

Béres Judit

## „Minden nőnek van egy története, amit nem mesél el”

### Biblioterápia nőknek

A tanulmány pécsi könyvtári környezetben szervezett, nőknek szóló biblioterápiás csoportok személyiségfejlesztő munkájának tapasztalatait foglalja össze. A többféle életkori csoportból és élethelyzetből érkező nőkkel végzett, tizennégy hónapos terápiás munka alapja az olvasás terápiás célú alkalmazása, amelyhez a női identitás témájához köthető olvasmányokat használunk kiindulópontként a sajátélményt mozgósító beszélgetésekhez. Olvasmányainkból kiindulva támogatjuk a csoporttagokat abban, hogy kifejezzék érzéseiket, megosszák gondolataikat, problémáikat, tapasztalataikat, lehetőségük nyíljon egymáshoz szabadon kapcsolódni, egymás élettapasztalatából tanulni, ezáltal rálátni életük ismétlődő csapdahelyzeteire, saját viselkedésük hibáira, hiányosságaira, felismerve a fejlődéshez vezető utat.

*Kulcsszavak: személyiségfejlesztés, biblioterápia, nők, olvasás*

*„Minden nőnek van egy története, amit nem mesél el.”  
/Turi Tímea: A dolgok, amikről nem beszélünk/*

A biblioterápiás csoport egy pszichoterápiás technikákkal dolgozó, interaktív, reflektív, verbálisra épülő önismereti csoport, amely az olvasást terápiás, azaz segítő, fejlesztő céllal használja fel. A biblioterápiás munka kiindulópontja, hogy önmegértésünkhöz több különböző perspektívából érdemes szemlélni a feldolgozásra váró tapasztalatokat, élményeket, s ezeket a különböző perspektívákat többek között olvasmányaink kínálhatják, illetve azok az embertársak, akikkel alkalmunk nyílik az olvasmányélményeink nyomában szerveződő gondolatainkat, érzéseinket megosztani. A csoport témájának, terápiás fókuszának megfelelően válogatott és közösen elolvasott olvasmányok sokféle személyes asszociációt, gondolatot, indulatot, emléket, élményt hívnak elő, amelyeknek a megbeszélése segítséget nyújt a csoporttagoknak problémáik átdolgozásában és önmaguk megváltozott, mélyebb megértésében. A szövegek sajátélmény előhívásával, valamint verbális és képi fogódzókkal, hasonlatokkal, asszociációkkal, jellemábrázolásokkal segítik a csoporttagokat érzelmi élményeik megfogalmazásában és megértésében, vagyis egy önmagukról szóló, addig nem hozzáférhető tapasztalat elérésében. Ebben az önismereti munkában gyakran nemcsak szépirodalmi szövegeket (verseket, novellákat, regényeket) használunk kiindulópontként, hanem a csoporttagok önmagukról szóló, a csoportra behozott kreatív írásait is fontos, meg-

beszélhető szövegeként kezeljük. Az irodalmi szövegekre, valamint az egymás írásaira, hozzászólásaira és viselkedésére adott reflexiók olyan belátásokhoz juttatják az egyént, amelyek tükrében világosabban látja a hétköznapi életét aláásó problémákat, hiányosságokat, konfliktusokat, vagyis mindazt, amin a boldogulása érdekében dolgoznia kell. A belátástól azután el kell jutni a cselekvésig, a valódi fejlődésig, változásig – ez a terápiás munkánk végső célja.

Ahhoz, hogy a terápiás munka hatékony legyen, nemcsak a csoport témájához igazított, jó szövegválasztások kellene, legalább ilyen fontosak a csoporttagok között formálódó dinamikus viszonyok, pozitív és negatív érzelmi kölcsönhatások és visszacsatolások, illetve az a támogató, érzelmileg megtartó közeg, amit a csoport nyújt. Az ilyen módon működő csoport akkor hatékony, akkor lehet benne elmélyült terápiás munkát végezni, ha hosszabb időn keresztül, minimum fél éven vagy egy éven át, heti-havi rendszerességgel ismétlődő, több órás találkozókkal, és állandó tagsággal, zárt kiscsoportban dolgozunk. Ez biztosítja, hogy az emberi tapasztalatok bonyolult kölcsönhatása révén kiérlelődhessenek hosszú távon is maradandó pszichológiai változások.

Hazánkban léteznek nyitott és zárt, nem tematikus és tematikus biblioterápiás csoportok. A biblioterapeuta kollégák beszámolóí alapján e csoportok résztvevői köre többségében nőkből vagy kizárólag nőkből áll, férfiak ritkábban csatlakoznak vagy a csoport nőtöbbségi dinamikája miatt egy idő után elmaradnak, így előfordul, hogy valójában ott is női csoportot működtetünk, ahol egy olvasókör eredetileg bárki számára nyitott volt. Esetünkben, a pécsi nőknek szervezett biblioterápiás kör a tematikus, zárt csoport típusába tartozik. A terápiás munka tervezésében fontos elméleti kiindulópontot jelent a nőknek szóló terápiás szolgáltatások széles köre, amelyek szinte kivétel nélkül kötődnek a 20-21. század feminista filozófiáját, irodalomtudományát és pszichológiáját meghatározó szerzőkhöz és irányzatokhoz. Ezek között vannak, amelyek a terápiás tapasztalat felől fogalmazódnak meg (EICHENBAUM – ORBACH, 1983; LAWRENCE – MAGUIRE, 1997), mások inkább teoretikus irányból közelítenek a nőiség-problémához, a női léthez, s alakítják a női tapasztalat sokféleségét szóra bíró kortárs diszkurzust (a teljesség igénye nélkül ide sorolhatóak pl. S. de Beauvoir, H. Cixous, L. Irigaray, M. Wittig, S. Felman és J. Butler korszakalkotó művei).

