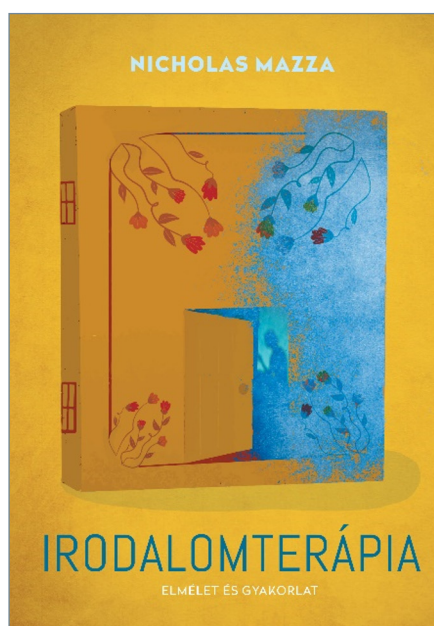


Nicholas Mazza Irodalomterápia című könyvének magyar nyelvű kiadásáról – recenzió

Major Ágnes 
major.agnes@gandhigimi.hu
Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész-
és Társadalomtudományi Kar,
Irodalom- és Kultúratudományi
Doktori Iskola
PhD hallgató

Beérkezett: 2025.05.08.
Elfogadva: 2025.05.10.
Publikálva: 2025.05.26.

Cite as / Így hivatkozd: Major, Á. (2025)
Nicholas Mazza Irodalomterápia című
könyvének magyar nyelvű kiadásá-
ról – recenzió, Central European Li-
brary and Information Science Review
(CELISR), 2(2), p. 236–240.



Fotó forrása: Multiverzum Kiadó

Könyvismertető

Mazza, N. (2025) Irodalomterápia. Elmélet és gyakorlat. Ford. Béres, J., Multiverzum Kiadó, Budapest. ISBN: 978-615-666-213-2

1. Bevezető

Az irodalomterápia a művészetterápiák azon ága, ahol irodalmi szövegek, saját írások és többféle aszociációs gyakorlat segítségével folyik önismereti munka. Fontos eszköz a mentális egészség megőrzése szempontjából, de segítséget nyújthat a személyiség és a társas kompetenciák fejlesztése érdekében is (Béres, 2017). Az irodalomterápia egyéni vagy csoportos módon is

megvalósulhat egy segítő szakember vezetésével. Habár az elnevezésben szereplő „terápia” kifejezés kizárólag gyógyító jellegű tevékenységre utal, alapvetően két ágát különböztetjük meg a hazai gyakorlatban: míg a *klinikai* irodalomterápia betegségekkel – például érzelmi vagy viselkedési zavarokkal – küzdő személyek gyógyításának eszköze lehet, addig a *fejlesztő* irodalomterápia a normál élethelyzetekkel való megküzdésben nyújt támogatást. Hazánkban igen sokféle szakmai háttérrel rendelkező segítő válhat irodalomterapeutává a felsorolt két területhez kapcsolódó kompetenciahatárok betartásával: a módszert használják többek között pszichológusok, pedagógusok, szociális munkások, könyvtárosok. Az elmúlt évek tapasztalata azt mutatja, hogy az irodalomterápia egyre nagyobb népszerűségnek örvend, amelyet nemcsak az online és személyes jelenléttel induló, változatos tematikájú csoportok adta lehetőségek jeleznek, hanem a különböző képzési lehetőségek iránti igény is. Ehhez az igényhez kapcsolódik Nicholas Mazza *Irodalomterápia. Elmélet és gyakorlat* című könyvének 2025-ben megjelent magyar fordítása. Mazza az irodalomterápia mint módszer egyik alapítója és máig megkerülhetetlen tekintélye: pszichológus, szociális munkás, család- és párte-

rapeuta, aki azon túl, hogy a szakma legfontosabb tudásmegosztási felületének számító *The Journal of Poetry Therapy*¹ folyóirat főszerkesztője, az első szakmai szervezet, a National Association for Poetry Therapy² vezetőségi tagja is.

Az angol nyelven harmadik kiadást megélt kötet több mint húsz éve számít alpműnek az irodalomterápiás szakmában, ezért magyar nyelvű fordítása a hazai tudományos diskurzus számára is mérföldkövet jelent. Kézikönyvnek készült: a módszer iránt érdeklődők mellett a képzésben részt vevő vagy már gyakorló irodalomterapeuták számára szándékozik gyakorlati haszonnal bírni segítségé válni. A kötet fordítója Béres Judit, a Magyar Irodalomterápiás Társaság elnöke, a hazai irodalomterápiás gyakorlat elismert kutatója, a Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar biblioterápia szakirányú továbbképzés szak vezetője. Hozzáértése, szakmai szempontból is igényes fordítása – amelynek egy ilyen, műfajában is sokrétű alkotás esetében a műfordítások kérdése is része – messze-menően hitelessé teszi a kötetet.

