Moc čítania: Ako môže literatúra pomôcť s duševným zdravím počas pandémie

- CZ24 News | 10. února 2021

„Knihy sú tí najtichší a najstálejší priatelia; sú tí najdostupnejší a najmúdrejší radcovia a najtrpezlivejší učitelia.“ – Charles William Eliot

Literatúra, vo forme románov, poviedok, poézie či divadelných hier, nám môže umožniť prekročiť naše fyzické prostredie. Stačí niekoľko viet, aby sme sa s Hemingwayom preniesli na Kubu päťdesiatych rokov, s Lewisom do Narnie či s Hosseinim do súčasného Afganistanu.

Spisovatelia nás sprevádzajú neznámymi cestami v topánkach fiktívnych postáv, s ktorými sa učíme súcitiť. No v čase, keď knihu odložíme, sme to často my sami, o kom sme sa niečo dozvedeli.

Hlavne na túto vlastnosť presahu bol zameraný online kurz s názvom *Literatúra a duševné zdravie: čítaním pre duševnú pohodu*, ktorý usporiadala Warwická univerzita v Anglicku.

Cieľom kurzu je rozhovormi so spisovateľmi, hercami a profesormi ukázať, že čítanie beletrie je účinný spôsob na zvládanie nespočetného množstva problémov duševného zdravia a emocionálnych situácií.

Obzvlášť aktuálne je to aj počas súčasnej pandémie, kedy sa výrazne zvyšuje výskyt pocitov úzkosti a depresie medzi všetkými vekovými kategóriami ľudí.

Stephen Fry o čítaní a depresii

Jedna z kľúčových postáv, s ktorou organizátorský tím kurzu hovoril, bol slávny anglický intelektuál Stephen Fry.

Ako uznávaný komik, herec, televízny moderátor a spisovateľ sa Fry stal jednou z najznámejších tvárí anglickej kultúry. Je uznávaný pre svoj vtip a vedomosti.

Aj on počas svojho života bojoval s manickou depresiou a bipolárnou afektívnou poruchou.

Čeliac svojim problémom duševného zdravia nachádzal útechu a pochopenie v románoch a poézii. Je presvedčený, že hlavne to druhé bolo dôležité pre jeho schopnosť pochopiť a vyjadriť sám seba, či už ju čítal alebo písal.

„Zdá sa, že jazyk a poézia, ktorú človek privádza k najvyššiemu vyjadreniu jazyka, je pre mňa prirodzenou cestou, ako sa popasovať s démonmi, ale aj pred nimi uniknúť,“ povedal Fry.

„Keď ste básnik, viete vyjadriť myšlienky nezvyčajnými spôsobmi; viete vyjadriť svoje pocity, turbulencie, ku ktorým vo vás dochádza.“

Fryove názory na moc poézie v jeho osobnom boji proti problémom duševného zdravia sú príkladom transformačnej sily, ktorú môže mať na psyché beletria.

Kurz bol pre poučenie 9000 účastníkov zameraný na šesť hlavných psychických príhod a ochorení – stres, hlboký žiaľ, smútok zo smrti blízkej osoby, traumu, depresiu a bipolárnu afektívnu poruchu, starnutie a demenciu.

Nebolo to ale prvýkrát, čo výskumníci vytvárali teórie o vplyvoch literatúry na duševnú pohodu…

Biblioterapia

Predstava literatúry ako terapie sa objavila koncom 19. storočia a razil ju „otec modernej psychológie“ Sigmund Freud. Počas svojich sedení s vojnovými veteránmi predpisoval tým, čo trpeli posttraumatickou stresovou poruchou (PTSP), „upokojujúce“ knihy.

Jeho metóda sa ukázala byť natoľko úspešná, že sa stalo bežnou praxou u vojakov, vracajúcich sa z 1. svetovej vojny, predpisovať im kurz čítania a odporúčať, aby o svojich zážitkoch písali, čo sa postaralo o opätovné objavenie sa literárneho žánru – vojnovej poézie.

V 21. storočí sa o tejto metóde bežne hovorí ako o biblioterapii a dôležitosť získala vďaka dvom ľuďom.

Susan Elderkinová a Ella Berthoudová založili svoju biblioterapeutickú sieť *Škola života* po rokoch priateľstva, keď si navzájom odporúčali knihy na základe toho, čo ich v tom čase trápilo.

Škola života teraz ponúka úplné psychologické posúdenie, osobne a na diaľku, a tiež zoznam „kníh na predpis“, šitý konkrétne na váš emocionálny a psychologický stav.

Hoci povznášajúce či empatické účinky literatúry zažili počas svojich životoch mnohí z nás, odbor biblioterapie sa nezakladá len anekdotických dôkazoch.

Štúdia publikovaná v roku 2011 v časopise *Annual Review of Psychology* ukázala, že keď účastníci čítali v príbehu nejakej postavy pasáže o emotívnych udalostiach, prežívali rovnakú emóciu ako tá

postava.

Navyše, skeny funkčného zobrazenia magnetickou rezonanciou ukázali, že oblasť mozgu stimulovaná nejakou aktuálnou emotívnou udalosťou bola stimulovaná aj pri čítaní podobne emotívnej pasáže.

Výsledky dokázali, že sila empatie s fiktívnou postavou nás pripravuje na podobné udalosti v našich vlastných životoch, čo nás zase robí psychicky schopnejšími vyrovnávať sa s budúcimi negatívnymi emóciami alebo situáciami.

Pre čitateľov sú výsledky tejto štúdie sotva prekvapením. Biblioterapii však dodávajú toľko potrebnú vedeckú dôveryhodnosť pre univerzálne využitie jej princípov.

Zhrnutie

„Stratenie sa“ na niekoľko hodín do fiktívneho sveta nám môže poskytnúť dokonalý protijed na stresy a trápenia každodenného života.

Tiež nám pomáha stať sa empatickejšími, nepredpojatejšími a plne rozvinutými osobnosťami, schopnými dávať zmysel našim vlastným životom a tiež životom iných.

V obrovských radoch vydaných kníh nájdeme ľudí, živých alebo mŕtvych, ktorí nás nútia cítiť sa chápaní a ktorí vyslovili myšlienky, ktoré sa my zo strachu pred označením za nenormálnych vysloviť bojíme.

Beletria nás učí, že týmto reálnym svetom neputujeme sami.

„Najlepšie chvíle čítania sú tie, keď narazíte na niečo – myšlienku, pocit, spôsob pohľadu na veci – čo ste pokladali za jedinečné, špecifické pre vás a teraz to tam je, zachytené niekým iným. A… je to akoby sa objavila ruka… a uchopila vašu.“ – Alan Bennett

Zdroj: https://www.badatel.net