

BÉRES JUDIT

Egy személyközpontú biblioterápia felé

A hagyományos magyarországi gyakorlat könyvtárszakmai alapokon vagy alkalmazott irodalomtudományként pozicionálja a biblioterápiát, mindkét esetben meglehetősen szövegekőzpontú módon gondolva el a terápiás folyamatot. Jelen tanulmány egy harmadik relációban, csoportterápiás hangsúllyal vet számot a biblioterápiás munka azon aspektusaival, amelyek eddig nem képezték részletes vizsgálat tárgyát, a műközpontú felfogást pedig személyközpontú megközelítéssel kíséreljük meg felváltani, ami lehetőséget ad a biblioterápia komplex hatásmechanizmusának leírására, illetve a biblioterápia segítő szakmák között való elhelyezésére.

A legrégebbi hazai törekvések alapvetően a könyvtárosok magánügyeként kezelték a biblioterápiát, amely felfogásnak nemzetközi szinten is nagy hagyományai vannak. Bartos Éva könyvtáros publikációi kezdettől fogva a közkönyvtári és gyermekkönyvtári tájékoztatáshoz, olvasóvezetéshez, olvasóneveléshez kötötték a biblioterápiát, a könyvtárosokban látva meg azt a szakmai közönséget, amely ösztönösen jól tud bánni a könyvekkel és az emberekkel, illetve Bartos szerint akár formális terápiás képzettség nélkül is képes az olvasó egyéni szükségleteihez illeszkedő, nevelő, segítő olvasmányokat ajánlani, illetve az olvasmányélményekről beszélni.¹

A hazai akkreditált egyetemi biblioterápiás képzés elindítója, az írói-költői és krízisintervenciós művészetterapeuta múlttal rendelkező Hász Erzsébet a művészetterápiák között igyekezett ugyan kivívni a biblioterápia helyét, mégis – a művészetterápiákban szokatlan módon – műközpontú szemléletet képviselt, irodalomtörténeti és irodalomelméleti alapokon értelmezve a terápiás hatásmechanizmust. Ez a felfogás a kánonban biztosan álló, vitathatatlanul magas esztétikai értékű, klasszikus szépirodalmi művek művészi megformáltságú komplexitásából származtatta a terápiás hatást és katarzist, azt feltételezve, hogy az a szöveg „szép, jó és igaz mivoltában keresendő”, és célzott műválasztás nélkül is csodaszerként találja meg az utat a segítségre szoruló olvasóhoz, s ezáltal indul be a terápiás folyamat.²

Jeney Éva és Gilbert Edit, a két irodalomtörténész, műfordító, irodalomtudományi alapokon értelmezi a biblioterápiát, s irodalomelméleti kérdésként tárgyalja a biblioterápia alapvetéseit. Jeney felfogása szerint a terapeutának könyvtáros-

¹ BARTOS ÉVA (Szerk.): *Olvasókönyv a biblioterápiáról*. Budapest, Országos Széchényi Könyvtár KMK, 1989, 13–14, 119.

² HÁSZ ERZSÉBET: A biblioterápia oktatásának elméleti és gyakorlati kérdései II. In: NÉMETH LÁSZLÓ (Szerk.): *Szocioterapeuta képzés elméleti szemináriumához szövegyűjtemény*. Budapest, Magyar Művészet- és Szocioterápiás Közösségépítő Egyesület, 2004, 330.

ként³ is és irodalmárként is kell viselkednie, mivel az „alkalmazandó műveket nemcsak a célszemélyek életkori és élethelyzetének megfelelően, hanem az irodalomtörténeti – kánon és érték – szempontok alapján is kell válogatni”, a műválasztást befolyásoló „megingathatatlan ismérvek” pedig az esztétikai értéknek kell lennie, „ami egyúttal azt jelenti, hogy csak értékes művek hathatnak terápiásan”.⁴