Az első, kifejezetten nőknek szóló biblioterápiás szolgáltatásokkal foglalkozó komplex fejlesztéseket az Amerikai Egyesült Államokban és brit területen találjuk (CATHER, 2007), ahogyan az első női terápiás központok (*Women's Therapy Centre*) is New Yorkban és Londonban jöttek létre, s máig működnek. A külföldi kutatások olykor egészen speciális kérdésekre irányítják a figyelmünket, amilyen például a szexuális problémák és a traumák biblioterápia segítségével való kiegészítő kezelése, a lányok/nők önértékelésének és identitásának a megerősítése, vagy annak a vizsgálata, hogy a self-help olvasmányok közül melyeket ajánlják leginkább az amerikai női pszichoterapeuták betegeiknek kezelésük kiegészítéseként (CHRISLER – ULSH, 2008). Találhatunk olvasmánylistákat is, amelyek tanároknak, szülőknak, segítő szakembereknek adnak tanácsot a női identitáshoz kapcsolódó ajánlott olvasmányokról (GAUNTZ – PEHRSSON – WASYLOW, 2005).

## Olvasmányajánlás nőknek

A biblioterápiás munka alapját képező egyéni olvasatunkat saját identitásunk és élettapasztalatunk, aktuális élethelyzetünk és problémáink formálják, így teljesen szubjektív és megjósolhatatlan, hogy mire milyen hatást fog gyakorolni az adott mű. Nem beszélve arról, hogy a saját életünk felől szemlélve hányféle olvasata, értelmezése, hangsúlya, tartalma létezhet ugyanannak a leírt sornak, költői képnek. A szubjektív interpretációt egyéni élettapasztalatok, élmények, személyiségjellemzők befolyásolják. Olvasáskor a befogadó fantáziákat, elhárításokat és jelentéseket társít a szöveghez, méghozzá a saját stílusában. *Norman N. Holland* (1990) pszichoanalitikus befogadáselmélete szerint a műbefogadás és -interpretáció során az olvasó tudattalanul érvényesíti saját identitástémáját, mely szerint a világot (s benne az egyes elvont fogalmakat, jelenségeket, a többi ember reakcióit) érzékeli és értelmezi. Ebből kiindulva azt mondhatjuk, hogy a szövegre adott befogadói válaszok, a

hozzá kapcsolódó jelentésadások, a szövegnek tulajdonított üzenetek, a saját problémáinkra, élethelyzeteinkre adott megoldási lehetőségek, tanulságok valójában csak kisebb részben a szöveg által hívott mag-jelentések függvényei, nagyobb részt tőlünk befogadóktól, értelmezőktől erednek. Holland szerint az irodalom adta élményt (jellege, intenzitása, központi témái szerint) valójában nem a műből merítjük, hanem saját magunkból. Ezzel magyarázható, hogy az egyes befogadónál különböznek az ugyanazon szövegtől kapott élmények, s az irodalmi műveknek tulajdonított jelentések, amelyek önmagukon átszűrve számukra feltáruznak. (HOLLAND, 1990)

A terápiás folyamatban az egyén a legfontosabb a számunkra, akinek a fejlődéséért, önismereti munkájának támogatásáért a szövegekkel mint eszközökkel dolgozunk. Tudjuk azt is, hogy ez az eszköz önmagában nem tesz csodát, nem elég hátradölnünk azzal, hogy vitathatatlanul értékes szépirodalmi művet vittünk be a csoportra, 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 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 érzelmek kifejezés, feltárulkozás azzal nyer értelmet, hogy nem magunkban tartjuk vagy a csupasz falaknak címezzük őket, hanem a társaktól személyes értékű visszajelzéseket lehet kapni rá. Ez szorosra fonja a csoporttagok közti kötelekeket és támogatást, s magában foglal egyfajta felszabadulásérzést, katarzist, illetve a jövőben használható képességek elsajátításának az érzését is (YALOM, 1995:74-75).

A Holland által mondottak miatt lehetséges az is, hogy míg az egyik csoporttagot mélyen megérinti és erős érzelmek megosztására, intenzív és őszinte föltárulkozásra sarkallja az adott olvasmány, addig a másikat teljesen hidegen hagyja, vagy minimálisan érinti és indítja meg. Nincsenek tökéletesen kipróbált, mindenki számára biztos sikert hozó, egy-egy problémára minden körülmények között száz százalékgig segítséget nyújtó olvasmányok. A biblioterapeuta egy-egy célcsoport esetére följegyezheti, hogy mely olvasmányokkal voltak jó tapasztalatai, melyekkel volt hatásos, termékeny és élvezetes a terápiás munka. De az így készülő olvasmánylista nem ad biztosítékot arra, hogy más személyiségű és életpasztalatú személyeknél beválnak-e az adott művek. Éppen ezért gyakori, hogy a tervezett célcsoporttal kapcsolatos, általános pszichológiai és pedagógiai tudásunkra alapozva megtervezett listánk egy részéről le kell mondanunk az első alkalommal, amikor a frissen indult biblioterapiás csoport hús-vér tagjait és az életükben kulcsfontosságú egzisztenciális témákat, problémákat megismerjük.

