

BOLEMANT LILLA

## AZ IRODALOM ÉLNI SEGÍTHET

*Ha egy lakatlan szigetre indulnál, és csak egy könyvet vihetnél magaddal, melyik lenne az? Mi a legmaradandóbb olvasmányélményed? Milyen érzéseket vált ki most belőled? Milyen emlékeket ébreszt benned? Volt-e hatása és milyen módon az életedre? Miért éppen ez? Mit gondolsz?*

Az irodalomterápiás foglalkozásokon ilyen és hasonló kérdésekkel is találkozhat a résztvevő.

Gondoljunk csak vissza olvasmányélményeinkre, amelyek nyomot hagytak bennünk, és még ma is fel tudjuk idézni hatásukat. Milyen élethelyzetben, érzelmi állapotban és életkorban olvastuk őket? Miben segítettek, milyen problémát oldottak fel bennünk?

Egy irodalmi alkotáson keresztül megtanuljuk megélni és felvállalni érzelmeinket, oldódhat a szorongásunk, új lehetőségekre lelhetünk saját életünkben.

Az irodalomterápiával néhány évvel ezelőtt találkoztam, és számomra óriási felfedezés volt, mivel összekapcsolja azokat a szakterületeket, amelyek szakmai és személyes életemben is nagyon fontosak számomra: az irodalmat és a segítő szakmát. A biblioterápia és irodalomterápia fogalma tulajdonképpen azonos, szinonimaként használatos. Írásomban főként az irodalomterápia fogalmat fogom használni, az irányított (facilitált) olvasást értve alatta – legyen szó szinte bármilyen típusú írott szövegről (szépirodalomról, publicisztikáról, saját írásról, dalszövegről) –, miközben a foglalkozás célja

a résztvevők önismereti munkájának segítése.

„Ha valami baj ér, keresgéljük a szavakat, dadogunk, hosszú szüneteket iktatunk be. Elakadunk. Mások nyelvéen keresztül azonban visszakapjuk a nyelvünket. Fordulhatunk a vershez. Kinyithatjuk a könyvet. Valaki már járt odalent, a mélyben és felhozta nekünk a szavakat” (Winterson, 2013). ...az irodalom megfoghatja a kezünket, amikor mélységesen elkeseredettek vagyunk, közelebb vihet a körülöttünk élő emberi lényekhez, jobban megértetheti velünk a világot, és élni segíthet (Todorov, 2016). Ez a két idézet is kifejezi azt, milyen fontos az írott szöveg számunkra, milyen sokat segíthet abban, hogy élni tudjunk, hogy megtaláljuk a megoldást mindennapi problémáinkra, átsegítsen életünk krízisein, nehéz helyzetein, hogy közelebb kerüljünk saját magunkhoz és másokhoz, másokkal való kapcsolatainkhoz.

### AZ „EGÉSZSÉGESEK TERÁPIÁJA”

Az irodalomterápiát az „egészségesek terápiájaként” is szokták emlegetni. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) definíciója szerint az emberi egészség nemcsak a betegség hiánya, hanem a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota. Ennek a well-being állapotnak az elérése az irodalomterápia célja is.

Az irodalomterápia közege a nyelv: a kliens és a terapeuta közé egy nyelvi

produktumot – egy szöveget, könyvet – iktat be közvetítő közegként, amelyet közösen olvasunk el és közösen keresünk válaszokat a segítségével. Az olvasó sokféleképpen olvashat: nincs olyan törvény, amely megszabná neki, hogyan olvasson. Mindenkire hathat egy könyv, akkor is, ha nem szeret olvasni. Ez nem függ sem a műveltségről, sem az olvasottságtól. Sőt, az el nem olvasott könyvek is hatást gyakorolnak az emberre: társadalmi visszhangjuk van, a nyilvánosság információkat közöl velünk róluk. A könyv tehát nem pusztán kultikus tárgy.

Az irodalmi művek elgondolkodtatnak, érzelmekkel telítenek, szórakoztatnak, feltöltenek. Ezeket az élményeket használjuk fel. Az irodalom segít közelebb kerülni önmagunkhoz. Már maga az olvasás, a könyvvel, szöveggel való együttléti is segít, öngyógyító módszerként működik.

