

CSÁKVÁRI LILLA

## *The beginning of a beautiful friendship*

VÁZLAT A KOGNITÍV IRODALOMTUDOMÁNY  
ÉS A BIBLIOTERÁPIA KAPCSOLÓDÁSI LEHETŐSÉGEIRŐL

Magyarországon az utóbbi évtizedekben, de főként az elmúlt években a biblioterápia hihetetlen népszerűsége tett szert. Számos könyv, cikk, ismeretterjesztő kiadvány, csoportbemutatás, esetleírás jelenik meg, egyre több felsőoktatási intézményben jön létre biblioterápiás specializáció vagy posztgraduális képzés. Két hivatalos társaság is létezik az országban (*Magyar Irodalomterápiás Társaság* és *Magyar Biblioterápiás Társaság*), nem beszélve az online térben, elsősorban a közösségi médiában hirdetett, folyamatosan felbukkanó újabb és újabb (tematikus) csoportok megjelenéséről.

Béres Judit, a Magyar Irodalomterápiás Társaság megalapítója a következő definíciót adja a *módszerről*: „az olvasás és az írás terápiás és interaktív felhasználása a személyiség szervezettebbé tételére: preventív, egészségmegőrző és fejlesztő funkciót tölt be”.<sup>1</sup> Béres az idézetet bennfoglaló könyvében Nicholas Mazza irodalomterápiás modelljéből indul ki (RES-modell),<sup>2</sup> hogy megértesse az irodalomterápia *működését*. Vagyis az irodalomterápiás folyamatot három komponensre osztja: az irodalmi művek olvasásának, a személyes fókuszú megbeszélésének és a sajtószöveg-írásnak a hármas struktúrájára.

Bizonyára feltűnt, hogy a fentebb kurzívval szedett szavak közül egyik sem a *tudomány* vagy *diszciplína*, esetleg *elmélet* címszóval hivatkozik a biblioterápiára, mindegyik terminus a gyakorlati oldalt nyomatékosítja. A számos kiadvány és tanulmány között tudniillik kevés olyan lelhető, amely csakis az irodalomelméleti háttérrel kutatja,<sup>3</sup> elsősorban módszertani boncolgatások, pszichológiai megközelítések, biblioterápiás olvasatok szemtanúi lehetünk. A hermeneutika, a narratológia területe az, amiről a legtöbb szó esik az elmélet oldaláról.

Ezek alól egy kivételt említhetünk, amely egy teljes kötetet szentel a témának: Jeney Éva *Nyitott könyv – Irodalom, terápia, elmélet*<sup>4</sup> című kiadványát. Je-

<sup>1</sup> Béres Judit: *Élet a sorok között: Irodalomterápiás gyakorlatok mindenkinek*, Libri, Budapest, 2022.

<sup>2</sup> Nicholas Mazza: *Poetry therapy: Teoria e pratica*, Mille Gru, Monza, 2019.

<sup>3</sup> A *Helikon* 2016-os, a biblioterápiáról szóló tematikus számának is csupán egy-egy tanulmánya irodalomelméleti vonatkozású. (*Helikon*, 62. évf., 2. sz., 2016).

<sup>4</sup> Jeney Éva: *Nyitott könyv: Irodalom, terápia, elmélet*, Balassi Kiadó, Budapest, 2012.

ney a következőképpen indítja könyve bevezető részének harmadik fejezetét: „A biblioterápia gyakorlat, nem elmélet. Azaz: megléte nem múlik elméleti feltételeken.”<sup>5</sup> Majd folytatja: „Minden biblioterápia-meghatározás valamilyen elméleti előfeltevésekből indul ki, ami nem jelenti azt feltétlenül, hogy szerzőjének átfogó elméleti koncepciója volna az irodalommal való gyógyítást illetően. (...) milyen elméleti háttere lehetséges a biblioterápiának? Van-e valamely speciális elmélete, amely az eljárás hatékonyságát elősegíti, növeli?”<sup>6</sup> A *Nyitott könyv* fejezeteiben azonban, válasz gyanánt, szerzőket és elméleteiket veszi sorra, Arisztotelésztől Ricoeur-ig, Barthes-tól Foucault-ig, Ecótól Fishig, Bahtyinon és Gadameren át egészen Jaussig (a teljesség igénye nélkül), amely teóriákat a biblioterápia szolgálatába állítja, hiszen mint mondja: „a biblioterápiának szüksége van elméletre, s azt egyfelől a pszichológia és pszichiátria szolgáltathatja neki, másfelől az irodalomtudomány, mindkét esetben a gyakorlati implikációkat tartva szem előtt.”<sup>7</sup>