Ugyanakkor fontos tiszteletben tartani a valós olvasói igényt is. Olvasóink részéről évek óta több ízben megfogalmazódott már az igény, miszerint szükségesek lennének a nőiségre koncentrááló, értő szemmel készített olvasmányválogatások, listák. Számos nő szeretne útmutatást kapni arra vonatkozóan, hogy ha olvasni szeretne, pontosan mit olvasson, ami hasznára válhat, ami nőként neki szól. Nem pusztán általánosan alkalmazható, a nőkre fókuszáló olvasmánylistákról beszélünk. Érkezett olyan kérés is, hogy a biblioterapeuta számára egy közös csoportterápiás élményből jól ismert egyének részére készüljön személyre szóló, az ő élethelyzetükre, problémáikra igazított saját női olvasmánylista. Ez akár hasznos is lehet, pusztán az a gond vele, hogy az olvasó lényegében magára marad olvasmányaival és a nyomukban szerveződő élményével, s a néhány, hozzá többé-kevésbé közel álló személynek adott alkalmi visszajelzésen kívül nincs lehetősége az olvasmányélmény lélektani szempontú, diszkurzív feldolgozására. Így az olvasmány hatására megtett belső út és pszichológiai változás jórészt reflektálatlan marad. Hasonló a probléma az általános, nem személyre szóló olvasmánylistákkal is, amelyek esetében a könyvlista végképp nem alkalmas arra, hogy minden konkrét egyén élethelyzetére és egyedi problémáira érvényes kapcsolódási pontokat, válaszokat kínáljon.

Az olvasóval szemtől szemben végzett személyiségfejlesztő munka keretében jönnek létre olyan közösségek, alkalmak, amelyek teret adnak a terápiás olvasásnak, módot teremtenek az

egyéni – és jelen esetben a női – szereplehetőségekkel, krízisekkel, kihívásokkal kapcsolatos kérdések közös megbeszélésére. Ez a biblioterápiás szolgáltatás nemcsak a következő olvasmány megtalálásában segíti az olvasót, hanem szemtől szemben és folyamatosan azon dolgozik az olvasóval együtt, hogy az mélyebben megérthesse, mit és hogyan olvas, s az miért és milyen hatással van rá. Ez bátorítást és lehetőséget ad az olvasónak személyes olvasmányélményei közösségben való megosztására, s arra, hogy az ebből szerzett tapasztalatot a maga javára, lelki és szellemi jólléte erősítésére, személyisége és mindennapi élete, kapcsolatai építésére, javítására tudja fordítani. Ehhez azonban nem elegendők azok a tematikus olvasmánylisták, amelyek ma már szép számban állnak az olvasók rendelkezésére internetes oldalakon, nyomtatott és e-book formában. A tartós és személyre szabott hatás elérése érdekében rendszeres és elmélyült személyes diszkuszióra, az olvasmányokkal való szervezett önismereti, terápiás munkára van szükség.

Ilyen módon nemcsak női biblioterápiás foglalkozásokat kezdtünk szervezni, hanem a nőknek szóló válogatott olvasmányajánlás és speciális információadás feladatát szem előtt tartva létrehoztunk egy facebook oldalt is *Lélek/tükör női biblioterápiás kör* néven, amely a PTE FEEK *Biblioterápia* elnevezésű általános biblioterápiás oldal kapcsolódó, nyitott csoportja. Ez az oldal, miközben természetesen nem tudja pótolni a valós csoporton való személyes részvételt és terápiás munkát, kapcsolattartási és tájékoztató csomópont a női csoportra járók számára, elektronikus formában kínál biblioterápiás olvasmányajánlásokat és fórumot azon érdeklődőknek is, akik földrajzi vagy más akadályok miatt nem tudnak részt venni a találkozóinkon. A közösség tagjai között a női téma iránt érdeklődő átlag olvasókon kívül vannak gyakorló biblioterapeuták és biblioterapeuta hallgatók is, akik ilyen módon is tapasztalatot, ötleteket merítenek munkájukhoz.

### Biblioterápiás csoportok nőknek

Biblioterápiás foglalkozások nem csak könyvtárakban érhetőek el, hanem más intézményi környezetben is, például kórházakban, iskolákban, szociális és büntetésvégrehajtási intézményekben. A felsorolt terepeken végzett biblioterápiás munka lehetőségeit nagyban meghatározzák az intézményi keretek, és az ott található egyének adottságai, szükségletei: egészen más intenzitású munkát lehet végezni egy nyitott, mint egy zárt intézményben (pl. kórházban, börtönben, anyaotthonban), ahol a tagok viszonylag gyakori cserélődése miatt nem reális 4-5 alkalomnál hosszabb csoportot tervezni. A büntetésvégrehajtási és krízisintervenciós intézményekben a csoporttagok bevonódási hajlandóságát és aktivitását az is befolyásolhatja, hogy ők nem szabad elhatározásukból, hanem erősen ajánlott jelleggel kerülnek oda. Általában más munka végezhető olyan személyekkel, akik hosszabb időn át együtt kényszerülnek élni, s ezek közül nem mindenkiel osztják meg szívesen életük kényes kérdéseit (pl. kórházban, idősek otthonában, munkahelyen vagy akár egy kistelepülésen).

A Pécsen tartott női biblioterápiás csoportok esetében is megfigyelhető ez a sokszínűség: a csoportok jelenleg könyvtárban, börtönben, anyaotthonban és az egyetemen a PTE FEEK Szenior Akadémiáján érhetőek el. Ezen csoportok munkája meglehetősen különbözik egymástól annak megfelelően, hogy az adott női csoport tagjainak jellemzően milyen az élethelyzete, vagyis milyen terápiás értékek és témák kerülnek a fókuszba. A női identitással való foglalkozást az adott célcsoportban kiegészítheti más, ott jellemző speciális szükséglet, ami meghatározza a végezhető munka fő csapását: az anyaotthonban a krízisintervenció, a börtönben a reszocializáció, az idősekkel vitt csoportban pedig az időskor fejlődési feladataira való fölkészítés áll a középpontban (BÉRES – CSORBA-SIMON, 2015; BÉRES – ZOBOKI, 2015).