2. Elméleti alapok

A nyelv, a szimbólumok, a történetek terápiás, fejlesztő és közösségépítő hatásának felfedezése az emberiséggel egyidős. A könyv első fejezete történeti alapokra helyezve ismerteti az irodalomterápia gyakorlatát és a tudományág kialakulását. Arisztotelészről a különböző természeti népekig mindenütt megtalálható az emberi közösségekben a hit, miszerint a szavak gyógyító erővel rendelkeznek. Az elmélet tudományos igényű leírása kezdetének tekinthetjük, amikor a XIX. század folyamán olyan változatos műfajú gyűjtemények jöttek létre, amelyek az alkotásokat (elsősorban verseket) különböző hangulatokhoz, problémákhoz vagy akár betegségekhez rendelték hozzá. Habár a módszer a kezdetektől a klinikai munkához kapcsolódott szorosabban – s így ezen a területen rendelkezik jelentős kutatási anyaggal is –, az utóbbi időben a fejlesztő jellegű irodalomterápiás szolgáltatások felé látszik eltolódni az igény. A módszer intézményi keretei Észak-Amerikában alakultak ki elsőként: az 1973-ban Los Angelesben létrejött Irodalomterápiás Intézet elévülhetetlen érdemeket szerzett a módszer elméleti alapjainak meghatározásában, de a gyakorlati szakembereknek nyújtott képzésekben is. A tudományterület beágyazottságát mutatja az is, hogy az 1987-től megjelenő *Journal of Poetry Therapy*³ folyóiratot a legnagyobb tudományos adatbázisok (pl. a PsycINFO⁴) is szemlézik.

Az irodalomterápia módszere természetesen pszichológiai és pszichoterápiás alapokon nyugszik s rendkívül gazdag elméleti háttérrel rendelkezik. A könyv áttekinti, hogy a különböző iskolák milyen eltérő módon közelítik meg az irodalom lehetséges szerepét a pszichoterápiában. A pszichoanalízis – elsősorban Freud munkásságához kapcsolódva – az irodalmi műveket a tudattalan vágyak és konfliktusok szublimált formáinak tekintette, így a szimbolikus nyelvi kifejezés, például az írás segítheti ezek felszínre hozását és integrálását. A nyelv itt nem csupán kommunikációs eszköz, hanem terápiás funkcióval is bír: a „kimondás” révén a belső tartalmak feldolgozhatóvá válnak. Chumaceiro hangsúlyozta az irodalmi asszociációk szerepét: ezek segítik a páciens konfliktusainak felismerésében, az áttételi folyamatok tudatosításában, sőt feloldásában is. Jung analitikus pszichológiája szerint az alkotás az archetípusok és a kollektív tudattalan formába öntése, nem pedig a pszichés zavar tünete. Az irodalomterápiában a művészi kifejezés önmagában is terápiás értéket képvisel. Az alkotás aktusa – költészet, prózaírás – lehetővé teszi a szubjektív élmények feldolgozását és az énkép újrastrukturálását. A kreativitás Jung értelmezésében belső pszichés erő, amely

¹ <https://www.tandfonline.com/journals/tjpt20>

² <https://poetrytherapy.org/>

³ <https://poetrytherapy.org/Journal-of-Poetry-Therapy>

⁴ <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo>

mindenkiben jelen van, nem kell azt patológiásnak tekinteni. Adler ehhez még hozzárendeli a közösségi lét és közösségi alkotás perspektíváját: a másokhoz és magához kapcsolódó emberi lény kiteljesedésének útja éppen a kreatív önkifejezés, amely mindig egy közösség kontextusában valósul meg. Az irodalom – különösen a klasszikus művek – segítik az egyént az élet értelmének keresésében, a halállal való szembenézésben és a cselekvés értelmének megtalálásában. A kognitív pszichológiához való kapcsolódást például írásos formák (napló, írott reflexiók) esetében lehet értelmezni: ezek ugyanis lehetőséget adnak gondolataink, hiedelmeink újrastrukturálására. Az írás (pl. saját vers írása) alkalmas lehet irracionális lelki tartalmak szavakba öntésére, azok esztétikai-érzelmi újraértelmezésére, de a pozitív emlékek felidézése és leírása az érzelmi önszabályozást és az erőforrások mobilizálását is elősegíti. A narratív pszichológia alapján identitásunk folyamatosan újraírható történet: s az irodalomterápiás munka során éppen ilyen alternatív narratívák írásán, a kliensek saját történetének újraértelmezésén dolgozhatunk, építhetjük újra a kliens kapcsolatait, önmagát – elősegítve ezzel az identitás koherenciáját. Mazza itt kitér az egzisztenciális szemlélet szerepére is az irodalomterápiás folyamatban, amelynek középpontjában az önazonosság, a kapcsolatok és az élet értelmének kérdései állnak. Az irodalom – gondoljunk csak a híres egzisztencialista, Camus regényeire – lehetőséget kínál életünk nagy dilemmáinak mélyebb feldolgozására.

