jobban felfedezzük a költemény ritmusát, zeneiségét, a hangok lüktetését és a szöveg ütemét, mintha csak olvasnánk. A kisgyermek – beleértve a csecsemőket is – lehet, hogy nem értik a szavakat vagy az egyes szavak mögötti igazi értelmet, de érzik a ritmust, kíváncsiak, mit is jelentenek a hangok, és ösztönösen utánozzák a versmondót. Mindez felnőtt korban is működik, csak ismeretlen nyelven írt verseket kell hallgatnunk hozzá. Itt van mindjárt ez a sor: „*ἄνδρα μοι ἔννεπε, μοῦσα, πολύτροπον, ὃς μάλα*

⁶ „It is blood, imagination, intellect running together. ... it bids us touch and taste and hear and see the world, and shrink from all that is of the brain only.” In W. B. Yeats: *Autobiographies*, Simon and Scuster, NY, 1999. 320.

⁷ Weöres Sándor: *Haragosi*

πολλά”⁸, ami kiejtve nagyjából így hangzik: „ándrá moj énnepé mússza, polütropon hósza mállá pollá”. A szöveg jelentésének ismerete nélkül is érezzük a szavak lüktetését, tudjuk, hogy versről van szó. Devecseri Gábor magyar fordítását minden magyar ember ismeri, aki járt középiskolába: „Férfiúróól szólj nékem, Múzsza, ki sokfele bolygott”. Itt azonban a szöveg értelme, az iskolai tananyag racionális tartalma elfedi az elsődleges zenei élményt.

Aki látott már verset skandáló kisgyereket, aki bólogatva-hajlongva mozog szavalás közben, az pontosan tudja, hogy a vers ritmusa nemcsak a fülünkre hat, de a legtermészetesebb módon kínálja a mozgásos (kinesztetikus) tanulás lehetőségét is. Költőien fogalmazva: nem csak a szívet és a lelket mozgatja meg, hanem az egész testet – s mindeközben az sem gond, ha itt-ott nem emlékszünk pontosan a szövegre, vagy nem is értjük. Így teremt a vers kapcsolatot emberré válásunk előtti őseinkkel is. Tudományos tény, hogy a ritmusnak és a ritmus felismerésének evolúciós szerepe van, enélkül nemcsak a nyelv, hanem a zene és matematika elsajátítására sem lennének képesek. Talán furcsa, de igaz: ha rendszeresen elmerülünk egy-egy vers ritmusának élvezetében, azzal matematikai képességeinket is tréningben tartjuk.

A hangzó vers közösségteremtő ereje

Kányádi Sándor *Fekete-piros versek*⁹ című kötetét epikus jellegű prózavers vezet be: *A vers az, amit mondani kell*. A szövegben megidézett történet szerint a költő egy falusi író-olvasó találkozón feltette a kérdést: „Mi a vers?” A prózavers címében kifejezett meghatározást egy kisdíák adta, talán hirtelen ötletből, mégis a lényegre kimondva. A versnek – s nemcsak Kányádi költői munkásságának – ugyanis valóban lényeges tulajdonsága, hogy élő szóban is mondani lehet, ami egyszersmind hallgatókat, azaz közösséget is feltételez. A hangzó költészet alapvető tulajdonsága, hogy közösségteremtő erővel rendelkezik.

A vers 5000 évig sokkal inkább volt hangzó szöveg, mint olvasásra szánt, leírt sorok összessége. Csak az elmúlt 500 évben vált általánossá, hogy igazi versnek azt tekintjük, ami fehér papírról olvasható, kötetben vagy folyóiratban megjelent. De ez inkább társadalmi norma, nem a költészet lényegét érinti. A világszerte egyre népszerűbb slam poetry visszatér a műfaj gyökereihez, s a közönség soraiban rengeteg olyan fiatalot találunk, akik verseskötetet nem feltétlenül forgatnak, ám ebben a formában rendszeres fogyasztói a költészetnek. De nemcsak a hasonló, szubkulturálisnak is tekinthető jelenségekre érdemes gondolni. Hiszen a költészet legnépszerűbb, legtöbb embert elérő megjelenési formája ma is hangzó műfaj – csak éppen dalszövegnek hívják.