Az itt bemutatott női biblioterápiás csoport egy közkönyvtári környezetben, mindenki számára elérhető módon, szabadon és véletlenszerűen szerveződő, önkéntes részvételen alapuló csoport. A csoporthoz való csatlakozás saját elhatározás kérdése, aki eljön, a maga elhatározásából vállalja azt a belső önismereti utat, amelyet a csoport segítségével bejár.

A lehető legrövidebb idő alatt elérhető intenzív terápiás munka és hatás érdekében tíz fős zárt kiscsoportként funkcionálunk, amelyben az első csoportalakító alkalom után nincs fluktuáció, ugyanazok a résztvevők dolgoznak együtt több mint egy éven keresztül, összesen tizennégy alkalommal, havonta egyszeri kétórás találkozókkal. Ez a működési forma erősíti és megélhetőbbé teszi a közös munka folyamatjellegét, lehetővé teszi az egymást követő foglalkozások összefüggéseinek, érzelmi és logikai ívének megtartását, nem utolsósorban pedig a résztvevők számára is követhetőbbé teszi saját fejlődésüket, változásukat és a többi csoporttaghoz való kapcsolódásuk dinamikáját.

Az első pécsi, kifejezetten nőknek szervezett biblioterápiás csoport 2014 decemberében indult. A női biblioterápiás csoport látogatásának lehetősége mint közkönyvtári szolgáltatás a pécsi Tudásközponton belül működő, megyei feladatokat ellátó Csorba Győző Könyvtár programkínálatában került meghirdetésre. A könyvtárnak egy korábbi TÁMOP pályázati keretből már adódott módja arra, hogy egy babaváró szülőknek szóló biblioterápiás csoportot működtessen és annak költségeit finanszírozza (BÉRES, 2014). A női csoport esetében sajnos csak az olvasói igény volt biztos, pénzügyi keret nem állt rendelkezésre, ezért a csoporttagok az átlagos terápiás óradíjakhoz képest jelképes összeget fizetnek az igénybe vett szolgáltatásért. Ugyanakkor fontos, hogy a közkönyvtár alapvető missziójához igazodva elérhetőek maradjunk az olvasók széles köre számára. Tekintettel kell lennünk arra, hogy a mai terápiás szolgáltatások árfekvése mellett sokak számára az olvasás az egyetlen terápiás lehetőség.

Az induló női biblioterápiás csoportok tagsága többnyire azokból került ki, akik az egyetem és a város kulturális életének vonzáskörzetében mozogva találkoztak már a biblioterápia fogalmával, s jól tudták, mire vállalkoznak, illetve egy ideje már vártak arra, hogy alkalom teremtsődjön egy ilyen típusú csoporthoz való csatlakozásra. A szolgáltatás hiánypótló jellegét mutatja, hogy néhány hét alatt két csoport is megtelt anélkül, hogy széles körben hirdettünk volna. A két csoport a kezdetektől fogva egy hónap eltéréssel párhuzamosan fut, illetve hasonló tematika és olvasmányok alapján dolgozik.

A csoporttagok a 22 és 64 év közötti korosztályokból kikerülő, kisebb hányadban egyedülálló, többségben párkapcsolatban vagy házasságban élő, értelmiségi nők. Noha egy közkönyvtári fejlesztő biblioterápiás csoportról beszélünk, amelynek esetében tipikusan egészséges emberek terápiáját végezzük, fontos megemlíteni, hogy egy átlagos, egészséges emberekből álló csoport esetében is mennyire sok a nehéz eset, az eltérő mértékben, olykor súlyosan sérült és sérülékeny egyén. A csoporttagok közül többek életében is jelen lehet egy-egy olyan pszichológiailag nehezen leküzdhető körülmény (bántalmazó párkapcsolat, szenvedélybeteg szülő vagy társ, kötődési és önértékelési zavarok, tartós betegség), amelyek a csoport fő témáján túl további olyan témákat szolgáltatnak, amelyekkel foglalkoznunk kell.

A *Lélek/tükör női biblioterápiás kör* alapötletét az adta, hogy bár a nők sokan sokfélék lehetnek, vannak a női életútnak tipikus szakaszai, fordulópontjai és kihívásai, közös „nagy kérdései” is. A csoport lehetőséget ad a tagjai számára, hogy érzéseiket, gondolataikat, tapasztalataikat megoszthassák más nőkkel. A terápiás munka középpontjában az Én sokszor elfelejtett, elhanyagolt, háttérbe szorított női oldala, női identitása, és ehhez kapcsolódó egyéni létélményei, létlehetőségei, problémái állnak. A csoport hangsúlyos női fókuszán túl az elsődleges terápiás célok között szerepel az egyén megerősítése és bátorítása az őt érő nehéz élethelyzetek és döntő kihívások közepette, amihez a csoport bizalmi és biztonságos, az egyént érzelmileg megtartó és törekvéseiben támogató környezetet és közösséget nyújt. Foglalkozásainkon a nőiség témájához köthető olvasmányokat használunk kiindulópontként a személyes tartalmú beszélgetésekhez. Ezen olvasmányokból kiindulva támogatjuk a csoporttagokat abban, hogy kifejezzék érzéseiket, megosszák egymással gondolataikat, problémáikat, tapasztalataikat, hogy ezáltal lehetőségük nyíljon egymáshoz szabadon kapcsolódni, egymás élettapasztalatából tanulni, rálátni életük ismétlődő csapdahelyzeteire, és saját viselkedésük hibáira, hiányosságaira. Mindezek szükségesek ahhoz, hogy az egyén a közös olvasmányokból kiinduló, társakkal folytatott beszélgetések és in-

terakciók segítségével önmagáról szóló, addig nehezen hozzáférhető tapasztalatok és belátások sorához jusson, rálásson élete, kapcsolatai valódi problémáira, felismerje az élete pozitív irányú változásához, a fejlődéshez vezető utat, amit idővel cselekvéssé is tud alakítani.