Az irodalomterápiát az idők során sokféleképpen értelmezték. Itt most csupán az irodalomtudományi alapú és a személyközpontú irodalomterápia különbségeire térek ki. Az irodalomtudományi alapú értelmezést magyar nyelvterületen elsősorban Jeney Éva és Gilbert Edit képviseli. Véleményük szerint a műválasztásnak esztétikai alapon kell történnie, mert csak az értékes művek hatnak terápiásan (Jeney, 2012, 39). Gilbert Edit szerint az irodalommal való foglalkozás gyakorlati érvényű, az elméleti megközelítések belátásait a perszonális megértés, a műértés személyessé tétele érdekében

kamatoztató diszciplínája (Gilbert, 2014). Hász Erzsébet ehhez hasonlóan a műközpontú elmélet képviselője: ha a befogadó teljes egészében megérti a művet, minden „üzenetét”, akkor beszélhetünk katartikus hatásról (Hász, 2015, 17–25). A műalkotásnak ezek szerint önmagában kellene működnie, ez a szemlélet viszont nem veszi figyelembe a pszichoterápiás hatóanyagokat, amelyek éppen a legfontosabb elemei, tulajdonképpen az alapjai annak, hogy az ember valódi önismereti munkát végezzen. A műközpontú szemlélet szerint ha a befogadó a foglalkozás vezetője szerint rosszul reagál, nem jól értelmez, benne van a hiba.

## SZEMÉLYKÖZPONTÚ IRODALOMTERÁPIA

Béres Judit szerint, aki a Pécsi Egyetem irodalomterápiás képzésének megalapítója és vezetője, egy szöveggel való dolgozás során a szövegközpontúság helyett a személyközpontúságra kell helyeznünk a hangsúlyt. Míg a szövegközpontú szemlélet szerint az irodalmi mű gondosan kiválasztott, magas esztétikai értékű szépirodalmi alkotás kell, hogy legyen, a személyközpontú irodalomterápia képviselői sokkal tágabban értelmezik a terápiás célra felhasználható szöveget.

„A biblioterápia egy alapvetően pszichoterápiás technikákkal dolgozó, interaktív, reflektív, verbalításra épülő segítő munka, amely során az olvasás és az írás személyes élménye, valamint maga a minőségi segítő kapcsolat és a benne születő interperszonális folyamatok és mély találkozások támogatják az egyént a változásban. (...) a személyközpontú biblioterápiában a személy fejlődése a cél – az ösztönző légkör kialakításának alapja az egyénbe vetett bizalom. A középpontban tehát a személy támogatása és kibontakozásának, kiteljesedésének a segítése áll, minden mást ennek rendelünk alá (Béres, 2017, 172–173). Béres szerint a személyközpontú felfogás lehetővé teszi, hogy létrehozzunk egyfajta integratív biblioterápiás modellt, amely minden hatást, szöveg- és érzelmi folyamatot képes egybefoglalni.

A terápia során a személy képessé válik érzelmei azonosítására és kifejezésére, önmaga és mások elfogadására, felismeri belső erőforrásait, képessé válik arra, hogy segíteni tudjon önmagán.

## MILYEN A JÓ SZÖVEG?

Fontos kérdés, hogy vajon bármilyen irodalmi mű alkalmas-e irodalomterápiás feldolgozásra. Ha a mű megfelelő fogadtatásra talál a csoport tagjainál, alkalmasnak bizonyul a felhasználásra. A csoportvezető feladata előre átgondolni és megtervezni, hogy a csoport igényeinek, céljainak megfelelő szövegcsoportot készítsen elő, amelyekkel majd dolgozni tud. Teljesen más szövegek segíthetnek például egy kamaszokból álló csoportnak, egy anyacsoportnak, másféle olvasmányokra van szükségük az idősök otthonában élőknek, a börtönben fogva tartottaknak vagy egy könyvtári csoportnak. A szépirodalomtól az újságcikkig vagy dalszövegig, a regénytől a saját naplójáig sokféle lehetőség áll az irodalomterapeuta rendelkezésére, aki segítő szakemberként kísérő, támogató munkát végez, „segítő kapcsolatot” alakít ki a résztvevőkkel, és akár egy foglalkozáson belül is változtathat a szövegen, ha a csoport mást kíván meg, mint amit ő előkészített.

