

## Gyógyító történetek

### Biblioterápia az addiktológiában

A biblioterápiának (irodalomterápiának) számos fajtája és értelmezése létezik, amelyek korszakonként, szerzőnként és nemzetenként is nagy eltéréseket mutatnak. Hajnal Ward Judit *Tintásüveg. Történetek a tengerentúlról* című új könyve az Amerikai Egyesült Államok biblioterápiás gyakorlata felől olvasandó, hiszen – lévén a szerző magyar származású, Amerikában dolgozó könyvtáros – abban a kontextusban született, s mint ilyen, számos tanulságot és lehetőséget is tartalmaz a részben más utakat járó magyarországi biblioterápia számára.

Az amerikai biblioterápiás hagyomány pozitív hozadékai között első helyen emelném ki azt a nyitott, szabad szövegfelfogást, amely ma még nem jellemző a magyar biblioterápiában, az amerikaiban azonban régóta jelen van. Hajnal Ward Judit könyve ennek szellemében nem szépirodalmi műveket kínál biblioterápiás feldolgozásra, hanem sok különböző személyiségű és meghatározottságú, sokféle szenvedéllyel, bajjal, kihívással küzdő hétköznapi halandó hétköznapi élethelyzeteit bemutató, fiktív szenvedés- és felépüléstörténeteket, életpezódokat. A kötet történetei között szemezgetve a témák igen széles spektruma rajzolódik ki előttünk: a kóros álmatlanságtól szól az *Auróra*, alkohol- és drogproblémáktól a *Nevem John*, a *Pizzafutár*, a *Futóbolondok*, a *Venve Clicquot*, *Az író* és a *Ray autója*, a szorongásról a *Tarackfű*, párkapcsolati problémákról az *STD*, az öngyilkossáig vezető pszichiátriai betegségről a *Szomorú vasárnap*, valamint a transzgender-identitás és a homoszexualitás elfogadásának kérdéseivel szembeesít a *Transzmama* és a *Ma nem*, végül az internetes zaklatással foglalkozik a *Ma nem*.

Az olvasó a kötet struktúrájára vetett első pillantásra is észrevehet két jelentőségteljes tény: a történetek többsége vallomásos jellegénél és témakörénél fogva is kötődik az AA (*Alcoholics Anonymous*, azaz névtelen alkoholisták) és NA (*Narcotics Anonymous*, azaz névtelen drogfüggők) felépülést segítő történeteinek hagyományaihoz, s éppen 12 van belőlük, félreérthetetlen módon utalva a szenvedélybetegek körében világszerte sikerrel alkalmazott tizenkétlépéses önsegítő modellre.

Az egyéni élettörténetekkel vagy életpezódokkal (betegség- vagy felépülésnarratívákkal) végzett segítő munka teljes létjogosultsággal értelmezhető biblioterápiás keretben is. Általában elmondható, hogy a felépülő szenvedélybetegek tizenkétlépéses programjaiba nagyon jól beilleszthetőek az önéletrajzok, betegség- és felépüléstörténetek mint önsegítésre és változásra motiváló terápiás szövegek. A felépülő függők tizenkétlépéses önsegítő csoportjaiban hagyományosan jelenlévő *Anonim Alkoholisták Nagykönyvének* (*The Big Book*