Amennyiben a biblioterápia irodalomelméleti diskurzusait valóban a praktikus oldalról vesszük górcső alá, vagyis a terápiás folyamatban a cél azoknak gyakorlati alkalmazása lenne, felmerülhet a kérdés, nem tekinthetjük-e magát az irodalomterápiát alkalmazott irodalomtudománynak?<sup>8</sup> Egy 2009-es cikk<sup>9</sup> az *alkalmazott nyelvtudomány* létező terminus interpretációinak, jelentéseinek jár utána a nyelvészeti szakirodalomban fellelhető definíciók összevetése alapján. Az értelmezések között találhatjuk a felhasználói szféra közvetlen kiszolgálását, gyakorlati feladatok ellátását, a nyelvészeti módszerek, elméletek gyakorlati célú felhasználásának fontosságát, a társadalmi problémák megoldásához szükséges tudás megszerzését vagy a nyelvészet gyakorlati alkalmazását. Ennek analógiájára, vagyis a felhasználóközpontság, a társadalmi kulcsszerep, a gyakorlati adaptálás koncepciójának mintájára valóban érvényes lehet a biblioterápia alkalmazott irodalomtudománynak tekintése.<sup>10</sup>

Jeney a biblioterápiát leíró irodalomelméletek felvázolása során 2012-ben még nem számolt egy, a már létező teóriákat kiegészítő, sőt azokat számos szempontból meghaladó, természettudományos eredményeket is beemelő új

---

<sup>5</sup> Jeney, *Nyitott könyv*, 24.

<sup>6</sup> Uo.

<sup>7</sup> Uő. 39.

<sup>8</sup> V. Gilbert Edit egyik cikkének címében már felveti ezt a lehetőséget és így aposztrofálja a biblioterápiát (V. Gilbert Edit: *Biblioterápia mint alkalmazott irodalomtudomány és lehetséges oktatási modell*, in *Helikon*, 62/2 (2016), 239–248.

<sup>9</sup> Fóris Ágota: *Az alkalmazott nyelvészet terminus*, in Ablonczyné Mihályka Lívya és Garai Anna szerk.: *Győri Nyelvi Mozaik III.*, Széchenyi István Egyetem, Győr, 2009, 72–80.

<sup>10</sup> A szókapsolat nem összekeverendő az *Alkalmazott irodalomtudomány* egyetemi szakiránnyal/specializációval, amely „a nyelv-, az irodalom- és a kultúrák közvetítés tudománya.” (<https://www.staff.u-szeged.hu/~feher/honlap2/alkalmazott.htm> Utolsó letöltés: 2024. 01. 20.) Így talán megfontolandó volna az *alkalmazott irodalomelmélet* kifejezés használata.

megközelítéssel: a kognitív irodalomtudománnyal. 2017-es *Kognitív narratológiák* című tanulmányában<sup>11</sup> jár körbe bővebben olyan befogadás-fókuszú kognitív elméleteket, amelyek azokat a mentális feltételeket és műveleteket tanulmányozzák, amelyek által az olvasó egy szöveg befogadása során narratív reprezentációt hoz létre. Mindezt azonban nem a biblioterápia nézőpontjából teszi, hanem egy önmagában álló irodalomelméleti diskurzust térképez fel. Pedig az irodalomterápiában újszerű fordulatot adhatnak e diszciplína kutatásai, hiszen ahogy maga az irodalomterápia is teszi, nem a művek jelentésének intellektuális befogadását tartja szem előtt, hanem a befogadóra tett hatás a releváns. Ez az igencsak fiatal tudományterület változást hoz a befogadás folyamatának, a katarzis élményének, illetve ezek olvasóra vonatkozó következményeinek értelmezésében, a szerző-szöveg-olvasó kapcsolati háromszög kérdéskörében, a narratív szövegek olvasóra tett befolyásának vizsgálatában, így komoly adalék lehet a biblioterápia számára a saját elméletének megképzése során.