A terápiás folyamatban az egyén a legfontosabb a számunkra, akinek a fejlődéséért, önismereti munkájának támogatásáért a szövegekkel mint eszközzel dolgozunk. Tudjuk azt is, hogy ez az eszköz önmagában nem tesz csodát, nem elég hátrádnunk azal, hogy vitathatatlanul értékes szépirodalmi művet vittünk be a csoportba, amely majd megteszi a szükséges terápiás hatást, hiszen tapasztalataink szerint egyáltalán nem garantált, hogy az esztétikai értékből mindjárt terápiás érték is származik (Tóth, 2014).

A csoportos foglalkozásokon kialakuló „élményközösség” többletet képvisel az egyéni foglalkozásokhoz képest, és megfelelő irányítással a tagok egészséges képességei felerősödhetnek és összeadódhatnak a kommunikációban.

## KIVEL ÉS MILYEN TÉMÁKKAL DOLGOZHATUNK?

Az irodalomterápia szinte minden korosztálynak szólhat. Segíthet a kisgyerekeknek, kamaszoknak, fiatal felnőtteknek, középkorúaknak, időseknek abban, hogy szövegeken keresztül próbálják meg felismerni, megérteni, feldolgozni a konkrét problémát, legyen az személyes, lelki, párkapcsolati, szülő-gyerek, tanár-diák, generációs probléma...

Minden kisgyerek életében van olyan szöveg, amelyhez akár a szülő-től hallva, felolvasva, akár később saját olvasásban többször visszatér. Ezek a szövegek segítenek neki feldolgozni az aktuális problémáit, azokat a dolgokat, amelyek éppen foglalkoztatják. A kamaszoknak a biblioterápia segíthet a helyük megkeresésében a világban (lásd pl. Petres Csizmadia, 2015, Petres Csizmadia - N. Tóth, 2020), a felnőttek – szülők és tanárok – felőli meg nem értés, a túl sok elvárás, a baráti, osztálytársi, sőt a szerelmi kapcsolatok boncolgatásában. A gimnazisták egyik legnagyobb gondja a pályaválasztás kérdése, amit szinte kapunyitási pánikként élnek meg, ugyanis nehéz számukra egyetlen iskola, egyetlen út mellett dönteni. Nagy nyomásként nehezedik rájuk a szülői és tanári elvárás is.

A felnőtt csoportoknál – mivel főként női csoportjaim voltak – én a női életlehetőségekre helyeztem a hangsúlyt: a nőt mint barátnőt, testvért, anyát, az anya-lány kapcsolatot, a szülő-gyermek kapcsolatot, a nő szerepeket, elvárásokat és kívánalmakat tematizáltuk. A senior csoportban – mint minden korosztálynál – szintén fontos a szülő-gyermek kapcsolat vizsgálata (mindkét oldalról), az élet nagy kérdései, az élet és a halál, a társ fontosságának körülménye.

A kamaszokhoz Ágai Ágnes *Kamasz-ságok* című versét, Ingrid Sjöstrand verseit vittem be, a gimisekkel és egyetemistákkal a *Csillagok csókja* című mesét dolgoztam fel, a felnőttekkel Tóth Krisztina, Turi Tímea, Szlukovényi Katalin, Áfra János verseit, Lázár Ervin, Dragomán György, Weöres Sándor, Sylvia Plath, Finy Petra, Kosztolányi Dezső műveit olvastuk el. Néhány mű szinte minden korcsoportnál működik, ilyen például Sylvia Plath *Üvegúra* című regényéből a Fügefá-rész, amely egy nagyon rövid részlet, de nagyon jó felvezetést kínál ahhoz a témához, hogy mik a vágyaink és hogyan állunk velük, kell-e és tudunk-e választani a lehetőségek közül, mik azok a vélt vagy valós elvárások, amelyek a választásainkat befolyásolják.