A beszédközponot érintő agyi sérülések esetében a rehabilitáció bevett formája az ének, pontosabban az énekelt vers gyakorlása. Ismert magyar kultúrtörténeti példa az agyvérzés miatt lebénult, beszédképességét elvesztő Ferenczy Béni szobrászművész esete, aki mondatokat már nem tudott formálni, de énekelni – ráadásul francia nyelvű dalokat énekelni – még képes volt. Neurológusok szerint az énekelt vers másként stimulálja az agyunkat, más agyi területeket mozgat meg, mint a beszéd, ezért képes beindítani egyéb idegi kapcsolatokat,

⁸ Ὅμηρος: Ὀδύσσεια (Homérosz: *Odüsszeia*)

⁹ Kányádi Sándor: „A vers az, amit mondani kell”. In *Fekete-piros versek*, Magvető, Budapest, 1979.

amelyek részben átvehetik akár a sérült beszédközpont szerepét is. S ha ez így van sérült emberek esetében, miért működne másként egészségeseknél?

Az énekelt vers teljesen másként hat, mint az olvasott szöveg. Nagyon gyorsan képesek vagyunk megjegyezni egy csak párszor hallott dalszöveget, még úgy is, hogy a nem érthető részeket automatikusan kitöltjük más szavakkal, akár halandzsával is. Ilyenkor a befogadó is alkotóvá, alkalmi dalszerzővé válik. A dallam, a ritmus és a forma segítenek a szöveg elsajátításában, sőt, újraírhatóvá is teszik azt. Ez pedig azt is mutatja, hogy a költészet közösségi műfaj; valamikor minden vers dalszöveg volt, és minden befogadó szabadon alakíthatta. Ma már többnyire csak annyit őrzünk ebből, hogy hamar megtapasztaljuk: dallamra lényegében bárki tud – de ami fontosabb: mer – verset írni.

A vers működési mechanizmusa

Minden bizonnyal a ritmussal és a hangzó költészet hagyományos befogadásával áll összefüggésben, hogy a versek nem annyira a prózairodalomhoz, hanem a zenéhez hasonlóan hatnak az agyra. Az Exeteri Egyetem kutatói, Adam Zeman vezetésével tudományos szemszögből is megvizsgálták a versek működési mechanizmusát.¹⁰ A kutatók funkcionális mágneses rezonancia képalkotást (fMRI) végeztek a kísérletben részt vevő embereken: miközben az önkéntesek verseket olvastak, a tudósok megpróbálták azonosítani, hogy az agyuk mely területei aktiválódnak. A kutatók azt találták, hogy a vers ugyan folyamatosan stimulálja az agy azon részét, amelyet általában „olvasási területként” jellemeznek, de az erőteljesebb érzelmi hatásoknál az agynak azon régiója dolgozik jobban, amely a zenére is reagál.

Valahányszor az ember olvas valamit, bizonyos agyterületek, egyfajta hálózatot alkotva, közösen reagálnak. Zeman és kollégái előbb egy fűtésrendszer-telepítésről szóló kézikönyvet, majd verseket adtak alanyaiknak, hogy olvassák el azokat. Ugyan mindkét szöveg esetén működésbe lépett az említett hálózat, azok a területek, melyek összeköttetésben állnak a memóriával, nagyobb aktivitást mutattak versolvasás közben, mint amikor a műszaki leírás szövegét vették kézbe a résztvevők. Ez különösen azoknál a verseknél volt igaz, amelyek az alanyok kedvencei, tehát számukra ismerősek és tetszetősek voltak.

Amikor az ember zenét hallgat, jobb agyféltekéjének bizonyos részei, az érzelmek és a jutalmazás területei lépnek működésbe. Hasonló dolog történik versolvasás közben is: szintúgy a jobb agyfélteke említett részei reagálnak. Ezért tapasztaljuk, hogy a szépen csengő sorok magukkal ragadnak, ezernyi érzést keltenek, és emelkedett hangulatba hoznak, akár csak egy kellemes dallam. Azaz a vers nemcsak az értelmünkre hat, nem kizárólag, és nem is elsősorban a szöveg átgondolásából és végső soron a „megértéséből” származik a befogadó öröme. A költői élvezetek legszigorúbb és legelső része nem hosszadalmas elemzésekből származik, hanem a „zsigeri hatásból”: a költői képek közvetítette érzelmi tapasztalatok kibontásából, a ritmus és a dallam felismeréséből.