Gilbert definíciója szerint a biblioterápia „az irodalommal való foglalkozás gyakorlati érvényű, az elméleti megközelítések belátásait a személyes megértés, a műértés személyessé tétele érdekében kamatoztató diszciplínája. A művészet általi – műveken és befogadóikon át történő – önmegértés és interperszonális kommunikáció a hermeneutika alapvetése is. A biblioterápia ezt az önmegértést és interperszonális kommunikációt valósítja meg az olvasás és az együttes interpretáció gyakorlatában.”⁵

Noha kétségtelen, hogy mindegyik említett megközelítésnek van létjogosultsága, a terápiás mechanizmus teljesebb megértéséről mondanak le azzal, hogy egyikük sem szentel különösebb figyelmet a terápiás helyzetben terápiás hatást kiváltó számos aspektus komplexitásának. A magyar biblioterápiás szakirodalomban az utóbbi három évben indultak meg olyan kísérletek, amelyek hangsúlyt helyeznek a biblioterápiás helyzet (egyéni vagy csoport-) pszichoterápiás szempontú leírására.⁶ A nemzetközi szakirodalomban ez a megközelítés jóval korábban megjelent: Laura J. Cohen klinikai szakpszichológus például 1989 óta csoportterápiás alapokon, Caroline Shrodes és Irvin D. Yalom munkáinak belátásait ötvözve, leíró fenomenológiai módon, interjúk alapján elemzi a biblioterápiában részt vevők terápiás élményét, a szubjektív élményt átélő személyt és a viselkedésre ható interperszonális folyamatokat állítva a vizsgálódás középpontjába.⁷ Később is inkább klinikai szakpszichológusok, tanácsadó pszichológusok, illetve párterápiában, családterápiában dolgozó pszichoterapeuták vállalkoztak hasonló megközelítésre (pl. Arleen Hynes, Mary Hynes-Berry, George W. Burns, Juhani

³ Vö.: „A terapeutának Musil könyvtárosaként is, de irodalmárként is kell viselkednie.” Lásd: JENEY ÉVA: *Nyitott könyv. Irodalom, terápia, elmélet*. Budapest, Balassi Kiadó, 2012, 39. (A szerk.)

⁴ JENEY ÉVA: *Nyitott könyv. Irodalom, terápia, elmélet*. Budapest, Balassi Kiadó, 2012, 39.

⁵ GILBERT EDIT, V.: *Biblioterápia. Olvasmányélmények előhívása érintett laikusokból*. [elektronikus tananyag] A kompetencia-alapú pedagógusképzés regionális szervezeti, tartalmi és módszertani fejlesztése, TÁMOP 412-08/1/B-2009-0003. Pécs: PTE BTK, 2011. <http://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/biblioterapia/index.html>

⁶ Például PAPP-ZIPERNOVSZKY ORSOLYA: Irodalom-pszichoterápia a szomatikus gyógyításban. In: CSABAI MÁRTA – PINTÉR JUDIT NÓRA (Szerk.): *Pszichológia a gyógyításban*. Budapest, Oriold és Tsai, 2013, 261–279.; Csörsz ILONA: Biblioterápiás alapú dráma módszer és projektív eljárás a gyógyító szakember képzésben. = CSABAI MÁRTA – PINTÉR JUDIT NÓRA (Szerk.): *I. m.*, 281–308.; KOVÁCS ZSUZSANNA: Irodalomterápia a börtönben. = *Könyvtári Figyelő* 2014/3, 312–316; BÉRES JUDIT – CSORBA-SIMON ESZTER: Biblioterápia nőknek. = *Könyvtári Figyelő* 2015/2, 178–195.; TÓTH ANITA, G.: A biblioterápia klinikai alkalmazásáról. = *Könyvtári Figyelő* 2016/1, 14–24.

⁷ COHEN, LAURA J.: Reading as a Group Process Phenomenon: A Theoretical Framework for Bibliotherapy. = *Journal of Poetry Therapy* 1989/2. 73–83. és Uő: The Experience of Therapeutic Reading. = *Western Journal of Nursing Research* 1994/ 4, 426–437.

