

PETRES CSIZMADIA GABRIELLA

HOGYAN VÉSSELJÜK ÁT A KRÍZISHELYZETEKET?

RECENZIO BÉRES JUDIT *ÉLET A SOROK KÖZÖTT. IRODALOMTERÁPIÁS GYAKORLATOK MINDENKINEK* CÍMŰ MONOGRÁFIÁJÁRÓL (LIBRI, BUDAPEST, 2022)

A koronavírus-járvány idején számos mentálhigiénével foglalkozó írás jelent meg a társas kapcsolatok korlátozásából fakadó elmagányosodásról, a saját élet uralhatóságáról, a mindennapok biztonságos lefolyása feletti kontroll elvesztéséről és annak következményeiről. A kényszerű elszigetelődés időszakában elsősorban az online tér tudott kapcsolódási lehetőséget biztosítani a válság átvészelésére. Béres Judit *Élet a sorok között* című, irodalomterápiás gyakorlatokat tartalmazó monográfiája a pandémia okozta krízishelyzet vázolásából indul ki, és az irodalomterápiát mint egy megoldási alternatívát, egyfajta pozitív pszichológiai tőke kialakítását/megerősítését kínálja fel az olvasó számára. A szerző megkapó őszinteséggel írja le, hogy a rendkívüli körülmények hatására hogyan alakult át az irodalomterápiáról alkotott mentális képe, csoportvezetőként milyen fázisokon ment keresztül a korábban a személyes találkozások alapvető (valójában kizárólagos) elvárásaként kezelt irodalomterápia online térbe kényszerülésre következtében, a rendkívüli körülmények hatására hogyan formálódott át a saját irodalomterápiás módszertana.

Béres Judit monográfiája azonban jóval túlmutat a koronavírus-járvány mentálhigiénés átvészelésének reflektálásán. Egy olyan könyvről van szó, amely általában véve is irodalomterápiás segítséget kínál a kollektív és egzisztenciális krízishelyzetek átvészelésére, vagyis – ahogy az *Előszó*ban is fogalmaz a szerző – „az olvasás és írás kreatív, (ön)reflektív és interaktív alkalmazásával” kívánja megkönnyíteni „a létkihívásokkal, életfordulókkal való szembenézést”, a lelki egészség támogatását, az önismeret fejlődését (Béres, 2022, 7). A kríziskezelési célra rezonálva a kötet az önismereti fókuszú olvasás és írás gyakorlását állítja középpontba, melyekhez számos szépirodalmi művet ajánl – külön érdeme a kötetnek, hogy a gazdag címlista mellett, az azonnali felhasználhatóság céljából, ezek jelentős részét mellékeli is, és konkrét feladatokat is ismertet. A szerző hangsúlyozza, hogy az ismertetett gyakorlatok csupán egy-egy variációt mutatnak be a számtalan szövegfeldolgozási lehetőség közül, melyek – mint minden értelmezés során – elsősorban a facilitátor és az adott csoport személyes attitűdjeit tükrözik.

A kötet első fele az irodalomterápia elméletének összefoglalását és módszertani alkalmazásának lehetőségeit vázolja. A szerző az irodalomterápiát az expresszív művészetterápiák között helyezi el, és mentálhigiénés funkciót rendel neki: az olvasást és írást olyan kreatív tevékenységekként fogja fel, „amelyek szervezettebbé teszik a személyiséget, vagyis egyszerre töltenek be leli zavarokat megelőző, egészségvédelmi és fejlesztő funkciót” (Béres, 2022, 11). Az irodalomterápia kettős irányultsága – a prevenció és a kezelés – a szövegek eszközjellegéből fakad, és a személyes érzelmek, gondolatok, élettapasztalatok felszínre hozására irányul. Béres irodalomterápia-felfogása Nicholas Mazza RES-modelljéből indul ki, amely nemcsak szépirodalmi művek felhasználásán alapul, hanem az irodalmat tágra értelmezve dalszövegeket, a résztvevők által létrehozott kollaboratív írásokat, szimbólumokat, metaforákat és storytellingeket is magába foglal. A Mazza-féle módszer három lépésből áll: az olvasást követő spontán, személyes reakciók előhívásából (receptive), az érzelmek azonosításából (expressive), valamint az érzelmek szimbólumok útján történő kreatív kifejezéséből (symbolic). Béres rámutat, hogy az ilyenfajta, irodalmon keresztül önkifejezés segít a pontosabb önartikulációban, „nyelvet és struktúrát, keretet ad ahhoz, hogy ne kelljen elhallgatnunk semmit” (Béres, 2022, 18).