Az említett terápiás célokat olyan olvasmányok segítségével igyekszünk elérni, amelyek arra keresik a választ, hogy miként ragadható meg a nőiség mint nemi különbözőség és kulturális konstrukció, illetve hogyan jöhet létre az önazonos és autonóm, alanyi, cselekvő női szubjektum, milyenek éli meg önmagát, s végtére is mennyire sokoldalú és sokféle annak a tapasztalata, ahogyan nőként benne élhetünk a világban, megalkothatjuk és kifejezhetjük önmagunkat. Lényeges problémakör az is, hogy miként viszonyul a nő a társadalom és a szűkebb környezete többi szubjektumához, minek, kinek a hatására alakul az identitása, hogyan él a létlehetőségeivel, illetve kik és hogyan segítik vagy gátolják ebben.

## Terápiás célú olvasás – munka a csoportban

A csoportok alakuló alkalmán, a várható terápiás munka kereteit és célját tisztázó szerződéskötés után a csoporttagok rövid bemutatkozására kerül sor, akik elmondhatják, hogy milyen motivációval és elvárásokkal érkeztek. A felsorolt motivációk között általában előkelő helyen szerepel az önismeret és az önfejlesztés vágya, a családi és munkahelyi köteleességeknek való megfelelés után az önmagunkkal való törődés, a magunkra szánt idő igénye, de előkerül a nőknek szóló speciális olvasmányajánlásokra irányuló szükséglet, a biblioterápiás munkaforma iránt való kíváncsiság, valamint az interperszonális tanulás és az irányított olvasás, a személyre szóló olvasmányajánlások igénye is.

A nyitó alkalomra bevitt szöveg mindig azzal a céllal kerül kiválasztásra, hogy ráhangolja a résztvevőket a nehéz önismereti munkára, és megkönnyítse az önreflexióra való koncentrációt. Az ilyen irányú segítség és modelladás fontos, hiszen az érzelmek verbalizálása, a magunkról való őszinte beszéd és az erős érzelmek kifejezése, megosztása bizony nehéz, még az olyan motivált csoporttagoknál is, mint jelen esetben. A ráhangolódáshoz a kortárs magyar líra számos kiváló kiindulópontot kínál, ezek közül is kiemelkedik Erdős Virág, akinek önreflektív, finom iróniával átszótt verseit (pl. *Ma*; *Hazudós mese*) gyakran használjuk csoportok alakuló alkalmán. A *Ma* című vers önismereti asszociációsórának közös, hangos elolvasása után mindenkinek ki kell választania azt a sort vagy hosszabb passzust, amelyik leginkább szól a pillanatnyi hangulatáról és élethelyzetéről, és indokolni is kell a választást. Ilyenkor a szövegválasztásokhoz fűzött magyarázatokban a bemutatkozáson és az egyén hétköznapi hogylétéről való tudósításon túl rendre visszaköszönnék a csoporthoz csatlakozást motiváló problémák, nehéz élethelyzetek, krízisek, amelyeket a szövegben fölkinált számos pozitív és negatív hangulatú, többértelmű asszociáció segítségével szemléletesebben ki lehet fejezni és mélyebben meg lehet érteni a szöveg segítségével, mint anélkül. A verssel való munka általában meglepően erős és őszinte érzelmeket hív elő az épp csak ismerkedő, idegen emberekből álló csoport első alkalmához képest, talán többek számára váratlanul, ami motivál a folytatásra, a további bevonódásra.

Minden foglalkozást az előző alkalom terápiás élményével kapcsolatos visszajelzés nyitja, amikor a csoporttag reflektálhat a terápiás élményére és arra, hogy milyen hangulatban és várakozásokkal érkezett az adott alkalommal a csoportba. A második alkalommal általában olyan szöveget olvasunk, amely alapvető emberi kérdéseket vet föl és könnyű hozzá kapcsolódni. Mindig rövidebb szöveggel (pl. verssel, novellával) dolgozunk, amelyet a csoportvezető olvas fel, a csoporttagok a maguk példányán követik, majd ezután indul a személyes tartalmú beszélgetés. Kivételt képez Ulickaja *Szonyecska* című kisregénye, amelyet a női csoport második alkalmára olvastunk el, a hosszúsága miatt előre, otthon. Ulickaja művei különösen alkalmasnak bizonyulnak a biblioterápiás munkához, mert egyrészt a biblioterápia alapját jelentő „részvét, összetartozás-érzés és a megélt hányattatások 20. századi történeteit” kínálják az olvasónak, másrészt az emberi

viselkedés, a női és férfi sorsok, jellemek, motivációk hihetetlenül gazdag és lélektanilag hiteles tárházát mutatják meg (GILBERT, 2014). Szonyecska esete ki tudja billenteni a lektúrsémára kondicionált olvasóközönséget is, mert jóval több és összetettebb, mint a behódoló nő egyszerű története: olyan narratív trükkkel íródott, amely ellenpontozásaival, iróniájával, pátoszával elbizonytalanít a főszereplő megítélésében, és lehetővé tesz különféle előjelű olvasatokat.