Ihanus, Janice Maidman Joshua, Donna DiMenna, Liz Burns, Nicholas Mazza, Dale-Elisabeth Pehrsson), akik között vannak olyan, az olvasást és írást terápiás céllal fölhasználó szakemberek is (például James W. Pennebaker és Norman N. Holland), akik nem nevezik biblioterápiának a gyakorlatukat, mégis nagyon hasonlóan művelnek. A továbbiakban arra teszek kísérletet, hogy részben az említett szerzők munkái alapján, nagyobb részt pedig tőlük függetlenül, saját biblioterápiás csoportjaim gyakorlati tapasztalataiból kiindulva járjam körül a terápiás hatótényezők és a személyközpontúság legfontosabb kérdéseit.

A KATARZIS EREDETE ÉS A CSOPORTFOLYAMATOK

A biblioterápia önismereti munka, amely során az olvasást és az írást terápiás céllal használjuk fel. E munka kiindulópontja, hogy önmegértésünkhöz több különböző perspektívából is érdemes megvizsgálni tapasztalatainkat, élményeinket, s ezeket a különböző perspektívákat többek között olvasmányaink kínálhatják, valamint azok az embertársak, akikkel alkalmunk nyílik az olvasmányélményeink nyomában szerveződő gondolatainkat, érzéseinket és az előhívott saját élményeinket megosztani. A biblioterápiás munka egyéni és kiscsoportos keretben is megvalósulhat, utóbbi azonban hazánkban és nemzetközi szinten is gyakoribb. A csoportterápiás munka azért hatékony, mert lehetővé teszi, hogy az olvasmányokkal való reflektív/önreflektív munka és az olvasmányok hatása még gazdagabbá és személyesebbé váljon, s a közösen kidolgozott jelentések a csoporttagok között létrejött kapcsolatok hálójában erősödjenek fel. Ezért a biblioterápiáról gondolkodva legalább annyira fontos a terápiás keret szereplőivel, működésével és hatótényezőivel foglalkozni, mint a szövegek értékével és a szövegválasztásokkal.

Ahhoz, hogy az olvasmányok kapcsán végzett munkát joggal nevezhessük terápiának, elengedhetetlen a tudatos terápiás szemlélet, amely elsősorban a terápiás folyamat, terápiás hatótényezők és terápiás értékek mentén határozható meg. „A pszichoterápia termése természetesen nem a gyógyulás, hanem a változás vagy a fejlődés. A terápiás változás nagyon komplex folyamat, s az emberi tapasztalatok bonyolult kölcsönhatása révén következik be.”⁸ Yalom gondolatai első lépésben abban segíthetnek, hogy egy kicsit újrapozicionáljuk a biblioterápia fogalmát, ami egyrészt a terápiás szemlélet erősítését és a terápiás hatótényezők komplexitásának tudatos figyelembevételét, másrészt a szövegközpontúság felől a személyközpontúság és az interperszonális folyamatok felé való elmozdulást jelenti.

A biblioterapeuták gyakran az alkalmazott szöveg esztétikailag értékes, szép-irodalmi mivoltához, és ilyen módon a művészien megformált tartalom által ki-

⁸ YALOM, IRVIN D.: *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Ford. Széchezy Orsolya. 4. átdolg. kiad. Budapest, Animula, 2001, 15.

váltott katarzishoz kötik a terápiás hatást, vagyis egyenlőségjelet tesznek az irodalmi érték és a terápiás érték közé. Ez a megközelítés a hazai biblioterápiában kezdettől fogva erős szövegközpontú iskola sajátja, amelynek terápiafelfogása a *katarzis* értelmezése felől érthető meg igazán.