A kognitív irodalomtudomány az „irodalmi művek szerveződésének és olvasóra tett hatásának összetett magyarázatát célozza, amelyhez az érzékelés pszichológiájának koncepciói, illetve a kognitív nyelv-, szöveg- és információfeldolgozás modelljei nyújtanak támpontot”.<sup>12</sup> Kettős irányultsággal bír tehát, melyek mindegyike elengedhetetlenül fontos a biblioterápia számára: az irodalmi szövegek jelentése csakis az emberi elme működésének folyamatában érthető meg, így egyrészt vizsgálja a befogadó mentális folyamatait, neurobiológiai működésmódokat is, ezáltal nem ad szabályokat az értelmezés folyamatához és nem behatárolja azt, hanem azt vizsgálja, mi történik a befogadó agyában az olvasás és az értelmezés során. Az olvasás alatt kialakuló *érzelmeket* éppolyan fontosnak tartja, így ez szintén újdonság a korábbi befogadáselméletekhez képest.<sup>13</sup> A kognitív iskola azt vizsgálja, milyen kognitív és emóciós mechanizmusok működése által érti meg az olvasó a szöveget és ad neki jelentést. Ekképpen egy újfajta recepcióesztétikának is tekinthető. Másrészt magát a szöveget vizsgálja, pontosabban szövegeffektusokat, szövegjegyeket, azt, milyen felépítéssel bír és milyen narrációs eljárásokkal és technikákkal dolgozik egy adott szöveg, hogy a megfelelő *érzelmi* hatást elérje az olvasójában. Már zajlanak a neurológiai képalkotó diagnosztikai

---

<sup>11</sup> Jenev Éva: *Kognitív narratológiák*, in *Literatura* 43/3 (2017), 230–237.

<sup>12</sup> Horváth Márta és Szabó Judit: *A kognitív poétikai kutatócsoport bemutatkozása*, in *Literatura* 45/4 (2019), 407.

<sup>13</sup> Az érzelmek hangsúlyozása, vizsgálatának bármilyen irodalomelméletbe történő bevonása hosszú ideig komoly kritikák és viták tárgya volt, hiszen túl szubjektívnek ítélték, azonban ma már a felett technológiának köszönhetően ez is egy objektíven, empirikusan vizsgálható terület.

eszközök (pl. fMRI, agytérképezés) által az olvasással kapcsolatos ilyen irányú vizsgálatok, illusztrálni is lehet az olvasás aktusának idegi alapjait, ezek az eredmények elérhetőek a kutatás számára.

A kognitív irodalomtudomány, fontos recepcióesztétikai fordulatot hozva, távol tartja magát az – ecói terminussal élve – mintaolvasótól,<sup>14</sup> hiszen – ahogy fentebb írtuk – az olvasói *emóciókat* vizsgálja, és ugyanígy a biblioterápiának is szigorúan el kell kerülnie a mintaolvasóval való együttműködést, tudniillik nem számít, hogy a befogadó úgy értelmezi-e a szöveget, ahogy az a (minta)szerzői szándékban kódolva van: az empirikus olvasóra kell támaszkodnia. Feladata voltaképpen nem a tradicionális szöveganalízishez alkalmas elemzési stratégiák elsajátíttatása, sem az intellektusra, a racionális elmére való ráhatás vagy a műveltség pallérozása – ámbár mindhárom aktus akaraton kívül megtörténhet, így akár működésbe léphet a mintaolvasói attitűd is.<sup>15</sup> Célja mindig az önismeret fejlesztése, az érzelmi kapcsolódás, a személyiségfejlődés, egy-egy elakadás feloldásának segítése, esetleg a traumafeldolgozás. Egy hagyományosnak nevezhető pszichoterápiában sem célravezető, ha a terápiás fél intellektuális munkát végez, sőt kimondottan hátráltathatja, meg is gátolhatja a terápiás fejlődést.<sup>16</sup> Amennyiben tehát a biblioterápiának a mintaolvasóval van dolga, elő kell hívnia benne az empirikus olvasót, aki interpretációja során *csakis* az érzelmeire hagyatkozva, naiv módon érintkezik a szöveggel. Ez az elképzelés tehát az ecói gondolatmenettel éppen ellentétes. A biblioterápia az értelmezés határtalanságával<sup>17</sup> dolgozik, erre épít, ennek elfogadására és alkalmazására buzdítja a folyamatban résztvevőket. A szöveg, bár a szerző mentális működésének kifejezője, úgy irányítja az olvasót, hogy az bevonva emlékezetét, kulturális háttérét és képzeletét, létrehozza saját mentális világát.<sup>18</sup> Ez a folyamat annyiban módosul az irodalomterápia során, hogy az érzelmi és tapasztalati horizonthoz való eljutás aktusa irányítottan (is) zajlik.