A regény kapcsán kibontakozó beszélgetésben mindkét csoport esetében hamar felszínre került a házasság és a párkapcsolat témája, illetve az, hogy egy nő hogyan találhatja meg ebben a keretben kompetens önmagát. Érdekes volt hallani, hogy kít és miért érint meg a regény, kívül tud azonosulni (előfordul, hogy valaki nem a női karakterekkel, hanem inkább a férjjel, Roberttel tud), vagy mi gerjeszti haragra vagy részvétre, hogyan találja meg a történetben saját életének egy-egy szereplőjét, kulcsproblémáját, hogyan ismer rá saját működésének bizonyos törvényszerűségeire, és olyan hibákra, amelyeket a saját életében szeretne elkerülni.

Szonyecska példájából kiindulva számos olyan témát érinthettünk, ami a biblioterápiás munka legfontosabb céljaihoz kötődik. Elgondolkodhattunk arról, hogy mennyire becsüljük és boldogít-e minket, ami megadatott a kapcsolatainkban, hogyan állunk az elfogadással és a megbocsátással, hol vagyunk saját boldogtalanságunk előidézésében és fenntartásában, mit tehetünk sorsunk jobbra fordításáért, hol van az önmagunkról való elfeledkezés, az önfeláldozás, önfeladás és tűrés határa, mit lehet kezdeni a megaláztatással, lehet-e annak ellenére önazonosnak maradni, képesek vagyunk-e tragikomikus és elsekélyesedett, közhelyes pózok nélkül, a nehézségek és bántások ellenére is szeretni, boldognak lenni, fel tudunk-e állni öntudatosan a méltatlan élethelyzetekből, el tudunk-e kezdeni cselekedni a változtatás érdekében. Ezek a témák egy nagyon intenzív, sajátélményben gazdag, mély és meghatott érzelmi megnyilvánulásokat kiváltó beszélgetéshez vezettek, amely a korosztályok közötti eszmecserére és az egymástól való tanulásra is jó alkalmat adott. Sokak a biblioterápiás csoport hatására nyúltak először Ulickaja műveihez, és kedvet kaptak azok olvasásához, ami fontos hozadék. A fejlesztő biblioterápia céljai közé tartozik, hogy tágítsuk az olvasók addig megszokott olvasmányainak körét, csináljunk kedvet olyan szerzők műveinek olvasásához, akiktől egy-egy szöveg láthatóan mélyen megérintette őket. Ehhez ad további olvasmányajánlásokat a csoport facebook oldala.

Nagyon érdekes kérdés, hogy a csoporttagok hogyan érzékelik, mire lesz jó a terápiás csoport a számukra, hogyan fogja őket segíteni. Ennek illusztrálására szép példa az egyik csoporttag személyes hangú kreatív írása, amelyet külön erre való felszólítás nélkül írt és tett ki a kör facebook oldalára, közvetlenül a második alkalom után. Ennél az írásnál természetesen nem az a lényeges, hogy műalkotás színvonalú vers-e, hanem az a folyamat számít, ahogyan az élményt sikerül nyelvbe, szavakba lefordítani, formába öntve a terápia során tapasztaltakkal és megélttel kapcsolatos felkavaró, erős, nehezen megfogható érzelmeket, ami esélyt teremt a szöveg írójának, hogy megértse az érzelmi élménnyel kapcsolatos gondolatait és érzéseit (PENNEBAKER, 2005:127-133.). Ez az írás az önkifejezés sürgető vágyának lenyomata, összefoglalja a megosztás nehézségeivel kapcsolatos ambivalens érzéseket és a csoport megtartó, megerősítő és tartalmazó funkciójával kapcsolatos várakozásokat, ezáltal megpróbálja megérteni, hogy mi is történik a csoporton, és mi az, ami megérinti ebben. Ezt kiindulópontként használtuk föl a következő alkalommal az egyéni terápiás élmény megbeszélésekor, lehetőséget teremtve arra, hogy a csoporttagok közvetlenül is reagáljanak az addig megtapasztalt folyamatokra, egymás viselkedésére és érzéseire. Az önreflexió és az érzelmek őszinte kifejezése, megosztása nehéz, de könnyebbé válik, ha egymástól és a szövegek segítségével példákat látunk arra, hogyan lehetséges.

Mindkét női csoport első néhány találkozásán látszott, hogy erősen motivált, önmagán dolgozni akaró, tanulni, fejlődni vágyó, ideális csoportokat sikerült létrehozni, akik a hatodik alkalomra teljesen összeszoktak, és nagyon szépen ráéreztek az önismereti munkára. Az önismereti munka intenzitását mutatja, hogy az első otthon készített kreatív írás után még számos következett, a csoporttagokat meghílették egymás írásai. Többen kedvet kaptak ahhoz, hogy személyes naplóbejegyzéseket írjanak a csoport facebook oldalára, és folyamatosan követik, reflektálják egy-