„A biblioterápia lényege: az írott szöveg katartikus hatása az olvasóra, a befogadóra. Amennyiben sikerül az irodalmi műalkotást teljes egészében megértenie, annak valamennyi »üzenetét« felfognia, akkor beszélhetünk katartikus hatásról. Természetesen csakis valódi műalkotások hordozzák magukban az elérni kívánt hatást. A biblioterápiás foglalkozások során a vezető erre a műben rejlő katarzusra épít, arra, hogy a művész által feldolgozott motívumok alkalmasak a befogadó tudattalan vágyainak megszólaltatására és levezetésére. A feszültségoldó hatás ekkor működik, és gyógyítóan hat.”⁹

Az idézett definíció a Hász Erzsébet által képviselt biblioterápia-felfogás jegyeit hordozza – ezt a szerző nem is rejti véka alá –, amely úgy értelmezi az alkalmazott szöveg által kiváltott hatást, hogy nem veszi figyelembe a pszichoterápiás folyamat hatótényezőinek kontextusát. Leegyszerűsítve a terápia eszerint abból áll, hogy veszünk egy „valódi műalkotást”, amely eleve magában hordozza a katarziskeltés potenciálját, így számíthatunk arra, hogy a művész által kínált motívumok automatikusan elrendezik a befogadó tudattalan vágyainak megszólaltatását és levezetését, oldják a feszültséget. A terapeutának pusztán azt kell elemeznie a foglalkozáson tapasztalt reakciók kapcsán, hogy „a csoporttagok milyen mélységben és milyen helyesen voltak képesek felfogni az adott irodalmi mű problémakörét, megértették-e a mű „valamennyi üzenetét”, vagyis ha a „valódi műalkotás” ellenére sem jelentkezett náluk katartikus hatás, akkor bennük van a hiba.”¹⁰ Schumayer megállapítja, hogy a foglalkozás levezetése sokoldalú igénybevételt jelent a terapeuta számára, ez azonban nála csak egy sor olyan probléma kontrollálását, erkölcsi korrigálását és elemzését jelenti, amelyek neveléslelektani értelemben akadályt jelentenek abban, hogy a csoporttagok kellő mélységben és helyesen legyenek képesek felfogni az adott irodalmi mű problémakörét, s így érvényesülhessen a mű implicit terápiás hatása. Ez a megközelítés azért tekinthető elégtelennek, mert nem veszi figyelembe, hogy a biblioterápiás helyzetben az alkalmazott szövegen kívül még sok más elem is van, amelyek nagyban befolyásolják a terápiában részt vevők reakcióit, s ilyen módon a terápiás munka sikeres kimenetelét is.

A terapeuta szerepe felől ide sorolnám a terapeuta facilitáló tevékenységét, amely a terápiában részt vevő(k) érzelmi szükségleteihez mérten képes direkt kontroll, korrekció és minősítés nélkül is katalizálni az önreflexiót, az önismereti

⁹ SCHUMAYER IZOLDA: *Csoportmunka a biblioterápiában*. In: NÉMETH LÁSZLÓ (Szerk.): *Szocioterapeuta képzés elméleti szemináriumához szöveggyűjtemény*. Budapest, Magyar Művészet- és Szocioterápiás Községépítő Egyesület, 2004, 323.

¹⁰ SCHUMAYER IZOLDA: *I. m.*, 324.

munka elmélyítésére nyitott kérdésekkel és tükrözéssel visszajelzéseket ad, tudatosít érzelmi folyamatokat és viselkedéseket, a terápiában részt vevővel vagy a csoporttagokkal közösen értelmező munkát végez a csoport jelenében zajló folyamatok megértése érdekében, s hidat képez a csoporttagok saját élményei és az olvasott szöveg, valamint a csoporttagok között zajló kommunikációban.