Részletesen kitér arra is, hogyan hat az irodalomterápiás munka az olvasókra. A kötet értékét növeli, hogy a szakirodalommal alátámasztott kutatások ismertetése mellett külön teret szentel a saját tapasztalatok összegzésére: a szerző szerint az irodalomterápia kapcsolódni, gondolkodni, figyelni tanít; segít az elszigeteltség, elmagányosodás elleni küzdelemben; szorongásoldó, összerendező hatású; projekciós felületet kínál; katarzishoz juttat; multikulturális és demokratikus közeget teremt; mozgósítja a kreatív ént. Szintén fontos észrevételeket rögzít az a szakasz, amely az irodalomterápiás csoport tagjaiban megképződő ellenállási lehetőségeket és azok okait részletezi, rámutatva az intellektualizálás, az együttműködés vagy a szöveg elutasítása, az elbagatellizálás, az ellenérvés, az érzelmi gátoltságot jelző nehézkes írás jelenségére mint a terápiával szembeni ellenállás módjaira.

A felhasználószempontú elméleti összefoglalásokat és személyes reflexiókat a kötet másik felében közölt irodalomterápiás gyakorlatok követik, melyek a pozitív testkép kialakításából kiindulva kísérik meg eljuttatni a résztvevőket az önel fogadás személyes és társas aspektusainak feltárásáig és pozitív újrastrukturálásáig. Minden tematika a témaválasztás rövid