más bejegyzéseit. A csoportok a közös olvasmányok kapcsán is folyamatosan kapják az ösztönzést saját otthoni írások, önreflexiók készítésére. Előfordul, hogy magukat a gondolatébresztő szövegeket csak otthon kell elolvasni, és a csoporton már csak az otthon írt egyéni reflexiókat beszéljük meg. Ez a technika kiválóan működik. Szakács Eszter *Saudade* és Szabó T. Anna *Elhagy* című verse apropóján például csodálatosan mély, összetett, rendkívül élesen látó, önelemző írások születtek a kötődés-elengedés és az önértékelés, önbizalom témájában, amelyeket az íróik sok oldalnyi terjedelemben osztottak meg társaikkal a csoporton. Egy-két csoporttag már korábban is próbálkozott vers- vagy prózaírással, esetleg publikált is, de jelen esetben ez nem lényeges, hiszen csoportszabály, hogy itt nincs jó és rossz válasz, és nem az írói véna vagy a műalkotás értékű végtermék a lényeges, hanem maga az út és az élmény, amelyet az írás segítségével önmagunkban végigjárunk és elérünk. Így egy idő után minden csoporttag megbátorodik, s életében először megpróbál tollat ragadni és felfedezni az írás önismereti, terápiás hatását. A csoportalkalmakon felolvashatnak ezekből az írásokból annyit, amennyit szívesen megosztanak, amire aztán ugyanúgy lehet reflektálni, mint bármelyik irodalmi műre. A társaktól kapott pozitív visszajelzések megerősítést, támogatást jelentettek, nem beszélve arról, hogy ezzel a módszerrel azok is tudtak magukról beszélni, akik addig nehezen tudtak megnyilvánulni, és úgy tűnt, nincsenek szavaik az őket ért negatív érzelmi élmények kifejezésére. A kreatív írások sok különböző szempontból hozzák felszínre a csoporttagok önértékelésének és szeretetkapcsolatainak gyakran súlyos problémáit pl. a szülőkkel ápolt kapcsolatokban, a párkapcsolatokban, a házasságokban, vagy a szakmai kihívásokban, egyszersmind lehetővé teszik olyan negatív élmények, sérelmek, hiányok, bántalmazások szavakba fordítását és megértését, amelyeknek az elfogadása és személyes élettörténetbe illesztése korábban nehéz volt. Erre utal a tanulmány mottójául választott idézet is. Arra teszünk kísérletet, hogy szavakba öntsük, megfogalmazzuk a kimondhatatlant is, feloldva azokat a szorongást keltő belső gátakat, amelyektől az egyén szenved.

A hatodik-hetedik alkalomra kialakulnak a támogatás kötelékei a csoportban, és innentől kezdve az a kérdés, hogy ezt hogyan tudjuk a csoporttagok fejlődése javára fordítani. Ilyenkor szerét ejtjük annak, hogy mindenki reflektáljon az addigi terápiás élményére. Ebben a beszélgetésben mindkét csoport tagjai azt jelezték vissza, hogy nagyon fontos számukra a csoport, kötődnek egymáshoz, várják az alkalmakat, és mindaz, amit megosztanak egymással, amit megtudnak egymásról és önmagukról, a csoport idején kívül is intenzíven foglalkoztatja és összeköti őket. Ritka élmény, amikor egy csoportvezető úgy érzi, a csoport annyira szépen működik együtt, hogy már-már önjáró, alig van szüksége facilitálásra. Ennél a két női csoportnál gyakran előfordul, hogy hátradőlök, arra gondolva, rám itt már nincs is szükség, olyan szépen kibomlik minden a maga útján, nagyon minimális rásegítéssel. A csoport vezetőjének ezen a ponton az a feladata, hogy a megfelelő pillanatokban elhelyezze jól irányzott, nyitott kérdéseit, amelyek ráirányítják a figyelmet a lényegi érzelmi tartalmakra és az egyén számára megfelelő saját megoldásokra, válaszokra. Másrésztől fontos, hogy összetartsa és átlássa, milyen folyamatok zajlanak, milyen problémákkal dolgozik a csoport és benne az egyén, illetve miként lehet őket segíteni ebben. Ezen kívül a csoportvezető az, akinek koncepciója van arra vonatkozóan, hogy mikor, mit és miért csinálunk annak érdekében, hogy a teljes terápiás folyamatnak legyen egy logikai és érzelmi íve, az egyik alkalomhoz szervesen kapcsolódjon a másik, és úgy jussunk A pontból B-be, hogy a felmerülő egyéni szükségletekre, problémákra válaszoljanak az önismereti munkánk szolgálatába állított olvasmányok. Minden csoportalkalom benyomásai és élményei új irányt szabhatnak ennek a koncepciónak, amit a csoportvezetőnek kellő rugalmassággal kell kezelnie, ugyanakkor a csoporttagoknak nem szabad anarchiának vagy ad hoc szerveződésnek megélnie mindezt, hanem azt kell éreznük, hogy a csoport és a vezető egy érzelmileg megtartó közeget biztosít a számukra.

A terápiás folyamat felénél járva elérkezik az idő arra, hogy a női identitással kapcsolatban addig előkerült témákat variáljuk és mélyítsük, aktivizálva a csoport kreatív energiáit. Ekkor a csoport már kész arra, hogy nehezebb témákkal és szövegekkel foglalkozzon, amelyek összetettebb



