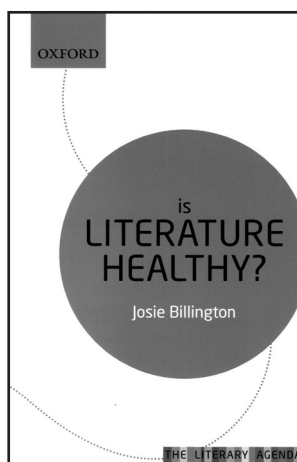


Olvasás és egészség – Gondolatok Josie Billington könyve kapcsán



A rangos Oxford University Press Philip Davis szerkesztésében adja közre *The Literary Agenda Series* sorozatát, amely az olvasó élményvilágával, az olvasás és a szépirodalom társadalmi értékével, mindennapi életünkben betöltött meghatározó szerepével, fejlesztő és egészségmegőrző funkciójával foglalkozik.

Az Oxford UP említett sorozatának meghatározó darabjaként jelent meg Billington *Egészséges-e az irodalom?* című monográfiája. A szerző eredetileg a viktoriánus irodalom specialistája, jelenleg a Liverpooli Egyetem Olvasáskutató Központjának (*Centre for Research into Reading, Literature and Society*) igazgatóhelyettese, aki az utóbbi évtizedben az olvasáskutatásra, azon belül is főként az olvasás és az egészség kapcsolatára koncentrálna folytatott kutatásokat, s publikált számos tanulmányt.

Billington gyakorlatilag nem tesz mást, mint empirikus kutatásokkal is alátámasztott érveket hoz fel az irodalom és az olvasás társadalmi presztízisének visszaszerzése érdekében, az orvosi humán tudományok hatásköréhez kapcsolva a szépirodalomban rejlő gyógyító-segítő-fejlesztő potenciált. A kezdeményezés nem újkeletű. Az orvosi vagy egészségügyi humán tudományok ma már szerves része az orvosképzésnek, ami nemcsak a hagyományos magatartástudományi humán tudományok (bioetika, orvosi szociológia és pszichológia) orvosképzésben való megjelenítését jelenti, hanem a holisztikus, bio-pszicho-szocio-spirituális paradigma megújító szempontjaira való tekintettel olyan

területek bevonására is törekszik, mint pl. a művészetterápiák, a kultúratudományok, a filmelmélet, a szemiotika, a színháztudomány, a vallástudomány vagy a környezettudomány. A szintén brit Gillie Bolton, a kreatív/reflektív írás nemzetközileg is elismert szakértője az írás terápiás hasznát vizsgálva és saját gyakorlatát erre építve csatlakozott az orvosi humán tudományok első brit szakmai testülete, a British Association of Medical Humanities alapító tagjainak köréhez, s részt vett annak a *Journal of Medical Humanities* című folyóiratnak az alapításában-szerkesztésében is, amely kezdetől fogva fórumot biztosított a klinikum és a humán tudományok, művészetek közti együttműködésnek és átjárhatóságnak. Érdekes összefüggés, hogy a lapban megjelent publikációk között az utóbbi néhány évben szép számmal bukkannak fel az itt tárgyalt könyv szerzőjének, Josie Billingtonnak és kollégáinak írásai is.

Billington és munkatársai nevéhez kötődik az ún. GIR/TRO (Get into Reading/ The Reader Organisation) modell, amelyet a szakirodalom az Egyesült Királyságban kínált, főként szépirodalmi művekre épülő kreatív biblioterápiás (*creative bibliotherapy*) szolgáltatások egyik fajtájaként tart számon. Billington ugyanakkor ritkán használja a biblioterápia (*bibliotherapy*) kifejezést saját munkája kapcsán, inkább a közös olvasás (*shared reading*), az olvasókör (*reading group*), az irodalomra épülő egészségmegőrző intervenció (*literature-based healthcare intervention*) kifejezéseket alkalmazza, esetleg az olvasás terápiás hatásairól (*therapeutic benefits of reading*) beszél. A szóhasználat kérdése azért érdekes, mivel a biblioterápia (házánkban is) szinte a kezdetektől fogva küzd azzal, hogy méltó helyet és rangot szerezzen magának az egyéb (hagyományosan medikális megközelítésben értelmezett) terápiák között. A biblioterápiával foglalkozók körében szinte állandó téma a terápia/terapeuta szó problematikussága. E tekintetben az eddigi legjobbnak tűnő megoldást a biblioterápia művészetterápiákhoz, expresszív terápiákhoz való kapcsolása jelentette, illetve gyakori, hogy a „terápia” szó egyéb jelentésárnyalataira (kísérés, szolgálat) helyezik a hangsúlyt, és a segítő szakmák közé illesztik a biblioterápiás gyakorlatot.

A könyv bevezetőjéből megtudjuk, hogy Billington az angol irodalom egyetemi oktatójaként, többek között Elizabeth Barrett Browning, Shakespeare és George Eliot műveiről szóló publikációk után, 2008-ban kezdett el komolyabban foglalkozni az olvasás és az egészség kapcsolatával. Ekkor dolgozott először együtt olyan orvos és pszichológus kollégákkal, akik hatékonyabb, az egyént és a mentális betegség (pl. depresszió) nála megmutatózó jellegzetességeit jobban figyelembe vevő módszert próbáltak kidolgozni, meghaladva a depresszió hagyományos szemléletmódját, DSM szerinti diagnosztizálását és kezelését. „Ember vagyok, semmi sem idegen tőlem, ami emberi.” – idézi a Terentiusnak tulajdonított latin szállóigét Billington, utalva arra a személyközpontú megközelítésre, amely megpróbálja hangsúlyosabban észrevenni és megérteni a betegség és a tünetek mögött lévő embert, és számításba próbálja venni a rá jellemző egyedi élményvilágot.

