

# **James Pennebaker: Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk. Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje**

/ Háttér Kiadó 2005./

Pennebaker a texasi egyetem szociálpszichológus kutatója, aki élete nagy részét egy kutatási területnek szentelte: az írás egészségre gyakorolt hatásait vizsgálta illetve vizsgálja. Eddig egyetlen magyar nyelven megjelent könyve, a Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk az 1997-ben kiadott *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions* fordítása. A szerző azóta már újabb kutatási eredményeket publikált, ezekről honlapján lehet tájékozódni. Meglehetősen alapos ember, kísérleti úton (vérnyomás, pulzusszám, bőrellenállás, stb. mérése) igazol és dokumentál minden felmerülő gondolatot. (Mindazt megteszi, amit a biblioterápia területén általában hiányolnak.) Ha publikációs listáját átfutjuk, láthatjuk, hogy meglehetősen grafomán is, tehát szakavatottan van jelen az írással kapcsolatos kutatásokban.

Legfőbb tézise, hogy érzelmeink elfojtása és az érzelmek szabad kifejezésének gátlása árt egészségünknek (gyengíti az immunrendszert, betegségeket okoz). Traumák (gyász, veszteség, baleset, katasztrófa) után beszélni vagy írni kell, és ha barátaink nem hallgatnak meg, pszichoterápiát pedig nem tudunk igénybe venni, az is megfelel, ha érzéseinket papírra vetjük.

A terapeutikus írás szabályait Pennebaker a következőképp állítja fel:

- az írás folyamán a tényszerű eseményeket és a hozzájuk fűződő érzelmeket egyaránt le kell írunk,
- csak önkifejezésre törekedjünk (semmi stilizálás),
- az írást a témáról három vagy négy egymást követő napon ismétljük meg. (Az erre fordítandó idő alkalmanként 15-30 perc.)

Az eljárás eredményeként várhatóan valamilyen felismerésre jutunk, a traumás eseményt be tudjuk illeszteni élettörténetünkbe, és nem kell többé rajta töprengenünk. Az elmélet egyik alapvetése, hogy a jelentésadás alapvető emberi szükséglet. /Ebből fakad például számos áldozat önvádoló magatartása: ha már nem tudnak logikus magyarázatot találni a történetekre - minthogy általában nincs -, akkor önmagukat kezdik hibáztatni./

Ha csak az érzelmek kifejezésére törekszünk (pl. táncterápiával, művészetterápiával), az Pennebaker kísérletei szerint kevésbé hatásos. Amennyiben a művészetterápia által felszínre hozott érzelmeket verbalizálják (mint ahogy általában el is meséltetik a pácienssel, mit rajzolt és miért), akkor jobb eredményt kapnak. Hozzá kell tennem, hogy ez nem a szerző fő kutatási területe, nem ismételt felmérésre hivatkozik.

A szerző ebben a könyvében eléggé terjengősen mutatja be kutatása alaptételeit. Életből vett példákkal színesíti, kicsit amerikai módon illusztrálja a mondanivalót.

Budapest, 2011. március 23.

Tegzes Tünde  
magyartanár  
irodalomterapeuta