¹⁰ Zeman, Adam; Milton, F.; Smith, A.; Rylance, R.: *By Heart An fMRI Study of Brain Activation by Poetry and Prose*, in *Journal of Consciousness Studies* 20(2013)/9–10, 2013, 132–158.

A Max Planck Intézet német és norvég kutatói – más módszerrel – nagyon hasonló eredményre jutottak a közelmúltban¹¹. Egy kísérlet során németül beszélő nőket kértek arra, hogy felolvasott verseket hallgassanak, miközben testi reakcióikat orvosi műszerekkel figyelték. A kutatók ismert német költők verseit választották ki, köztük Hölderlin, Schiller, Theodor Fontane és Otto Ernst műveit. Miközben az önkéntesek a költeményeket hallgatták, a kutatók rögzítették pulzusukat, arckifejezésüket, a libabőr jelenségét és karszörzetük mozgását; amikor pedig a résztvevők belső hidegrázást éreztek, addig tartottak lenyomva egy gombot, amíg a hidegrázást érezték.

A kísérletben részt vevő valamennyi ember azt állította, hogy a folyamat során valamikor hidegrázást érzett, és körülbelül 40 százalékuknál látható libabőrt is észleltek a kutatók. Ebben nincs semmi meglepő: nagyjából hasonló idegrendszeri válaszokat tapasztalnánk, ha zenét hallgató vagy filmen érzelmes jeleneteket néző embereket vizsgálnánk. Úgy tűnik azonban, hogy a költészet valamiben egyedi: A versek másként és máshol aktiválták a résztvevők agyát. A hallgatók tudat alatt bizonyos módon előre számítottak az elkövetkező érzelmi izgalomra. Ez neurológiailag hasonló volt az ún. „jutalom-várakozáshoz”, amelyet például csokoládé kibontásakor érzünk. Akár 4-5 másodperccel azelőtt, hogy a résztvevők megnyomták volna a gombot, hogy hidegrázást éreznek, a bőrre tapasztott elektródák adatai azt mutatták, hogy a résztvevők érzelmei már felkavarodtak.

Érdekes módon ezek az előzetes hidegrázások nagyrészt a versek záró pozícióiban jelentkeztek – a versszakok végén, és különösen az egész vers legvégén. Ez nem annak volt köszönhető, hogy az alanyok ismerték a szöveget: a résztvevők 77 százaléka még soha nem hallotta az elhangzó verset, ám a reakciójuk mégis azonos volt. A vers tagolása, végső soron ritmusa segítette őket. Az a tény, hogy a vers befogadója előre számít a versszakok és vers végén várható érzelmi izgalomra, és azt teste is képes előrejelezni, azt bizonyítja, hogy a versben van valami alapvető dolog, ami érzelmeket sugall, teremt és ösztönöz.

Mindkét neurológiai kísérlet azt mutatja, hogy a költészet értelme nem elsősorban a szonett rímképletének megértéséből áll, vagy abból, hogy dolgozatot tudjunk írni a barokk költők teológiai elképzeléseiről. A vers mindenekelőtt az érzelmek kifejeződése, és abban segít, hogy képesek legyünk megérteni, rendszerezni, és másoknak átadni az érzelmeinket.

A versolvasás mint szérum

Ráadásul a költészet által közvetített érzelmi tapasztalatok befogadása ma már nem a tábor-tűznél a varázslót hallgatva, hanem otthon egy kényelmes fotelben vagy az ágyban fekvé történik – legalábbis a nyugati világ nagy részén. Ez pedig az ismeretek feldolgozásának relatíve új módja az emberiség történetében. Beszélni elég régen, legalább harmincezer éve tudunk. A beszéd készsége ezért már a génjeinkben van születésünk pillanatában, rendelkezünk az ehhez szükséges idegpályákkal, és ha egy csecsemőt letesznek két beszélgető ember mellé, előbb-utóbb magától is megtanul beszélni. Az olvasás nem ilyen. Mindössze öt-hat ezer éve gyakoroljuk, ezért még nem működik automatikusan: olvasás közben minden egyes alkalommal új idegpálya-kapcsolatokat kell létrehozunk.