A terápiában részt vevő kliens felől tekintve az egyén(ek) ugyanazon műre adott sokféle befogadói válaszát említeném, amely rendszerint az olvasott mű „valamennyi üzenetének” – ha ilyesmi egyáltalán meghatározható – csak egyetlen vagy néhány, az adott személy élethelyzete szempontjából jelentős szegmensére fókuszál, saját élményt aktivizál, amivel kapcsolatban inadekvát helyes vagy helytelen műértésről beszélni. Inkább a különböző, az egyének szintjén egytől egyig érvényes olvasatok, értelmezések személyes okaira érdemes összpontosítani. A biblioterápia esetében semmiképpen sem érvényes a profi és a laikus olvasó megkülönböztetése, a csoportvezető olvasott műről alkotott elképzelése ugyanúgy egyéni értelmezés, saját olvasat és a saját életpaszttalok lenyomatát, hangsúlyait hordozza, mint a csoporttagok esetében. A terapeutának tudatában kell lennie mindannak, ami a saját élettörténetében és személyiségében afelé hat, hogy az adott módon reagáljon a csoporttagok személyiségére és megnyilvánulásaira, illetve arra, amilyen jelentéseket tulajdonít az adott olvasmány kapcsán.

Szintén e szemszögből venném számba a terápiában részt vevők egyéni olvasatait és az olvasmánytól függetlenül is szóban, írásban vagy nonverbálisan kifejezett, személyes vonatkozású közlései közötti interakciókat, reflexiókat, ezek érzelmileg felszabadító, kognitív síkon pedig befolyásoló, fontos belátásokat előmozdító hatását.

A terápiában részt vevő összes (egyéniben egy, csoportban több) kliens és a terapeuta egymáshoz való viszonyulásait meghatározzák és torzítják a közöttük létrejövő érzelmi és kognitív kapcsolódások.¹¹ Áttételi és viszontáttételi reakciók nemcsak a terápiában részt vevő személyek, hanem az olvasó és az olvasmány között is értelmezhetőek.¹²

Végül az olvasmány felől szemlélve a kérdést, kulcsfontosságú annak a számbavétele is, hogy a terápiás célokhoz és a terápiában részt vevő(k) érzelmi szükségleteihez mérten megfelelő, aktuális-e az adott olvasmány, ami az olvasó(k) számára tematikusan, hangulati és nyelvi szinten is megközelíthető, befogadható, értelmezhető szöveget jelent, amelyhez képesek kapcsolódni, illetve amely szer-

¹¹ Yalom szerint tizenkét terápiás tényezőt lehet elkülöníteni, amelyek a csoport jellegétől és céljától függően eltérő mértékben és fontossági sorrendben, de mindig jelen vannak: reménykeltés, egyetemesség, információátadás, altruizmus, a primér családi csoport korrekatív összegzése, szocializációs technikák kifejlesztése, utánzó viselkedés, interperszonális tanulás, csoportkohézió, katarzis, egzisztenciális tényezők. YALOM: *I. m.*, 15–27. és 70–72. alapján.

¹² IHANUS, JUHANI: Dancing with Words: Transference and Countertransference in Biblio/poetry Therapy. = *Journal of Poetry Therapy*, 1998/2, 85–93.

vesen köthető a terápiás helyzet itt és mostjában felmerülő, feldolgozandó egyéni problémákhoz.¹³

Összefoglalva tehát azt állítom, hogy a terápiás hatás a biblioterápiában sem egy, hanem több tényező összességének tulajdonítható, amelyek jelentős része interperszonális jellegű. Ahhoz, hogy a terápián részt vevőt sikerüljön elindítanunk a tartós fejlődés útján, kell valami, ami magából az emberből és az emberek közötti (egyéni terápiában a két személy között, csoportosban a csoport interakciói révén létrejövő) kapcsolatokból származik. A lezajlott kapcsolati, interperszonális folyamatok, a bevonódás és az őszinte érzelm kifejezés, feltárulkozás azzal nyer értelmet, hogy a másiktól személyes értékű visszajelzést lehet kapni rá. Ez szorosra fonja a terápiában részt vevők közti kötelekeket és támogatást, s magában foglal egyfajta felszabadulásérzést és a jövőben használható képességek elsajátításának az érzését is.¹⁴