---

<sup>14</sup> Umberto Eco: *Hat séta a fikció erdejében*, ford. Schéry András, Európa Könyvkiadó, Budapest, 1995.

<sup>15</sup> Természetesen vannak olyan szituációk, amelyekben kimondottan előnyös, ha egy értelmezésnek ezt a szakaszát is beépítjük a folyamatba, pl. egy iskolai irodalomóra. Vö: Csákvári Lilla: *A kettőfűrészelt apa találkozása a sporttal: A magyarórákon alkalmazható irodalomterápia lehetőségei és egy esettanulmány*, in Dávid Kinga és Zentainé Kollár Andrea szerk.: *Műhelymunkák II.: Válogatás fiatal kutatók dolgozataiból*, kiadó megjelenése nélkül, Szeged, 2020, 130–158.

<sup>16</sup> Az intellektualizáció egyfajta védekezési/hárító mechanizmus, akár a tagadás vagy a hasítás. Általa a terápiás fél eltávolítja magát egy érzelmileg kellemetlen vagy megterhelő helyzettől, a stressztől, szorongástól.

<sup>17</sup> Vö. Umberto Eco: *Nyitott mű*, ford. Dobolán Katalin, Európa Könyvkiadó, Budapest, 2006, és Eco: *Az értelmezés határai*, ford. Nádor Zsófia, Európa Könyvkiadó, Budapest, 2013.

<sup>18</sup> Renata Gambino és Grazia Pulvirenti: *Storie, menti, mondi: Approccio neuroermeneutico alla letteratura*, Mimesis, Milano, 2018, 12.

Mind, akik olvastunk már valaha szépirodalmat, tapasztaltuk, hogy olvasás közben az egyébként fikciós(nak értelmezendő) helyszíneket, időt és cselekményt valóságosnak érzékeljük és képzeljük el, a történetek karaktereinek fizikai, mentális és pszichés jellemzőket tulajdonítunk, gondolkodó, vágyakkal, érzésekkel bíró embertársainknak tekintjük őket. A biblioterápia épp ezekre, főleg utóbbira irányítja a résztvevői figyelmét: a szereplők viselkedésére, mintázataira, választásaira, motivációira, tehát tudatosan használja fel terápiás célra és tudatossá is teszi az amúgy tudattalanul működő emberi *elmeolvasás* képességét és folyamatát.

Az elmeolvasás, más néven *tudatelmélet*, *mentalizáció*, *Theory of Mind*,<sup>19</sup> a mentális állapottulajdonítás képességét jelöli: magyarázni tudjuk mások viselkedését gondolataik, érzéseik, vágyaik alapján, a nem megfigyelhető állapotokról is következtetéseket tudunk levonni, sőt a saját magunk gondolatairól és érzéseiről is tudunk gondolkodni, így akár előre jelezhetjük magunknak későbbi viselkedésünket, képesek vagyunk az önreflexióra. A kognitív irodalomtudomány egyik legfontosabb érdeme, hogy kimondta és bizonyította: az irodalmi szövegeknek van egy olyan funkciója, amely ezt az elmeolvasási képességünket fejleszti.<sup>20</sup> Márpedig ha az irodalom önmagában, a magányos olvasás során, egyéni olvasatokban kibontakozva is képes ezt működtetni, akkor egy olyan terület (tudniillik a biblioterápia), amely manipulatív módon nyúl ugyanehhez a tudattalan folyamathoz és kihasználja azt, szándékolatlan tudja bizonyos irányokba fordítani az olvasó figyelmét, hogy az kifejezetten a maga javára kamatoztathassa – elakadásai meghaladására vagy egyszerűen önismeretfejlesztésre, önmaga tudatosabbá tételére – a mentalizáció során kialakult-kialakított elgondolásait.

Az *tudatelmélet* működésének felismerésében és megértésében kulcsfontosságú volt a tükroneuronok felfedezése<sup>21</sup> az emberi agyban, amely komoly áttörést hozott az emóciókutatások területén, később pedig az olvasói érzel-

---

<sup>19</sup> Erről bővebben lásd: Simon Baron-Cohen: *Precursors to a theory of mind: Understanding attention in others*, in Andrew Whiten szerk., *Natural theories of mind: Evolution, development and simulation of everyday mindreading*, Basil Blackwell, Oxford, 1991, 233–251.