¹¹ Wassiliwizky, Eugen; Koelsch, Stefan; Wagner, Valentin; Jacobsen, Thomas; Menninghaus, Winfried: *The emotional power of poetry: neural circuitry, psychophysiology and compositional principles*, in *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 12(2017)/8, 1229–1240.

„A költő nem énekel az esőről. Esőt csinál” – írta Illyés Gyula 1927-ben.¹² A fiatal költő ezt afféle szürrealista manifesztumnak szánta, pedig az irodalom valódi működését írja le. Valahányszor az ember olvas valamit, bizonyos agyterületek, egyfajta hálózatot alkotva, közösen reagálnak. A kognitív, a vizuális és a nyelvi észlelésért felelős idegpályáink egyszerre működnek – minden szövegnél más formában.

Natalie Phillips, a Stanford Egyetem neurobiológus professzora néhány éve különös kísérletet végzett:¹³ a tesztalanyoknak Jane Austen regényeit kellett olvasniuk, miatt egy MRI-készülék pásztázta az agyukat. A kutató azt találta, hogy a képpalkotó diagnosztikai eljárás során nemcsak kognitív, a vizuális és a nyelvi terület „világít”, hanem azért a tevékenységért felelős rész is, amiről a tesztalany épp olvas. Ha illatokról, akkor a szaglásért felelős terület lép működésbe, ha futásról, akkor a motorikus mozgásokért felelős rész. Ha arról olvasunk, hogy valaki menekül, az az agyi területünk is dolgozik, amit a meneküléskor is aktivizálunk. Féltékenységet, haragot, szerelmi rajongást, félelmet érzünk – ahhoz hasonló, kevésbé intenzív formában, ahogy a legyengített vírust tartalmazó vakcina fejti ki a hatását. Nem ugyanolyan intenzíven érezzük, de ugyanazt. Ráadásul mindezt sokkal kevésbé produkálja az agyunk, ha filmet nézünk, mert ott a képzeletnek jóval kisebb a szerepe. A film eszerint csak „énekel az esőről”, de az irodalom maga az eső. A hatás a regénynél is jól láthatóan működik, de mivel a vers a legtömörebb szöveg, itt működik leggyorsabban, legösszetettebben az idegi kapcsolatok váltása.

Vers és empátia

És ez csak az első lépés az ismeretlen feltérképezése felé. Miközben az irodalom segítségével megismerünk új érzelmi szituációkat, elsajátítjuk az empátia képességét is. Hiszen az empátia a másvalaki bőrébe bújás képessége, ez pedig a szépirodalom lényege. Olvasás közben leszünk a saját formálódó tapasztalataink alapján érzékenyek más emberek érzéseire, akikről csak olvastunk. Amikor egy vers lírai alanyának helyzetén gondolkodunk, az empatikus képességeinket is próbára tesszük.

„Törvényen kívül, mint az állat, / Olyan légy, hogy szeresselek. / Mint lámpa, ha lecsavaram, / Ne élj, mikor nem akarom.”¹⁴ – Amikor ezeket a sorokat olvassuk, óhatatlanul elgondolkodunk rajta, hogy mi magunk képesek lennénk-e ilyen mértékű önzésre a szerelemben, vagy hogyan reagálnánk, ha valaki ilyen alkalmazkodást kívánna tőlünk. Mit tennénk mi a versbéli megszólított helyében? Itt már nemcsak a beleérző képességről van szó. Amikor a versben megkonstruált karakter helyébe képzeljük magunkat, akkor gyakoroljuk a következményekkel járó döntések meghozatalát is – azok valódi kockázatai nélkül.

Van egy klasszikus pszichológiai kísérlet, többféle változata is létezik, legismertebb közülük a Szondi-teszt. Arcokat mutatnak, és meg kell állapítanunk, hogy a képen szereplő alak agresszív, kíváncsi, szomorú vagy éppen vidám. A tesztet 2013-ban David Kidd és Emanuele

¹² Illyés Gyula: Sub specie aeternitatis, in *Dokumentum*, 1927, <https://konyvtar.dia.hu/html/muvek/ILLYES/illyes00001/illyes01909/illyes01909.html>

¹³ Goldman, Corrie: *This is your brain on Jane Austen, and Stanford researchers are taking notes*, in *Stanford Report*, September 7, 2012. <https://news.stanford.edu/news/2012/september/austen-reading-fmri-090712.html>

