



Mindent az irodalomterápiáról

A gyakorlati fejezetek kiválóan mutatják be az irodalmi művek terápiás célú alkalmazását (receptív/preskriptív komponens), valamint a kliens saját írásának szerepét (expresszív/kreatív komponens). Mazza érzékenyen és példákkal mutatja be a gyakorlatokat, mintha csak egy verset mutatna be egy kliensnek. A naplórítást és dalszövegeket szintén ügyesen beépíti a terápiás eszköztárba.

A szakirodalom áttekintése lenyűgöző – pszichológia, tanácsadás, szociális munka, pszichiátria, irodalom, kreatív írás és szimbolikus kommunikáció területeiről egyaránt merít, nem csupán az irodalomterápiából. Részletes irányelveket fogalmaz meg a jövőbeli kutatások számára is.

A negyedik fejezetben a szerző kitér az irodalomterápia jövőképeire is – szakmai fejlődéséről, és az emberi életben betöltött költői szerepének humanisztikus jelentőségéről. Ez a vízió visszhangzik az Előszó versében is. Mazza egyesíti a tudományos kutatás és a művészi kreativitás „kezeit”, hogy együtt „elérhessük a Holdat”, és hagyjuk, hogy annak fénye vezessen minket „az éjszakán át”.

Mazza átfogó útmutatót alkotott a költészetterápia területéről. Az eredeti, angol szöveg is kiválóan szerkesztett, részletes, tudományos, mégis gyakorlati és finoman alkalmazható. Nem pusztán a művészetek és a pszichológia metszéspontja ez a könyv, hanem e két terület valódi integrációja – a humán tudományok és a tudományos ismeretek különleges szintézise. Szeretném kiemelni a fordító, Dr. Béres Judit és a szerkesztő, Péczely Dóra munkáját, akik különös figyelmet fordítottak arra, hogy koherens mű szülessen, ezzel hozzá-

járulva ahhoz, hogy a magyar nyelvben tisztázódjon az irodalomterápia és biblioterápia kifejezések közötti különbség és árnyalat – Mazza elmélete szerint az irodalomterápia egy ernyőfogalom (komplexebb és tágabb), amin belül a biblioterápiás gyakorlat helyet kap sok más nyelvi és szövegalapú eljárás mellett. Számomra két nagyon fontos tanítása van a kötetnek:

1 A szerző bátorít a dalszövegek terápiás felhasználásra, hiszen az a fontos, hogy a mű a befogadói élményre hasson és kapcsolódni tudjon – ez számomra is fontos megerősítés, hiszen a saját irodalomterápiás munkámban is rendszeresen alkalmazom a dalszövegeket.

2 Az irodalomterápia területén – ahogyan azt Nicholas Mazza könyvében is hangsúlyozza – a gyakorlati munka elsődleges szerepet kap az elméleti megközelítésekkel szemben. Bár az elméleti háttér fontos keretet nyújt, a valódi terápiás hatás az élő, dinamikus folyamatokban bontakozik ki: a versek megosztásában, az írásban és a klienssel való személyes munkában. Mazza különösen nagy hangsúlyt fektet a gyakorlatban alkalmazható eszközökre, példákra és irányelvekre, melyek révén a terápia személyre szabott, kreatív és hatékony lehet.

Ez a hiánypótló szakirodalom hasznos lehet minden érdeklődőnek, képződő és már végzett szakembernek: az irodalomterapeutáktól kezdve a szociális vagy mentálhigiénés területen dolgozó segítő szakembereknek egyaránt.

Csorba-Simon Eszter

Nicholas Mazza: Irodalomterápia.
Multiverzum, Budapest, 2025
Fordította: Béres Judit

Az idei év tavaszán megjelent az úttörő jelentőségű kötet, az Irodalomterápia. Nicholas Mazza, pszichológus, szociális munkát oktató professzor, sikeresen ötvözte az irodalomterápia számos aspektusát: a történeti visszatekintést, az elméleti alapokat, a legfrissebb kutatási eredmények összegzését, az irodalomterápia alkalmazását klinikai környezetben, a terápiás célra alkalmas versek értékes listáit, valamint a gyakorlati feladatokat kezdő és haladó terapeuták számára egyaránt. Mazza könyve az irodalomterápiát mint jól szervezett, koherens, terápiás és tudományos diszciplínát mutatja be.

Enciklopédikus terjedelmű munkájában az irodalomterápia elveit alkalmazza az egyéni, családi és csoportos pszichoterápiás módszerekre, hosszú és rövid terápiás technikákra, gyermekektől az idősekig minden korcsoportra, valamint speciális csoportokra, mint például öngyilkossági késztetésekkkel küzdő serdülők, bántalmazott nők vagy HIV-fertőzöttek.

Az első fejezet, Az irodalomterápia alapjai, nemcsak tömören összefoglalja a történeti fejlődést, hanem átfogó elméleti alapot is nyújt a módszerhez, amely összhangban áll a klasszikus pszichoanalitikus, jungiánus, adleriánus és pszichodráma irányzatokkal. Világos, szakszargonmentes magyarázatot ad a narratív és konstruktivista megközelítésekről, valamint ezek kapcsolatáról az irodalomterápiával.