<sup>20</sup> Ld: Lisa Zunshine, *Why we read fiction? Theory of Mind and the Novel*, Ohio State UP, Ohio, 2006. Idézi: Horváth Márta és Szabó Erzsébet szerk.: *Hogyan olvasunk krimi: A detektívtörténet kognitív megközelítései*, in *Új perspektívák a detektívtörténet kutatásában. Irodalom, evolúció, kogníció 1*. Ráció Kiadó, Budapest, 2019, 11.

<sup>21</sup> A tükroneuronok felfedezése Giacomo Rizzolatti olasz idegtudósnak és munkatársainak köszönhető, akik az első, majmokon végzett kutatások után kimutatták, hogy az emberi agy sokkal több területén található tükroneuronok, mint pl. a makákóknál, akiknek csak az izommozgásokat irányító, vagyis a motoros funkciókért felelős agykérgi részében fedeztek fel ilyen idegsejteket. Ezáltal bizonyították, hogy az emberben sokkal komplexebb működés és hatás tulajdonítható a tükroneuronoknak. (Bővebben lásd: Giacomo Rizzolatti és Corrado Sinigaglia: *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2005.

mek (irodalomtudományos) kutatásában is. Ezek azok az idegsejtek, amelyek nem csupán akkor aktívak az agyban, amikor mi magunk végrehajtunk valamilyen cselekvést, hanem abban az esetben is, ha valaki más teszi ezt, és mi közben nézzük őt: tehát egy saját neurobiológiai program aktiválódik bennünk akkor is, ha csak megfigyeljük a másik embert. Továbbá számos modern képalkotó eljárással végzett vizsgálat megmutatta azt is, hogy nem csak *cselekvések* megfigyelésekor kezdenek tüzelni az agyban ezek az idegsejtek, de léteznek olyan neuronok is, amelyek az elképzelésért felelősek, nekik köszönhetően mások *érzéseit* is megértjük, el tudjuk képzelni. Ebben az esetben épp azok az idegsejtek kezdenek rezonálni, amelyek akkor is aktiválódnának, ha mi magunk ugyanabban az élethelyzetben találnánk magunkat, mint a megfigyelt személy.<sup>22</sup> Mindez az olvasás aktusára vonatkoztatva is bizonyított: nem csupán egy másik *valóságos* embert nézve lépnek működésbe a tükroneuronok, de fiktív szövegvilágok fiktív karaktereit figyelve is ugyanúgy aktiválódnak. Ezáltal tehát megértjük kitalált személyek cselekedeteit, intencióit és emócióit, és velük szemben is képesek lehetünk az empátiára.<sup>23</sup>

Az empátia legáltalánosabban a következőképpen írható le: érezni, amit valaki más érez; érintettnek lenni valaki más érzelmei és tapasztalatai által, akkor is, ha nem feltétlenül ugyanazokat az érzelmeket éljük át; beleképzelni magunkat egy másik ember helyzetébe; elképzelni, hogy valaki más helyzetébe kerülünk; következtetések levonása a másik mentális állapotáról; illetve előbbiek valamilyen kombinációja.<sup>24</sup> Coplan felfogásában az empátia egy komplex, egyszerre kognitív és affektív, imaginatív folyamat, amelyben a megfigyelő egy másik embert, annak pszichológiai állapotát szimulálja, miközben egyértelműen fenntartja az én és a másik differenciálását. A szerző szerint az affektív egyezés, a másokra irányuló perspektívavállalás és az ön-maga-másik megkülönböztetés az a három jellemzője az empátiának, amelyek csakis együttesen képesek leírni a fogalmat, tehát egy szöveginterpretáció során mindhárom összetevőnek működnie kell ahhoz, hogy a karakterrel való érzelmi azonosulás létrejöhessen. A biblioterápia számára mindhárom mozzanat megkerülhetetlenül fontos, amennyiben a terápiás ülés célja az olvasottakba történő minél mélyebb bevonódás. Szükséges azonban leszögezni, hogy az empatizáló fél (jelen esetben a befogadó) akármennyire kellemetlen és negatív érzelmet él is át, az olvasás és interpretáció során végig a *másikra* összpontosít.<sup>25</sup> Ezt a folyamatot a biblioterápia egy további lépéssel töldja

---

<sup>22</sup> Ld. bővebben: Joachim Bauer: *Miért érzem azt, amit te? Ösztönös kommunikáció és a tükroneuronok titka*, Ursus Libris, Budapest, 2010.