A könyv harmadik fejezete az irodalomterápia gyakorlati megvalósulásával foglalkozik. Mazza nevéhez fűződik a nagyon fontos RES elméleti modell – amelyet valamilyen formában minden szakember alkalmaz –, ami egy olyan átfogó keretet jelent, amely által az irodalomterápiás tevékenység leírható gyakorlati egységekben.

Három komponense az emberi tapasztalás kognitív, affektív és viselkedéses területeivel egyaránt számol, s a legtöbb irodalomterápiás tevékenységhez, gyakorlathoz hozzáilleszthető, amellettt hogy ezeket komplex módon, kombinálva kell értelmeznünk:

- R – receptív/preskriptív komponens: irodalmi szövegek alkalmazása a segítő gyakorlatban

Már kiadott irodalmi szövegek célzott alkalmazását jelenti. A terapeuta olyan művet – legtöbbször verset, novellát – választ, amely érzelmileg és tematikusan rezonál a kliens aktuális problémáira, életszakaszára. A szöveg felolvasása és közös értelmezése reflexióra, azonosulásra és új nézőpontok felfedezésére ösztönöz. A terápiás folyamat során kulcskérdések („Mit jelent ez számodra?” „Melyik sor szólított meg?”) segítik az élmények kifejezését. Kiegészítő feladatként alkalmazható a vers alternatív befejezésének megírása vagy annak újrafogalmazása a kliens saját nyelvén. Az adott irodalmi alkotás kiválasztásánál az érzelmi kapcsolódás lehetőségén túl a lehetséges áttételi hatásokat és a résztvevő egyéni érzékenységét is figyelembe kell venni. Maga Mazza is hangsúlyozza – egyebek mellett Hynes és Hynes-Berry nyomán (1994) –, hogy a szöveg stílusa, olvashatósága, a kliens számára való érzelmi hozzáférhetősége nagyon fontos. Ez azonban nem jelenti azt, hogy mindig csak pozitív végkicsengésű szövegekkel érdemes dolgozni.

- E – expresszív/kreatív komponens: a kliensek saját írásainak gyakorlati használata

A második komponens a kliens belső világának kreatív kifejezését, reflexióját, strukturálását segíti elő. Az írásformák sokfélék lehetnek a teljesen spontántól a különbözőképpen strukturáltakon át a befejezetlen mondatokig. A kötet számos konkrét technikát is bemutat a gyakorlatban (fürtvers, hatszavas, naplóírási technikák stb.).

- S – szimbolikus/szertartásos komponens: metaforák, rituálék, történetmesélés használata

A harmadik elem célja a belső élmények áttételes feldolgozása kreatív módon. A metaforák például itt nem csupán díszítő nyelvi elemekként funkcionálnak, hanem az élményeket, érzéseket kezelhetőbbé, reflektálhatóbbá teszik. A szertartások átmenetek, elengedés, újrakezdés esetében jelenthetnek szép szimbolikus kereteket, így segítve a feldolgozást, a lezárást, az integrálást. A történetmesélés maga is rendelkezhet szimbolikus jelentéssel: az újramesélés új jelentést terem, s különösen hatékony bizonyos kulturális kontextusokban – univerzális volta ellenére.

3. Gyakorlati megvalósulási formák

A kötet következő fejezetei az irodalomterápia modalitásaira, vagyis az egyéni, családokkal, csoportokkal, közösségekkel végzett formáira tér ki. Ezek közös jellemzője, hogy Mazza a RES-modell alapján írja le őket. Segítséget nyújt a lehetséges, sikerrel alkalmazott technikák tekintetében, de részletesen ismertet gyakorlatokat is. Mazza szövegét a második fejezettől nem csupán irodalmi példák, de a kliensek szövegei, az esetleírások is gyakorlatorientálttá teszik. Az egyéni terápia esetében az egyes példák ismertetésén keresztül elméleti szinten is kitér a rövid terápia alkalmazásának technikai jellemzőire, fókuszaira és korlátaira is. Családterápiát nézve mindez kiegészül egy tematikus javaslatl (konkrét szöveglistával), de nagyszemű kooperatív írásgyakorlatok egész sorát is kézhez kapja az olvasó. Az irodalomterápia csoportok esetében is jelentős pozitív hozadékkal bírhat. A szerző egy hétüléses folyamatot hoz illusztrációként, amelyben egy depressziós tüneteket mutató egyetemi hallgatókból álló csoporttal végzett munkát kísérhetünk végig a RES-komponensek figyelembevételével. Az irodalomterápiás munka jelenthet támogató folyamatot hajléktalanokkal vagy más marginalizált csoportokkal.