indoklásával és irodalomterápiás súlypontjainak kijelölésével indul, melyet a tárgykörhöz kapcsolódó, – egy-egy példától eltekintve – kortárs szövegpéldák terápiás fókuszú bemutatása, a szövegfeldolgozáshoz kötődő gyakorlat(ok) módszertani útmutatóval ellátott leírása, esetenként egy-egy szövegfüggetlen feladat ismertetése, valamint egy-egy feladatmegoldás közlése követ. A témányitó „Test és lélek” szakaszon belül Tóth Krisztina *A lélek megatest* novellájának feldolgozásához egy a saját testhez írt, érzelmkifejező, expresszív írásgyakorlatot mutat be, amely a testhez fűződő ambivalens viszony feltárására kínál lehetőséget; *A tojásból termelt leány* című népmese kapcsán pedig egy saját történetet feltáró, önfogadásra és önértékelésre fókuszáló énmese megírására ösztönzi a résztvevőket. Az „Együttérzés önmagammal, öngondoskodás” témakör az önmagunknak történő megbocsátásra, az elszalasztott lépések feletti fájdalom és önhibáztatás feloldására reagál, amely előkészíti az egészséges öngondoskodás kialakítását. A szerző Karinthy Frigyes *Találkozás egy fiatalemberrel* című novellájához ajánl egy tranzakciós írásgyakorlatot, amelyben a résztvevők együttérző levelet írhatnak múltbeli önmaguknak, és a későbbi tapasztalataik alapján bátorításokat fogalmaznak meg egykori énjüknek. A „Traumairás, traumaolvasás” témájához többek között Hans Christian Andersen *A teáskanna* című meséjének feldolgozását ajánlja, melyhez a kintsugi írás gyakorlatát társítja (haiku alapján történő feladatmegoldás). A „Terápiás napló, önéletírás” témakörön belül reflektív írásgyakorlatok mutat be, melyek a cizellált kifejezőmód helyett az önreflexió, önelemzés felszínre hozására fókuszálnak. A témakörbe kiválóan beleillik Vida Gábor *Egy dadogás története* című önéletrajzi regénye, amely az önartikuláció lehetetlenségét, egyben sokféleségét, az éntörténet kaleidoszkóp-jellegét mutatja be, és inspirációforrással szolgál a tematikus kollázkészítés, naplóírás, önkifejező szabad írás, életszakasznapló, fotónapló stb. gyakorlatok megvalósításához. Az „Én a kapcsolataimban – párkapcsolat” tematika a nem működő párkapcsolatok én-meghatározó szerepére, az alárendelt pozíció felismerésére és identitásmeghatározó funkciójára összpontosít. A témakörben Krusovszky Dénes *A fiúk országa*, Áfra János *Félreértések kicsiny tárháza*, Dragomán György *Porcelán*, Szlukovényi Katalin *Most*, Ottlik Géza *Utolsó mese*, Tóth Krisztina *Tímár Zsófi muskátlija* című írásai kerülnek terítékre. A gyakorlatok között kreatív írásos feladatok – egy-egy vers újraírása, kiegészítése, áthangolása –, empátiás levélírás, INUK-kártyák segítségével történő önartikulációs technikák szerepelnek. Az „Én a kapcsolataimban – generációk öröksége” a transzgenerációs traumák, történetek, szerepmoდეlek felismerésére és éntörténetben való elhelyezésére összpontosítanak. A téma felgöngyölítésére József Attila *A hetedik*, Márai Sándor *Egy polgár vallomásai*, Szabó Magda *Az ezüstgolyó*, Molnár Krisztina Rita *Remélem, örülsz* című művének részleteit ajánlja a szerző, és szerepnaplóírást, életfakészítést, ki vagyok én szerepjátékot kínál a feldolgozásukhoz. Az „Én a világban, a természetben” témakör az egyén természethez kapcsolódásának kérdéseit, az ökoköltészet nézőpontjait emeli ki, többek között Nemes Nagy Ágnes *Éjszakai tölgyfa*, Áfra János *Föld, víz, levegő*, William Stanley Merwin *Kérdések a turistákhoz akik megálltak egy ananászültetvénynél* és *Nyelvet veszíteni* című verse, valamint a *Mesék a csodakertről – Az egyetlen Földért* című antológia apropóján. Béres Judit rendkívül frappáns gyakorlatokkal járja körül ezt a témát is, például zósétára, csendmeditációra, terepkönyvirásra hívja az irodalomterápiára vállalkozókat. A „Halálról és életről” című tematikában az élet végességével történő szembenézés problémáját hívja elő, és Karafiáth Orsolya *Egymás könyve* című regényét, Irvin Yalom *Halálról és életről* című vesztésnaplóját, Tandori Dezső *Pillanatnyi (?) végszó* című versét, Szilágyi-Nagy Ildikó *Újrindítás* című novelláját kapcsolja a témakörhöz. A javasolt művek feldolgozását az együttérzés alakzatainak felismerésén, a kapcsolati hatások, motivációk tisztázásán keresztül javasolja a szerző. A kötetzáró tematika az öregségre, az idősödés élményével való szembenézésre fókuszál. A feldolgozásra javasolt művek között Polcz Alaine *Ideje az öregségnek*, Nádas Péter *Saját halál*, Erdős Virág *Ma*, Kányádi Sándor *Április hónapja*, Szentmártoni János *Befejezhetetlen vers önmagunk állásáról*, Kosztolányi Dezső *Tengerszem* című írását találjuk, melyekhez szabad visszaemlékezés-írást, fikatív levélírást, szimbolikus-rituális levélalkotást, halanapló-készítést javasol a szerző.

Béres Judit kötete kiváló példa az olvasási és írastevékenység befogadóközpontú, felhasználó-orientált alkalmazására, ezek érzelmi intelligenciára és érzékenyítésre fókuszáló, személyiséggazdagító hatásainak bemutatására. A monográfia egyik legnagyobb értékét a helyenként határozottan személyes hangvétel választása, a csoportvezetői tapasztalatok megosztása, valamint a részletesen leírt és megoldásokkal kísért, kreatív gyakorlatsorok képezik, melyek nemcsak hitelesítik az elméleti kiindulópontokat, hanem inspirációforrásként is szolgálnak a téma iránt érdeklődők számára.