<sup>23</sup> Egyes kutatók szerint a tudatelmélet és az empátia, vagyis mások gondolatainak vagy érzéseinek elképzelése egy és ugyanaz a fogalom.

<sup>24</sup> Vö. Amy Coplan és Peter Goldie: *Empathy, Philosophical and Psychological Perspectives*, Oxford University Press, Oxford, 2011, 4.

<sup>25</sup> Coplan és Goldie, *Empathy, Philosophical and Psychological Perspectives*, 12.

meg: az empátiát (amely ekkor már nem nevezhető empátiának) irányítottan és manipulatív módon visszacsatoltatja a befogadónak (terápiás félnek) az önmagáról való gondolkodásra, saját érzelmeire, és – lehetőség szerint – egy későbbi cselekvésre, cselekvéssorozatra, így akár fel is oldva őt a negatív érzelmek és bizonyos sémák alól.

Kulcskérdés, hogy az olvasás során milyen módon történik a fiktív szereplők élethelyzeteibe, cselekvéseibe történő érzelmi bevonódás. A befogadás paradoxona, hogy bár tudjuk, hogy amit olvasunk, fikció, mégis emocionálisan, akár az olvasottakhoz hasonlóan intenzív érzelmekkel reagálunk, akárha a valóságban volnánk, hiába, ez nem befolyásolja a fikciós események folyamatát (ennek szintén tudatában vagyunk). Katja Mellmann<sup>26</sup> az irodalmi szövegek befogadására alkalmazva különbséget tesz a *fiktív szituációra* és a *fiktív karakterre* vonatkozó befogadói érzelmek között: míg előbbi – mert ez vonja be őt igazán – az olvasó által megélt emóciókat (pl. feszültség, félelem) jelenti, utóbbi (negatív érzelmek esetén) inkább csak sajnálat és szánalom egy másik ember iránt.<sup>27</sup> Fontos megállapításra jutott ezzel a biblioterápia számára is, hiszen felfedte, hogy a szövegfeldolgozások (megtervezése) során érdemes nem első körben a karakterek viselkedésének, motivációinak analizésére készíteni a befogadókat, sokkal inkább azoknak a szituációknak az elemzésére irányítani a figyelmet, amelyek valóban átélt érzelmeket hívnak elő. *Saját érzelmekből* kiindulva ugyanis hamarabb és könnyebben megtörténhet az eseményeknek az olvasónak saját magára való visszacsatolása, az elakadt, érzelmileg távol tartott (belső) konfliktusos élethelyzetére való reagálás.

Az ember – az elmeolvasás/empátia megnövekedett képessége által – az egyetlen olyan élőlény, aki a tapasztalatok elbeszélő formában történő rendszerezésének és közlésének képességével is bír.<sup>28</sup> Könnyen belátható, milyen egyszerűen kapcsolható ez a megállapítás az elbeszélői azonosság (narratív identitás) fogalmához,<sup>29</sup> amely a biblioterápia létjogosultságát gyakorlatilag megalapozza.<sup>30</sup> A személyiséget folyamatosan alakulásban lévő entitásként

---

<sup>26</sup> Katja Mellmann: *Objects of Empathy: Characters (and Other Such Things) as Psycho-Poetic Effects*, in *Characters in fictional worlds: Understanding imaginary beings in literature, film, and other media*, szerk. Jens Eder, Fotis Jannidis és Ralf Schneider, de Gruyter, Berlin és New York, 2010, 416–441.

<sup>27</sup> Vö. Horváth Márta: *Átélt vagy ábrázolt érzelmek? Félelem és empátia az irodalmi befogadásban Edgar Allan Poe A kút és az inga című elbeszélése alapján*, in *nCognito* 1/1, 2022, 20–42.

<sup>28</sup> Stefano Calabrese és Federica Fioroni: *Leggere la mente. La lettura come stile di vita*, Archetipo Libri, Bologna, 2012, 20–21.

<sup>29</sup> Az emberre éppúgy a befejezetlen, vagyis mindig nyitott történetiség a jellemző, akár egy elbeszélésre. Ld. Paul Ricœur: *Az én és az elbeszélte azonosság*, in Paul Ricœur: *Válogatott irodalomelméleti tanulmányok*, Osiris, Budapest, 1999, 373–411.