of Alcoholics Anonymous. The story of how many thousands of men and women have recovered from alcoholism, 2001.) személyes történeteivel végzett önsegítő csoportmunka nagyon hasonlít a biblioterápiás munkamóddhoz, az AA és NA esetében azonban a szövegválasztás kevésbé szabad, mint a biblioterápiában, csupán az önsegítő közösségben általánosan használt felépüléstörténetekre korlátozódik, ami kevesebb teret enged a sokféle szöveghez való személyes kapcsolódás szabadságának. A terápiás közösség működése szigorúan szabályozott és kötött keretek között zajlik, a közösség tagjai ebben a keretben, az egymásnak nyújtott kölcsönös segítség révén támogatják az egyént a problémákkal, krízisekkel való megküzdésben és a változásban. A 12 lépéses csoportokban a *Nagykönyv* szövegeivel végzett terápiás munkán kívül más hasonló szövegek is szerepelnek (pl. *Csak a mai nap; Tizenkét lépés és tizenkét hagyomány; Bill így látja; Napi elmélkedések (Meditáció minden napra)*, amelyekből a felépülést segítő terápiás közösségben a csoporttag kiválaszt egy-egy olyan szövegrészletet, amely megérinti, s arról beszél, majd mindenki elmondhatja a saját hozzáfűznivalóját. A felsorolt AA-szövegek sorába szervesen illeszkedik, és hasonló keretben is feldolgozható lenne Hajnal Ward Judit *Nevem John* című írása.

Az elmúlt évtizedek során a felépülő függők sokasága bizonyítja a személyes történetekkel végzett segítő munka létjogosultságát és hatékonyságát. Mándi Nikoletta narratív megközelítésű vizsgálata (*Lokális drámák – univerzális nyelv. Terápiás közösségben felépülő szenvedélybetegek életút narratíváinak visszatérő motívumai*, 2013. 6. o.) szerint „(...) a segítő munka által előhívott identitás elbeszélések felülírják az addigi domináns történeteket, s új, alternatív identitás narratívumok jönnek létre. A felépülés a vizsgált életutak tükrében az alapvető hiedelmek, meggyőződések, értékek, világlátások fundamentális rekonstrukcióját, a gondolkodás transzformációját hívja életre. Új kulcsszavak, ideák, metaforák olvasztják fel a gondolkodás és a viselkedés addigi módozatait, amelyek a változás katalizátoraként funkcionálnak.” Ez a megállapítás kulcs lehet Hajnal Ward Judit történeteinek biblioterápiás alkalmazásához is. A Mándi vizsgálatában bemutatott, felépülést segítő közösség hasonlóan működik a biblioterápiás csoportokhoz, hiszen közösségi magatartásmintákat kínál, etikai választásokat közvetít, és új kulturális tradíciót kínál föl.

Az olvasással és szövegekkel mint eszközökkel végzett önsegítés és terápia tehát nem ismeretlen a szenvedélybetegek felépülését segítő munkában. Ennek Magyarországon is vannak hagyományai: túl azon, hogy a nappali ellátásban és a rehabilitációs intézetekben megjelenik az említett AA-szövegrepertoárral való munka, a szépirodalmi szövegekkel végzett biblioterápiás munkamód sem ismeretlen. Az első jelentős hazai kezdeményezés Bartos Éva kísérletéhez fűződik (*Kísérlet a biblioterápia hazai alkalmazására, alkoholista betegek körében*, 1980), amelynek keretében 1976/77-ben, a Tolna megyei Kórház-Rendelőintézet Pszichiátriai Rehabilitációs Foglalkoztatójának Alkohológiai Osztályán egy több alkalmas foglalkozássorozat keretében tizenöt novella Mérei-féle pszichológiai műelemzését végezték el a részt vevő férfi páciensekkel. Bár a kísérlet bizakodásra adott okot a biblioterápia addiktológiai hasznosíthatóságát illetően, sokáig nem született szerves folytatása, s a biblioterápia sokkal szűkebb körben vált ismertté és alkalmazottá az addiktológiai területen, mint más kreatív módszerek (pl. pszichodráma, Georges Baal-féle mozgás- és színházterápia, kézműveskedés). Manapság azonban esély látszik arra, hogy új lendületet kapjon ez az ügy, s a biblioterápia is elismerésre és befogadásra talál ezen a területen. Az optimizmus egyik oka éppen Hajnal Ward Judit szöveggyűjteményének a megjelenése lehet, ami éppen a legjobbkor történik. Mára ugyanis kinevelődött az addiktológiai terü-