A terápiás értelemben vett katarzis kapcsán Yalom így fogalmaz: „A katarzis mindig fontos szerepet játszott a terápiás folyamatban, noha a használatát alátámasztó érvelés jelentős változáson ment át. Évszázadokon át a betegeket arra ösztönözték, hogy megtisztítsák magukat a fölösleges epétől, a rossz szellemektől és a káros mérgektől. Mióta Breuer és Freud 1895-ben megírta a hisztéria kezeléséről szóló értekezést, sok terapeuta megpróbálta betegeit megszabadítani az elfojtott, elnyomott érzelmektől. Azonban már Freud és később az összes dinamikus pszichoterapeuta rájött arra, hogy a katarzis nem elég. Végül is, életünk során számos olyan, néha nagyon intenzív érzelmet élünk át, amelyek nem okoznak változást.”¹⁵

Yalom és munkatársai arra voltak kíváncsiak, hogy a terápiás csoportban részt vett páciensek terápiás élményéről kapott visszajelzésekből milyen, az adott személyek számára meghatározó és kevésbé meghatározó terápiás hatótényezőket lehet azonosítani. A válaszok azt mutatták, hogy a katarzis átélése fontos, de nem az egyetlen szükséges feltétel ahhoz, hogy a terápián részt vevőt sikerüljön elindítanunk a tartós javulás, fejlődés, változás útján, és ezt maga is így élje meg. A tárgyalt katarziszfogalom magában foglal egyfajta felszabadulásérzést és a jövőben használható képességek elsajátításának érzését, méghozzá erőteljesen interperszonális háttérrel. A megkérdezett páciensek a katarzist a csoportban lezajlott kapcsolati, interperszonális folyamatok részének tekintették. A katarzis a csoportkohézióval is szoros összefüggésben van, méghozzá kétféleképpen: az erős

¹³ Ezzel magyarázható, hogy a Schumayer cikkében hozott példa szerint miért volt nehéz egy krízisintervenció osztály depressziós, öngyilkosságot elkövetett betegeivel hatékony foglalkozást tartani, amikor a terapeuta mindjárt az első alkalommal egy nyomasztó, szorongást keltő verssel állt elő (Ady Endre: *Az undor óráiban*), majd ugyanez a csoport miért kapott szárnyakat, amikor a következő ülésen egy könnyedebb, pozitív hangvételű verset olvastak (Ady Endre: *A legjobb ember*), amely jó hatással volt rájuk, megnyugtatta őket, szívesen szóltak hozzá, könnyen megnyíltak, felismeréseiket is megfogalmazták. SCHUMAYER: *I. m.*, 325–326.

¹⁴ YALOM: *I. m.*, 74–75.

¹⁵ Uo., 74.

érzelemkifejezések és az ezekkel való munka szorosabbra fonja a csoporttagok közti kapcsolatokat, de akkor segít a legtöbbet, ha a csoportban már kialakultak a támogatás kötelei.¹⁶ A katarzis példája alapján belátható, hogy a terápiás hatás sosem egy, hanem igen sok tényező összességének tulajdonítható.

A MŰKÖZPONTÚSÁGTÓL A SZEMÉLYKÖZPONTÚ FELFOGÁSIG

A biblioterapeuták gyakori tapasztalata, hogy a biblioterápiában alkalmazott olvasmány 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 egyáltalán nem garantált, hogy az esztétikai értékből mindjárt terápiás érték is származik. Erre a problémára mutat rá G. Tóth Anita, amikor a szövegek központú felfogás gyenge pontjait és a csoportterápiás megközelítés jogosságát járja körül.¹⁷