¹⁴ Szabó Lőrinc: *Semmiért egészen*



Castano pszichológusok széles mintán újra elvégezték Amerikában.¹⁵ A kísérlet során – mintegy mellékesen – kiderült, hogy van egy csoportja a válaszadóknak, akik mindennél jobban eltalálják a fotókon szereplő tesztalanyok valódi érzelmeit: a rendszeresen szépirodalmat olvasók csoportja. A kutatók úgy találták, hogy ennek az oka, hogy nekik fejlődött ki leginkább az empatikus képességük. Mert nekik volt a legtöbb gyakorlatuk abban, hogy „belelássanak” egy másik ember fejébe – az irodalmon keresztül. Márpedig a másik ember fejénél – gondolatainál, félelmeinél, vágyainál – kevés ismeretlenebb dolog van a minket körülvevő világban. De az irodalom segít, hogy megértsünk valamit ebből az ismeretlenből.

Vers mint az önismeret és önreflexió eszköze

Az idegeneknél már csak egyetlen nehezebben megismerhető lény létezik: mi magunk. Az irodalom azonban hozzájárul a saját érzelmeink megértéséhez is. Jeremy Holmes pszichiáter szerint¹⁶ a pszichiátria módszere a páciensek megismerésére lényegében ugyanazon az elven működik, mint a költészet. Holmes abból indul ki, hogy soha nem férhetünk hozzá közvetlenül mások érzéseire: a másik mindig maga az ismeretlen. Metaforák és egyéb költői eszközök segítségével azonban mégis meg tudjuk közelíteni egy másik ember belső világát. Amikor a pszichiáter felteszi a kérdéseit – „Milyen érzés volt, amikor az édesanyád meghalt, a párod elhagyott, vagy úgy érezted, hogy az emberek olvashatják az érzéseidet?” – akkor a válaszokat leggyakrabban költői képekben kapja meg. Amikor például a páciens megpróbálja szavakba önteni, milyen a depressziója, gyakran így fogalmaz: „Olyan, mintha egy sötét szobában lennék, és nem találnám a kiutat.” Ez egy szabályos költői metafora – legfeljebb nem eredeti, hiszen rengetegen fogalmazzák meg ugyanígy érzéseiket. Az emberek ráadásul többnyire ugyanakkor fordulnak a pszichoterápiához, mint a költészethez: amikor fokozott érzelmi állapotban vannak, amikor valamilyen felindultsággal, kétségbeeséssel vagy veszteséggel küzdenek. A páciens megértésre törekvése pedig a pszichiáter szerint lényegében verselemzés.

Weöres Sándor szerint mindegyikünkben ott él a szent és a tömeggyilkos.¹⁷ Aki mondott már olyat indulatból, hogy dögölj meg, az egy pillanatra gyilkossá válik, aki pedig érezte már, hogy valakit annyira szeret, hogy feláldozná érte az életét, az ismeri a szentséget. Mivel a vers végtelenségig összesűrítve tartalmazza ezeket az érzelmi szituációkat, képes fokozni az önreflexió képességét is. Kutatók megfigyelése szerint versolvasás közben azok az agyterületek is aktívvá váltak, amelyek pihenés, illetve a befelé koncentráció közben is, így ez a tevékenység is segíti az önreflexiót, fokozza az erre irányuló képességet. Miközben az ember arra figyel, melyik sor milyen érzéseket kelt benne, jobban megismeri önmagát és érzelmeit.

¹⁵ Kidd, David Comer; Castano, Emanuele: *Reading Literary Fiction Improves Theory of Mind*, in *Science*, 2013 Oct 18; (6156), 377–380.

¹⁶ Holmes, Jeremy: *Mentalisation and metaphor in poetry and psychotherapy*, in *Advances in Psychiatric Treatment* 14 (2008)/3 (May) 167–171.