leten dolgozó, tapasztalati terápiás segítők új nemzedéke, akik közül többen nemcsak arra vállalkoznak, hogy addiktológiai és szociális területen képzik tovább magukat, hanem a biblioterápiában is, és immáron felkészült biblioterapeutaként (nem pedig ötletszerűen) nyúlnak a szövegekkel való munka lehetőségéhez. Nem utolsósorban kiemelendő, hogy Hajnal Ward Judit könyve a *Sorsok és Szenvedélyek* című sorozat darabjaként jelenik meg, melyet a magyar addiktológia elismert szakemberei, Demetrovics Zsolt, Felvinczi Katalin és Rácz József szerkesztenek. A szerkesztők előszavából megismerhetjük a sorozat koncepcióját, miszerint az irodalom, a művészet és a szerhasználat, az addikció jelenségkörét kívánják összekapcsolni egymással. A vállalkozásnak keretet adó Nemzeti Drogmegelőzési Intézet felbomlásával, a források elapadásával és Buda Béla társ-sorozatszerkesztő váratlan halálával aztán a sorozat megszakadt, de közel tíz év után most ismét lendületet kapott, így lett a *Tintásüveg* című kötet az újrainduló sorozat első kiadványa. Ez egyszerűen komoly lehetőséget jelent a biblioterápiának, hogy megmutassa magát olyan körökben is, ahol nem feltétlenül tartják számon a „komoly” terápiás módszerek között, még akkor sem, ha több olyan pszichológus, pszichiáter és terápiás segítő van, aki alkalmaz irodalomterápiás módszereket a munkájában, s olykor esetleg publikál is erről (lásd pl. G. Tóth Anitának *A biblioterápia klinikai alkalmazásáról* című tanulmányát a Könyvtári Figyelő 2016 /1-es számában).

Azért is örülhetünk Hajnal Ward Judit új könyvének, mert a magyar biblioterapeuták sajnos nincsenek jól ellátva biblioterápiás szöveggyűjteményekkel. Annak idején az egyetlen kimondottan e céllal készített kötet a magyar egyetemi biblioterápiás szakirányú továbbképzés úttörője, Hász Erzsébet biblioterápiás szöveggyűjteménye volt (*Irodalomterápia I. Szöveggyűjtemény*, 1995), de ennek sajnos nem készült el a beígért módszertani folytatása, amely magyarázattal szolgált volna a szépirodalmi szövegválogatás indokaira és a felhasználás lehetséges módjaira vonatkozóan.

Praktikusabban hasznosítható Moretti Magdolna és Németh Attila két szöveggyűjteménye („...*ki szépen kimondja a rettenetet, azzal föl is oldja*” *PSYrodalmi szöveggyűjtemény*, 2006; „*Figyelj rám, mintha jel volnék!*” *Gyermek – Lélek – Tükör*, 2008), amelyek a születéstől a felnőtté válásig irodalmi szemelvényeken és a hozzájuk fűzött rövid elméleti kommentárokon keresztül mutatják be a személyiségfejlődés szakaszaival és a gyakori pszichiátriai kórképekkel kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat. Ez esetben azonban a cél sokkal inkább a pszichiátriai ismeretszerzést irodalmi műveken keresztül való szemléltetéssel megkönnyítő vállalkozásról van szó, s nem a biblioterapeutáknak szánt célzott, használatra alkalmas szövegek ajánlásáról. Így tehát azt mondhatjuk, hogy Hajnal Ward Judit *Tintásüveg* című gyűjteménye a benne foglalt terápiás történetekkel és a hozzájuk csatolt iránymutatással és kérdéssorokkal egyedülálló, hiánypótló vállalkozásnak számít. Csak bizakodni lehet abban, hogy a közeljövőben több témában is születnek majd hasonló, alkalmazásközpontú biblioterápiás szöveggyűjtemények.

Béres Judit

Hajnal Ward Judit: *Tintásüveg. Történetek a tengerentúlról.*  
Budapest: L'Harmattan – ELTE PPK, 2019. 209 p.