Munkánk során nemcsak a csoport nagyságát kell fontos kritériumnak tekinteni, hanem a tagok életkorát is fejlődési szakaszokként értelmezve. Más és más szövegválasztási stratégiák és témák mentén közelítjük meg a kiskamaszok, kamaszok, fiatal felnőttek, idősek számára létrejövő csoportokat, de az átlagosnak mondott felnőttcsoportok is tartogathatnak olyan dilemmákat (egészség, családon belüli erőszak, személyes fejlődés), amelyekhez segítséget nyújt a könyv.

4. Az irodalomterápia mint a tudományos kutatás terepe

A negyedik fejezet az irodalomterápia lehetséges kutatási irányait vizsgálja. A tudományág terminológiája nemzetközi szinten is problémás a mai napig. Ez egyfelől köszönhető az interdiszciplináris jellegnek, másfelől a rendkívül sokrétű alkalmazása vonja maga után. Már a tudomány elnevezéseinek sokfélesége – poetry therapy, reading therapy, literatherapy, biblio/poetry therapy – is jelzi a kutatás nehézségeit. Mazza elsőként az írás agyra gyakorolt hatását bemutató kutatásokat ismerteti, majd némi figyelmet szentel a versek kvalitatív adatgyűjtési formaként való vizsgálatának. Kitér olyan, szélesebb körben végzett elemzésekre, amelyek azt célozták, kik és milyen körben használnak irodalmi szövegeket terápiaként, illetve milyen műveket használnak leginkább. Történetek kísérletek a szövegek ún. preferenciaértékeinek meghatározására is, amelyek az érzések előhívhatóságát mutatják. Mazza úgy véli, a már többször említett RES-modell kulcs lehet a kutathatósághoz, s ehhez járul hozzá a könyvben bemutatott konkrét vizsgálattal, amely a modell egyes komponenseinek használhatósági körére

terjed ki. Mivel a mű a szakemberképzés felé is nyitott, nem csoda, hogy helyet kapott benne az oktatási lehetőségek megemlézése, s – a gyakorlati jelleg hangsúlyozásával – komplett kurzustematikát kapunk.

Mazza könyvének utolsó fele különleges témákat helyez az irodalomterápiás gondolkodás látóterébe: a pandémia (Covid-19) időszaka jelentős szakmai szemléletbeli változásokat hozott, de kollektív élményként is megjelent a terápiás csoportfolyamatokon. Mazza a spiritualitás beemelését is érdekes témaként hozza fel, de – és ezzel nem titkoltan személyes és szakmai életének összekapcsolásáig érünk el – a futás és a költészet személyiségfejlesztő hatásával zárja ezt az inspiráló kitekintő részt.

A kötet mellékletei számos gyakorlatitípust, mintaverset, tevékenységet tartalmaznak, tovább bővítve ezzel az irodalomterápiás tárházunkat. Zárásként a NAPT (National Association for Poetry Therapy)⁵ etikai kódexét olvashatjuk mint bármely szakterületen munkálkodó irodalomterapeuta számára szükséges és követendő szabályzatot.

Mazza könyvének magyar fordítása régóta várt kötet az irodalomterápiás szakmában: a tudományos megközelítés és a gyakorlati nézőpont ötvözte pont azért fontos, mert relevánssá teszi azt a beszédmódot, ami az irodalomterápia sajátossága. Helyet ad a tudományos kutathatóság világában, de nem feledkezik meg arról sem, hogy a gyakorlati tapasztalat nélkül mindez mit sem ér.

⁵ <https://poetrytherapy.org/>

Felhasznált és ajánlott forrás

Béres, J. (2017) *Azért olvasok, hogy éljek: Az olvasásnépszerűsítéstől az irodalomterápiáig*, Kronosz Kiadó, Pécs.

ISBN: 978-615-6027-04-7

Hynes, S. H., Hynes-Berry, M. (1994) *Biblio/poetry therapy. The interactive process: A handbook*, Stag Books.

ISBN: 978-0-87839-410-4