¹⁷ Idézi: Lackfi János. <https://www.lackfi-janos.hu/kalandtura-egy-eleten-at/>

A költészet fejleszti az intelligenciát és a kreativitást

A költészet a világ megértésnek és megismerésének hatékony eszköze. A szó legszorosabb értelmében segíti a koncentrációt és az intelligenciát. Az olvasásnak ugyanis többféle formája létezik. Az egyik a gyors információszerzésre és -feldolgozásra szolgáló módszer, amit átfutó olvasásnak vagy skimmingnek is neveznek. Többnyire így fogadjuk be a ránk zúduló digitális szövegek többségét: egyes kulcsszavakra vadászva csak átszaladunk a szövegen, és megpróbáljuk minél gyorsabban értékelni az így szerzett információkat. Ez a befogadási mód azonban nem teszi lehetővé a szövegben rejlő komplex információ feltárását. Erre van kitalálva az elmélyült, fókuszált olvasás vagy mélyolvasás, amelyet a szépirodalom, különösen a költészet fogyasztásakor is alkalmazunk. A mélyolvasás Maryanne Wolf, az UCLA idegkutatója szerint¹⁸ hozzájárul a legfontosabbnak tartott intellektuális és affektív képességeink fejlődéséhez. A kétfajta szövegértési stratégia évezredekig egymás mellett élt, és kiegészítette egymást. Az elmúlt évek aggasztó tapasztalata, hogy az átfutó olvasás általánossá válása miatt lépésről lépésre elveszítjük a mélyolvasás képességét.

A technikai fejlődés és a jellemzően netes tartalmak fogyasztása veszélybe sodorta a szövegértés hatékonyságát. Kutatások bizonyítják, hogy az 1990-es évek közepétől kezdve Európában látványosan csökken az átlagos intelligencia szintje. Egy közelmúltban publikált felmérés¹⁹ szerint évi 0,23 ponttal csökken az egyének IQ-ja. Bár ez a csökkenés jelentéktelennek tűnik, 1995 óta már 6 pontos csökkenést látunk. A kutatók szerint széleskörű társadalmi változás nyomta rá a bélyegét a felnövekvő generációk gondolkodására is, és ez évről évre meghatározóbb lesz. Ez a társadalmi erő nem más, mint a technológiai fejlődés, például az okostelefonok megjelenése, melyek egészen megváltoztatták annak a módját, ahogy a fiatalabbak az ismeretlen világ megértésére törekednek. A digitális tartalmak befogadásakor általában rövid idő alatt rengeteg adatot kell feldolgoznunk, ez pedig a lassabb, nagyobb koncentrációt igénylő befogadástól veszi el az időt. A UCLA pszichológusa, Patricia Greenfield szerint²⁰ mindez tulajdonképpen magát a tanulást is veszélyezteti: ha nem jut elég idő a mélyolvasásra, az többek között a kritikai gondolkodás rovására is mehet, ennek pedig a fake news korában óriási jelentősége van. Aki viszont rendszeresen fogyaszt szépirodalmat, és annak legtömörebb formáját, a költészetet, az továbbra is képes kritikusan szemlélni és értelmezni az új információkat.

Mindez összefügg a kreativitás képességével is. A mai világban égető szükség van rá, hogy a témérdek ismeretet újszerűen tudjuk összerendezni, és elengedjük a rutinszerű gondolkodást. A kreativitás szót persze agyonkoptatta a média és a reklámügynökségek világa. Az én definícióm szerint a kreatív gondolkodással leginkább azt tanuljuk meg, hogy van-e más fajta döntés. Abban segít, hogy meg tudjunk állni egy probléma, egy döntési helyzet előtt és fel-

¹⁸ Wolf, Maryanne: *Reader, Come Home – The Reading Brain in a Digital World*. Harper Paperbacks, NY, 2019

¹⁹ Flynn, James R; Shayer, Michael: *IQ decline and Piaget: Does the rot start at the top?*, in *Intelligence* 66 (2018)/January–February, 112–121.

²⁰ Sherman, L.E.; Hernandez, L. M.; Greenfield, P.M., & Dapretto, M.: *What the brain 'Likes': Neural correlates of providing feedback on social media*, in *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 13(2018) 699–707.

tenni magunknak a kérdést: Lehet-e máshogy csinálni? Muszáj-e úgy döntenünk, ahogy a többség teszi? Ezt a készséget is meg lehet tanulni a költészet segítségével.