módon közelítik meg a női identitás problematikáját. Kiss Tibor Noé *Inkognitó* című, önéletrajzi ihletésű regénye jó választás lehet erre a célra. A pécsi szerző első könyvének megjelenésekor a kritika a magyar transzszexuális irodalom megszületését ünnepelte. A férfi testbe született nő, Tibor/Noémi önvallomása, az önazonosság és az egységes identitás kétségbeesett keresése, napról napra való kiküzdése, a női lét megélésének és a nőiség kifejezésének nehézsége olyan témát szolgáltat egy női csoportnak, amely az empátia és a tolerancia erősítésén túl az önbizalmat és a pozitív önértékelést megalapozó kérdések átgondolására sarkall. A szerző olyan kérdéseket vet fel, amelyek kapcsán a biblioterápiás csoport tagjai elgondolkodhatnak azon, hogy mit jelent számukra nőnek lenni, vagy még inkább azzá a nővé válni, akik valójában, s jelenleg hol tartanak ezen az önmagukhoz vezető úton. Nyilvánvalóan fontos kérdés az egyén szempontjából, hogy miként támogatják és viszonyulnak hozzá mások, mennyire elfogadók és mennyire erősítik meg a saját törekvéseiben, illetve milyen életteret és létlehetőségeket nyit meg vagy zár el előtte a szűkebb és tágabb társadalmi környezete, a munkahelye, a családja, a párkapcsolata. Olyan kérdések ezek, amelyekről a biológiailag nőnek született nők többsége ritkán gondolkodik és nehezen beszél, előbb-utóbb azonban szembesül velük. A regény kapcsán beindult termékeny, sajátélményben gazdag beszélgetés során, valamint a nyomában született mély, őszinte saját írásokban a csoporttagok elkezdtek megfogalmazni, hogy hogyan élik meg önmagukat a mindennapjaik során, milyenek szeretnének lenni, hogyan látják magukat mások tükrében, és miként tudják elfogadni a testüket, a szépségüket, a nemi szerepeiket. Ebben a témában természetesen jóval több van, mint amit egy egyszer két órás foglalkozáson meg lehet osztani, ezért a következő alkalmak szövegválasztásai szervesen kötődnek ehhez a tematikához (pl. Tóth Krisztina: *A lélek megatest*; Szabó T. Anna: *Senki madara*; Turi Tímea: *A dolgok, amikről nem beszélünk*; Borbély Szilárd: *A testhez. Ódák & Legendák*; Falcsik Mari: *Nőket néző képek*). Elővesszük a női testről és szexualitásról szóló *Szomjas oázis* és *Éjszakai állatkert* című magyar irodalmi antológiákat is, amelyek jó merítést adnak a kortárs magyar irodalom nőiséget tematizáló szövegeiből, és segítenek abban, hogy az olvasó saját testiségével és szexualitásával kapcsolatban fontos belátásokhoz jusson. Nem kizárt, hogy nem fog sor kerülni mindegyik olvasmányra, mert bár fontos és jó szövegek, amelyeket érdemes elolvasni, mégsem ezen van a hangsúly, hanem sokkal inkább azon, hogy eszközként vezessenek az önismereti munkában és trambulinként szolgáljanak alapvető felismerésekhez.

Még fél év közös munkája áll a két női csoport előtt. Ez az idő elég hosszú a csoportfolyamatok kialakulásához és végigviteléhez, be tudja indítani a személyes változás, fejlődés összetett folyamatát. Érdekes lesz majd egymással való összehasonlításban is összegezni a két csoport terápiás folyamatának egyéni és csoportos szinten tapasztalható eredményeit. Fontos visszajelzést jelent továbbá, amikor az utolsó alkalommal a csoporttagok egy néhány összegző kérdést tartalmazó kilépőkártyán reflektálhatnak a terápiás élményükre (azon belül a magukon tapasztalt változásra, a többiekkel kialakult kapcsolatra, a műválasztásokra és persze a csoportvezetésre), végül meg is oszthatják egymással a legfontosabbat, amit magukkal visznek a csoportról. Az eddigi ígéretes részeredmények, a pozitív fogadtatás és a biblioterápiás szolgáltatás iránt mutatkozó lelkes olvasói érdeklődés azt mutatja, hogy érdemes folytatni a megkezdett, hiánypótló munkát.

## Hivatkozások

- BÉRES Judit (2014): Biblioterápia babaváróknak – egy tematikus csoport tervezése és megvalósítása. *Könyvtári Figyelő*, 2014/1. szám. 43-61.
- BÉRES Judit – CSORBA-SIMON Eszter (2015): Biblioterápia nőknek. *Könyvtári Figyelő*, 2015/2. szám. 178-195.
- BÉRES Judit – ZOBOKI Rita (2015): *Biblioterápia időseknek a pécsi Szenior Akadémián*. In: NAGY-HÁZI Bernadette (szerk.): IX. Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia: Nevelés és tudomány, neveléstudomány a 21. században: Tanulmánykötet. Ka-

- posvár: Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar; Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, 2015. 86-92.
- CATHER, C. (2007): *To Every Reader Her Book: Creating Bibliotherapy for Women*. [https://www.academia.edu/204128/To\\_Every\\_Reader\\_Her\\_Book\\_Creating\\_Bibliotherapy\\_for\\_Women](https://www.academia.edu/204128/To_Every_Reader_Her_Book_Creating_Bibliotherapy_for_Women) [2013.04.21.]
- CHRISLER, J. C.– ULSH , H. M. (2008): Feminist Bibliotherapy. *Women & Therapy*, 2008/ 4. szám. 71-84.
- EICHENBAUM, L. – ORBACH, S. (1983): *Understanding women: a feminist psychoanalytic approach*. Basic Books, New York.
- GILBERT Edit, V. (2014): Személyesség, vallomásosság, önéletrajziség és közösségtalálás Ljudmila Ulickaja írásaiban. GILBERT V. Edit: *Az együttérzés irodalmi és vonzatai*. Pont Kiadó, Budapest. 149-153.
- HOLLAND, N. N. (1990): Tranzaktív beszámoló a tranzaktív irodalomtudományról. *Helikon*, 1990/ 2-3. szám. 246–257.
- LAWRENCE, M. – MAGUIRE, M. (1997): *Psychotherapy with Women. Feminist Perspectives*. Palgrave MacMillan, London.
- PENNEBAKER, J. W. (2005): *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk. Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje*. Háttér Kiadó, Budapest.
- TÓTH Anita, G. (2014): Az irodalomterápiás csoporthelyzet mint színtér. *Studia Litteraria*, 2014/1-2. szám. 122-124.
- YALOM, I. D. (1995): *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. 4. átdolg. kiad. Animula Kiadó, Budapest.