Értelmezésben a biblioterápiás munkában nem a szöveggel való *l'art pour l'art* foglalatosságot, nem az adott mű elolvasásáért, feldolgozásáért, elemzéséért, sőt még csak nem is az olvasás kedvéért vagyunk együtt, hanem azért, hogy a terápiában részt vevő személy, a kliens az olvasmányok kapcsán a terapeutával és csoportterápia esetén a csoporttagokkal folytatott beszélgetések, érzelmi interakciók segítségével az addigiaknál jobb rálátást nyerjen élete összefüggéseire, felülvizsgálva a kapcsolati mintáit, rögzüléseit, működési mechanizmusait, ami egy más életszemlélet, más kommunikációs és problémamegoldási stratégia kialakítására ösztönözheti. A középpontban tehát a személy támogatása és kibontakozásának, kiteljesedésének a segítése áll, minden mást ennek rendelünk alá. Ebben az értelemben a biblioterápiás csoport a személyiségfejlődést szolgáló *személyközpontú csoportok*hoz hasonlít leginkább, amelyeknek eredményességét a mély emberi találkozások által előidézett kivételes élmény, az őszinte kommunikáció szabadsága és az önfeltárás kockázatát ösztönző, biztonságos légkör szavatolja.¹⁸

A biblioterápiás folyamatban az egyén a legfontosabb, akinek a fejlődéséért, önismereti munkájának támogatásáért a szöveggel mint eszközzel dolgozunk. Ilyen értelemben a biblioterápia nem más, mint a művészetterápiák többi ága. Az alkalmazott szövegek projektív felületként szolgálnak, amelyre a kliens rávetítheti saját elképzeléseit, amely keretet biztosít számára az életében meghatározó pozitív és negatív érzelmi élmények megfogalmazásához és megértéséhez, érzelmi és kognitív manókkal, verbális és képi fogódzókkal, hasonlatokkal, aszociációkkal, jellembrázolásokkal segíti a saját élmény előhívását. A terápiás munka fókuszának megfelelően válogatott és közösen elolvasott szövegek sokféle

¹⁶ Uo., 75.

¹⁷ TÓTH ANITA, G.: Az irodalomterápiás csoporthelyzet mint színtér. = *Studia Litteraria* 2014/1–2, 122–125.

¹⁸ Lásd erről bővebben ROGERS, CARL: *Találkozások – a személyközpontú csoport*. Ford. Klein Sándor. Budapest, Edge 2000 Kft., 2008.

személyes asszociációt, gondolatot, indulatot, emléket, élményt hívnak elő, amelyeknek a megbeszélése segítséget nyújt az egyénnek problémái átdolgozásában és önmaga megváltozott megértésében. Ebben az önismereti munkában nemcsak a szépirodalomnak tekintett szövegeket használhatjuk eredményesen kiindulópontként, hiszen a terápia célja nem a szépirodalom-olvasás, hanem szövegek széles tárházát olvashatjuk irodalomként: dalszövegeket, filozófiai és önéletrajzi írásokat, önsegítő szakirodalmat, lektúrt. Ezeken kívül nagyon termékeny, ha megbeszélhető szöveggént, olvasmányként kezeljük a csoporttagok önmagukról szóló, a terápiás folyamat során írt és az ülésekre behozott kreatív írásait is.

A kliensközpontúság azt is jelenti, hogy a terapeutának a kliens konkrét szükségleteinek és a segítség, támogatás megvalósítása során kitzűött terápiás céloknak megfelelően kell válogatnia az olvasandó szövegeket, és alkalomról alkalomra, szintén a csoporttagok érzelmi szükségleteit szem előtt tartva, rugalmasan kell alakítania koncepcióját. Emellett az ő feladata a keretek tartása, a folyamatok közben tartása, hiszen a tagok sokféle interakcióval kapcsolódnak egymáshoz, számos verbális és nonverbális reakciójuk azonban az önismereti fejlődés szempontjából kiaknázatlan marad, ha nincs rájuk irányuló aktív, empatikus figyelem, de fontos feladat a visszajelzés adása és az ösztönző, nyitott kérdés, szükség esetén a szembesítés is: ráirányítani a figyelmet a csoportfolyamatokra oly módon, hogy az nem öncélú, hanem elősegíti egymás empátiás megértését és az önmegértést.