<sup>30</sup> Ld. Jeney, *Nyitott könyv*, 121.

értelmezzük, amely akár egy elbeszélés olvasása, értelmezése során is megképződhet, hiszen a szöveg világa, az olvasás aktusa során szerzett tapasztalatok mind beolvashatók a személyiségbe, így újfajta viselkedésmódok elindítója is lehet. Ricœur állította, történetekben élünk és történetekben is beszéljük el magunkat, ez pedig egy folyamatos, két irányban folyó, egyszerre kognitív és érzelmi interpretációs *meta*-működésmód, amelynek eredményét az egyén saját narratívájába építi be. Ebből kiindulva a narratív pszichológiai megközelítés azt vizsgálja, hogyan dolgozhatók fel az élmények a történetek olvasásán, majd a saját elbeszélésen keresztül.<sup>31</sup> A biblioterápia ezt a folyamatot támogatja: a befogadónak egy olvasott irodalmi alkotás általi, saját élményének élettörténetébe való beépítését „vezeti”, amelynek folyamata egyszerűsítve három lépésben írható le: 1) hol és melyik szövegrész hat az olvasóra? 2) mi dolgozik benne, milyen emlékek, érzések jönnek elő? 3) a kettő összekapcsolása: miért? Az elbeszélte formában történő *közlés* pedig már a biblioterápiás folyamat további tevékenységeihez: a tapasztalatok, vélemények, érzelmek egymással való megosztásának, illetve a (kreatív) írás szakaszához kalauzol.

## Záró gondolatindító

Tanulmányomban elsősorban a kognitív irodalomtudománynak azokat a kulcsfogalmait és kutatásainak eredményeit vettem sorra, amelyek a biblioterápia számára hasznosíthatók lehetnek egy még pontosabb elméleti háttér megkonstruálásában, továbbá amelyek által lehetségessé válik egy, a lehető legmegfelelőbbben működő szöveg kiválasztása, így egy adott (olvasó) személy vagy csoport terápiáját tudatosabban és célzottabban – nem csupán tematikai egyezés, ösztönös megérzések alapján – lehet megtervezni és megvalósítani. Az ezirányú kutatásokkal az irodalomterápia elismertsége, presztízse akadémiai világon belül is magasabb szintre emelhető, hiszen empirikusan alátámasztott eredményekkel tudja igazolni azt, amit ez idáig gyakran csak az intuíció által működtetett.

A kognitív irányú kutatás a biblioterápia kategorizálásának területén is változást hozhat, bizonyítandó, hogy a fejlesztő irodalomterápia és a klinikai biblioterápia közötti (nem is olyan szűk) rés számos lehetőséget rejt magában, így ha nem kórházi körülmények között valósul is meg, mégis komolyabb terápiás hatást érhet el a résztvevőknél.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Ld. László János és Thomka Beáta szerk.: *Narratívák. 5.: Narratív pszichológia*, Kijarat, Budapest, 2001.

<sup>32</sup> A szerző a női traumairodalommal kapcsolatos kutatásai által jutott arra a megállapításra, hogy a párkapcsolati abúzust vagy testi erőszakot átélt nők traumafeldolgozó irodalomterápiája, bár nem kórházi falak között zajlik, de pszichológus szakember együttműködésével



Azonban a biblioterápia is számos adalékkal szolgálhat a kognitív poétika kutatásai számára. Olyan kérdéseket vethet fel, miszerint: az olvasás mint sajátos és megismételhetetlen egyéni tapasztalat módosulhat-e azáltal, ha csoportos formában történik? Mennyiben más a befogadói reakció és működés-mód, ha egy vezetett, manipulált interpretációs munkáról beszélünk, ily módon változhat-e, hogyan és mennyiben a szubjektív értelmezés? Hogyan módosul, illetve módosulnak-e egyáltalán a kognitív és pszichés folyamatok az olvasóban, ha az üléseken kimondottan terápiás céllal vesz részt? (Ezzel kapcsolatban a legújabb, kognitív alapokon nyugvó pszichoterápiás módszerek eredményei is komoly hozzáadott értékkel bírhatnak a kutatás számára.)

Látható, hogy a két diszciplína kapcsolódási mezsgyéjén számos terület vár még feltárássra, a további vizsgálódás pedig hiánypótló, és komoly potenciált jelent mind a biblioterápiás folyamat és a módszer szakmaisága, mind pedig a kognitív irodalomtudomány számára.