## HOGYAN ÉPÜL FEL EGY FOGLALKOZÁS?

A foglalkozás alapszerkezete általában mindig ugyanaz: van egy bevezető és egy záró kör. A bevezető a lelki meg-

érkezésre összpontosít. Ezt követi a szöveg felolvasása, majd a személyes kapcsolódás, a megbeszélés, amely a következő típusú kérdések mentén történik: *mi az első, ami eszedbe jut a szövegről?, Foglald össze egy mondatban! Egy szóval le tudnád írni, amit érzel a szöveggel kapcsolatban?*

A kapcsolódás után jön a szöveggel való munka, ami főként kreatív írásos feladatokat – szövegkiegészítést, szövegalkotást – foglal magába. A bevezető és a záró körben is szerepelhetnek különféle feladatok, például Írd le a neved visszafelé!, Válassz egy kártyát az asztalon elhelyezett köztől és beszélj róla, miért ezt választottad! Ezek a gyakorlatok a csoport és a szöveg aktuális hangulatához, helyzetéhez kapcsolódnak. A csoportvezető tehát eszközöket kínál ahhoz, hogy segítse az önismereti munkát.

A csoporttagok reagálnak egymás megnyilatkozásaira is. A foglalkozás során azonban tudatosítanunk kell, hogy minden válasz elfogadott, vagyis nincs jó vagy rossz megoldás, senki sem bírálja, értékeli a másik választát vagy érzéseit! A közös szövegfeldolgozás egyben közös önismereti munkát jelent, amely során fejlődik az empátia, az érzelmi intelligencia, a tolerancia, a nyitottság, a kommunikációs készségek, ezzel együtt pedig az önismeret és az önbizalom is, ami komolyan hozzájárulhat az életminőség javulásához.

## ŐSZINTE MEGOSZTÁS ÉS VISSZAJELZÉS

A terápiás hatás sosem egy, hanem igen sok tényező összességének tulajdonítható, amelyek nagy része interperszonális jellegű. Ahhoz, hogy a terápián részt vevőt sikerüljön elindítanunk a tartós fejlődés útján, kell valami, ami magából az emberből és a csoportból származik: a csoportban lezajlott kapcsolati, interperszonális folyamatok, a bevonódás és az őszinte érzelemkifejezés, feltárulkozás azzal nyer értelmet, hogy nem magunkban tartjuk vagy a csupasz falaknak címezzük őket, hanem a társaktól személyes értékű visszajelzéseket lehet kapni rá. (Yalom, 2020, 74–75).

Yalom szerint az első ülés kivétel nélkül sikeres szokott lenni, mert a kliensek és (főként a kezdő) terapeuta általában félelemmel néz elébe, és mindig megkönnyebbülnek, amikor véget ér. A páciensek látszólag kezelé-

sért fordulnak a csoporthoz, a szociális erők arra kényszerítik őket, hogy helyeslést, elfogadást, tiszteletet vagy dominanciát keressenek – írja Yalom. A harmadik szakasz szerinte a fejlődés és kohézió szakasza. Annak van a legnagyobb jelentősége a csoportkohézió kialakulásában, hogy az egyén megosztja a belső világát másokkal, akik elfogadják őt. Ez pedig kikezdi az egyénnek azt a meggyőződését, hogy ő ellenszenves, elfogadhatatlan, nem szerethető. Ha vannak mély megosztások, az szorosabbra fonja a csoporton belüli kötelékeket is, és fordítva is, ha erősödik a csoportkohézió, megbátorodnak a mélyebb megosztások.

## SAJÁT ÉLMÉNY

Az irodalomterápiás képzés egyik legfontosabb része a gyakorlati tapasztalat, a saját élmény. Csak akkor tudjuk átérezni és megérteni a csoportfolyamatokat és a terápia működését, ha magunk is átéljük azt. Ezért a képzés magas óraszámában tartalmaz csoportfoglalkozást.