A költészet: örömforrás

Végezetül pedig: a költészet könnyen elérhető örömforrás is. Még akkor is az, ha az adott vers témája szomorú. Ahogy szomorú filmet sem azért nézünk, hogy szomorúak legyünk, hanem azért, hogy megtapasztaljunk valamit a szomorúság érzéséből, de csak legyengített formában. Lehet, hogy könnyeinket nyeljük a moziból kimenet, utána viszont jobban érezzük magunkat. Fokozottan így van ez a verssel is.

Nem igaz az sem, hogy a legjobb verseket a szenvedés szüli, ez egy közkeletű félreértés. Lackfi János költő szerint²¹ ugyan a költők végső soron a saját érzelmi tapasztalataikat írják meg, de lehet, hogy írás közben más érzelmi állapotban vannak, – még az is előfordulhat, hogy éppen a honoráriumra gondolnak. Ő is idézi Karinthy Frigyes tréfáját, aki azt javasolta, hogy a Magyar Tudományos Akadémia nyisson Költőkínzó Intézetet. Mivel a legszebb verseket a szenvedés szüli – ironizál Karinthy –, tehetséges költőinket rendszeres, kegyetlen kínzásokkal kellene minél nagyszerűbb versek megírására serkenteni.

Az elterjedt, ám naiv elképzeléssel szemben a költők többnyire ellentétes tapasztalatokról számolnak be. Nemes Nagy Ágnes 1957-ben egy – ma már elképzelhetetlennek tűnő – tudományos kísérletben vett részt, ahol LSD-t kellett fogyasztania, majd be kellett számolnia tapasztalatairól. A költő szerint a kábítószer okozta eufória és vizionáló-készség közelébe sem jön annak, amit a versírás közben érez.²² Persze a versek olvasása feltehetően kevésbé intenzív érzelmi élmény, mint a versírás, de a hatásuk hasonló. Csak meg kell találnunk a megfelelő verseket, amelyek képesek erős érzéseket, felfokozott örömet vagy szomorúságot kelteni bennünk, felvillanyoznak, elgondolkodásra vagy cselekvésre ösztönöznek.

Összegzés

Azt ígértem, ebben a cikkben felsorolok kilenc okot, ami miatt érdemes rendszeresen verset olvasni – most össze is foglalom. Azért olvassunk verseket, mert

1. a költészet úgy működik, mint a vakcina: mások szűrt vagy legyengített érzelmi tapasztalatait át megismerhetővé teszi a világot;
2. a költészetnek közösségépítő hatása van, közös tudást és tapasztalatokat hordoz, képes generációk között is kapcsolatot teremteni;
3. a költészet fejleszti a koncentrált gondolkodást, képes fókuszált figyelmet teremteni;
4. a vers ritmusa civilizáció előtti tapasztalatokat, mintázatokat hív elő;
5. az énekelt vers stimulálja az agyunkat, képes ismeretlen idegi kapcsolatokat létrehozni;
6. a költészet fokozza az önreflexió képességét, önismeretre vezet;
7. a mások bőrébe helyezkedés segítségével fejleszti az empátiát és a kreatív képességeket;

²¹ Lackfi János: *Hogyan írjunk verset? Kreatív gyakorlatok*. Helikon, Budapest, 2020

²² Nemes Nagy Ágnes: *Amerikai napló*. https://reader.dia.hu/document/Nemes_Nagy_Agnes-Amerikai_naplo-840

8. a vers segíti a koncentrációt és az intelligenciát, megtanít kiszűrni ránk zúduló felesleges információkat;
9. a költészet mindenekelőtt örömforrás.

Végezetül álljon itt egy teljesen költőietlen, piaci érv is. Nemrégiben egy külföldön is sikeres magyar IT-cég vezetőjével beszéltem, aki a következőt mondta: „Nem veszek fel fejlesztőt, aki nem olvas szépirodalmat!” A szakember arról beszélt, hogy rutinfeladatok megoldására bőséggel talál programozót, de az innovációk megteremtéséhez olyan emberekre van szükség, akik nem szabványos válaszokat adnak, és képesek megkérdőjelezni a szokásos megoldásokat. Akik nem félnek ismeretlen úton elindulni. A vezető tapasztalata szerint a rendszeres irodalomfogyasztók, versolvasók között sokkal nagyobb eséllyel találni ilyen embereket.

Akik nemcsak beszélnek az esőről, hanem esőt csinálnak.