A könyv első fejezete (Egészséges és egészségtelen gondolatok – *Healthy and Unhealthy Thoughts*) a brit pszichoanalitikus, Bion alfa funkció-fogalmából indul ki. Eszerint az emberi psziché egészséges működésének feltétele, amikor megtanuljuk távoltartani a szorongást keltő, lelki egyensúlyunkat zavaró tartalmakat. A gyermek introjektálja anyja érzelmi tartalmazó funkcióját, így képessé válik az érzelmileg megtartó gondozó hiányában is önmaga összetartására. Billington amellet érvel, hogy a szépirodalom olvasása során ugyanezen alfa funkció érvényesül: ha egy mű mélyen megérint bennünket, az azért lehet, mert valami olyan élményre rezonál az élettörténetünkben, amelyet annak idején erőteljes

szorongással éltünk meg. A közös olvasás során felolvasott költemény érzelmi és gondolati mélységei megtalálják és megérintik az olvasót meghatározó élményvilág mélyrétegeit. Az olvasás segítségével összerendezhetőbbé, átláthatóbbá, kimondhatóvá válhatnak a gomolygó érzelmi élmények, állapotok, kezelhetőbbé válhatnak az addig nehezen kezelhető és/vagy tudattalan lelki tartalmak. Ezek szerint tehát a kliens lelki valósága az irodalmi mű átélésén, az intuíción keresztül ragadható meg.

A második fejezet (Egy új történet elmondása: irodalmi narratíva és narratív orvoslás – *Telling a New Story: Literary Narrative and Narrative Medicine*) többek között a híres magyar pszichoanalitikus, Bálint Mihály eredményeire (pl. *Az orvos, a betege és a betegség*, 1951) hivatkozva szól a narratív-alapú orvoslás lehetőségeiről. A fejezet érdekes leírását adja egy liverpooli háziorvos professzor által kezelt depressziós férfibeteg esetének, amely kapcsán példát látunk arra, mit is jelent a gyakorlatban a depressziós beteg humanisztikus megközelítésű kezelése. Dowrick professzor úgy összegez, hogy a beteg depressziója nem közelíthető meg pusztán a hagyományos orvosi diagnosztizálás által leírható tünetek együtteseként. Holisztikus szemléletre van szükség ahhoz, hogy a férfi egyedi élettörténetét és tapasztalatait megértve el lehessen jutni élményvilágának mélyreható megértéséhez. A férfi igaz története és a betegség története csak akkor rajzolódik ki hitelesen, ha képesek vagyunk egyediségében, a saját élményvilágának empatikus megértése, a rá való odafigyelés és problémái megbeszélése által közelíteni hozzá, illetve tudjuk támogatni az értelemkeresésben és a céljai megtalálásában. A beszélgetés és a figyelem két olyan aktivitás, amely tehát éppen úgy sajátja a hatékony orvoslásnak, mint a terápiás hatású olvasásnak és az olvasókörök munkájának.

A harmadik Olvasás a gyakorlatban: rátalálás a költészetre (*Reading in Practice: Finding the Poetry*) című fejezetben Billington és munkatársai liverpooli olvasáskutatási eredményeiről, a depresszióval és krónikus fájdalommal élőknek szervezett Az olvasó (*The Reader*) elnevezésű olvasókörök munkájáról kapunk átfogó képet. Az ülésekről készült videofelvételek az egyéni befogadói válaszok elemzésén keresztül teszik lehetővé az olvasók egyedi, belső élményvilágának és a művel kapcsolatos projektív identifikációiknak a mélyebb megértését. E felvételekből láthatunk részleteket a tamperei Bobcatss konferencia Billington által tartott plenáris előadásában is.

Az utolsó fejezet a *Reading for Life* (Olvasni az életért) címet kapta, amely John Berger *A Fortunate Man* című művének értelmezését adja, s kissé el is rugaszkodik a könyv kiindulópontjától, amely az orvosi humán tudományok keretében helyezte el az olvasás és egészség kapcsolatát. A fejezet tulajdonképpen arra hoz példákat, hogy miként működik az olvasás mentálhigiénés funkciója, hogyan tud az irodalom, egyfajta második nyelvet kínálva megérinteni, az önkifejezés eszközüvé válni, belőlünk és rólunk szólni.

A teljes könyv legfőbb értéke számunkra talán abban állhat, hogy a hazai olvasáskutatással kapcsolatos szakirodalomban kevésbé szokványos módon közelít tárgyához, s empirikus vizsgálati eredményekkel, esettanulmányokkal, új interdiszciplináris kapcsolódási lehetőségek felvillantásával támasztja alá az olvasás mentális egészségre gyakorolt pozitív hatásáról szóló mondanivalóját.

Josie Billington: *Is Literature Healthy?* Oxford: Oxford University Press, 2016. 145 p.

Béres Judit