A biblioterapeuta-képzések kínálatából, amely Magyarországon egyre bővül, a Pécsi Egyetem Biblioterápiás szakirányú képzését választottam, mivel a szak oktatói kiváló és széles látókörű szakemberek. A kétéves képzés elméleti és gyakorlati téren is felkészített erre a felelősségteljes munkára. A képzés során tapasztalhattam meg azt a különleges érzést, hogy mit jelent a feltétel nélküli elfogadás. A személyközpontú irodalomterápia egyik alapszabálya ugyanis az, hogy nem értékeljük a résztvevők megnyilvánulásait, hanem mindenkit elfogadunk olyan, amilyen. Ez segít hozzá ahhoz, hogy fokozatosan mindenki képes lesz őszintén megosztani a többiekkel az érzéseit és biztos lehet benne, hogy senki sem él vissza a bizalmával. Így juthat valóban közelebb saját magához és kapcsolatai jobb megértéséhez is.

A diploma megszerzése után több csoportot is vezettem, az alapiskola felső tagozatos diákjaival, gimnazistákkal, egyetemistákkal, felnőttekkel, női élethelyzeteket feldolgozó és nyugdíjas klub tagjait összehozó csoporttal is dolgoztam. A foglalkozások megerősítettek abban, hogy milyen nagy szükség van az önismereti munkára, s újra és újra meggyőződom a módszer különlegességéről és a szövegek erejéről, amelyek megnyitják az emberi lelket.

Tapasztalataim szerint a többalkalmas foglalkozások főként a zárt csoportban működnek jól, tehát amikor az első alkalom után bezárul a csoport, és új résztvevő utána már nem jöhet. A foglalkozások így egymásra épülve sokkal mélyebb megosztásokra adnak alkalmat, hiszen kialakul a csoportkohézió, a bizalom, és így jobban tudnak egymáshoz is kapcsolódni a résztvevők. Az egyes résztvevő önismereti munkáját tehát a többiek is segítik a saját megosztásaikkal, így kölcsönösen erősítik egymást. Az irodalomterapeuta feladata itt az, hogy mindig tudja, melyik az a következő szöveg vagy szövegek, amelyekkel segítheti a csoport önismereti munkáját, és értő figyelemmel, feltétlen elfogadással forduljon a csoporttagok felé, így ők is ugyanígy tehetnek.

Záró gondolatként egy olyan idézetet választottam, ami akár egy irodalomterápiás foglalkozás kezdő szövege is lehetne, amelyből kiindulva, a saját életútra vonatkoztatva, mindenki megoszthatná a gondolatait: „Az ember azonban nem csupán önmaga, hanem egy olyan egyszeri, egészen különös, minden esetben fontos és figyelemre méltó pont, melyben a világ jelenségei keresztezik egymást – csak egyetlen egyszer és soha többé úgy, ahogy épp akkor. Ezért fontos, örök és isteni minden ember története, ezért csodálatos és minden pillanathoz méltó minden ember, ameddig csak él” (Hermann Hesse).

## FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Béres Judit (2017): *„Azért olvasok, hogy éljek”*. Az olvasásnépszerűsítéstől az irodalomterápiáig. Pécs, Kronosz.
- Gilbert Edit (2014): *Az együttérzés irodalma és vonzatai*. Budapest, Pont.
- Hász Erzsébet (1995): *Irodalomterápia I., Szöveggyűjtemény*. Budapest, Gondolat.
- Jeney Éva (2012): *Nyitott könyv. Irodalom, terápia, elmélet*. Budapest, Balassi.
- Petres Csizmadia Gabriella: *Személyes (az) irodalom*. Pozsony: Kalligram, 2014.
- Petres Csizmadia Gabriella – N. Tóth Anikó (2020): *Legere – Módszertani kézikönyv a modern irodalomoktatáshoz*. KFE, KeTK, Nyitra.
- Todorov, Tzvetan: *La littérature en péril*. Paris. Flammarion, 2007, 72. Idézi: Jeney Éva: *Biblioterápia, irodalomterápia*. In: Helikon, 2016, 152.
- G. Tóth Anita (2014): *Az irodalomterápiás csoporthelyzet mint színtér*. Studia Litteraria, 2014/1–2., 110–129. DOI: <https://doi.org/10.37415/studia/2014/53/4032>
- Jeanette Winterson (2013): *Miért lennél boldog, ha lehetsz normális?* Budapest, Park.
- Irvin Yalom (2020): *A csoportterápia elmélete és gyakorlata*. Budapest: Park.