A BIBLIOTERÁPIA HELYE A SEGÍTŐ SZAKMÁK KÖZÖTT

A biblioterapeuta professzionális segítő szakember, aki a kórházi, pedagógiai és egyházi közösségi közegben működő támogató, gondozó, gyógyító, oktató munkát végző segítőkhöz hasonlóan kíséri és segíti jobbra tenni más emberek életét. Sajnos ma még nem mindenki számára egyértelmű, hogy a biblioterapeutát ebbe a körbe soroljuk. A biblioterapeuták többségével egyenrangú segítő szakemberként való elismertségének egyik kulcsát az eddigiektől eltérő módon nem az alkalmazási terep szétválasztásában (például klinikai vagy fejlesztő biblioterápia), és nem is kizárólag a képzésbe belépők szakmai előéletében és kompetenciáiban (például hogy könyvtárosok vagy irodalmárok-e), hanem a képzés felzárkóztatásában látom, a biblioterapeuták gyakorlatorientált, csoportterápiás szemléletű kiképzésére helyezve a hangsúlyt. A képzésnek minden esetben tartalmaznia kellene a többi segítő szakmához hasonlóan megkövetelt, magas óraszámú önismeretet, a csoportdinamikai, pszichoterápiás és alkalmazott pszichopatológiai ismereteket, valamint a kötelező szupervíziót, hogy a képződők valóban képessé váljanak az önálló, felelős, megbízható terápiás munkára és csoportvezetésre.

A Hász Erzsébet által akkreditáltottny egyetemi szakirányú továbbképzés sokféle szakma felől érkező érdeklődőnek megnyitotta a biblioterápia tanulásának és alkalmazásának lehetőségét. Azóta egy olyan új biblioterapeuta generáció képződött ki, akik között többen se könyvtárszakmai, se irodalomtudományi felkészült-

séggel nem bírnak. Ellenben olyan szakterületekről érkeznek, ahol sok kiaknázatlan lehetősége van a biblioterápiás munkaformának (például szociális munkás, szociálpedagógus, addiktológiai konzultáns, családterápiás konzultáns, büntetőbíró, büntetés-végrehajtásban nevelő, áldozatsegítő, mentálhigiénés szakember, hittanár, lelkész, pszichológus, pszichiáter, coach). A nemzetközi tendenciák azt mutatják, hogy a biblioterápiát mindezekben a területeken gyakran és sikerrel alkalmazzák, ezért nálunk is szükség van a biblioterápiás gyakorlat terápiás szempontú átgondolására és elmélyítésére.

IRODALOM

- BARTOS ÉVA (Szerk.): *Olvasókönyv a biblioterápiáról*. Budapest, Országos Széchényi Könyvtár KMK, 1989.
- BÉRES JUDIT – CSORBA-SIMON ESZTER: Biblioterápia nőknek. = *Könyvtári Figyelő*, 2015/2, 178–195.
- COHEN, LAURA J.: Reading as a Group Process Phenomenon: A Theoretical Framework for Bibliotherapy. = *Journal of Poetry Therapy*, 1989/2, 73–83.
- : The Experience of Therapeutic Reading. = *Western Journal of Nursing Research*, 1994/4, 426–437.
- CSÖRSZ ILONA: Biblioterápiás alapú drámamódszer és projektív eljárás a gyógyító szakember képzésben. In: CSABAI MÁRTA – PINTÉR JUDIT NÓRA (Szerk.): *Pszichológia a gyógyításban*. Budapest, Oriold és Tsai, 2013, 281–308.
- GILBERT EDIT, V.: *Biblioterápia. Olvasmányélmények előhívása érintett laikusokból*. [elektronikus tananyag] A kompetencia-alapú pedagógusképzés regionális szervezeti, tartalmi és módszertani fejlesztése, TÁMOP 412-08/1/B-2009-0003. Pécs: PTE BTK, 2011. <http://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/biblioterapia/index.html>
- HÁSZ ERZSÉBET: A biblioterápia oktatásának elméleti és gyakorlati kérdései II. In: NÉMETH LÁSZLÓ (Szerk.): *Szocioterapeuta képzés elméleti szemináriumához szöveggyűjtemény*. Budapest, Magyar Művészet- és Szocioterápiás Közösségépítő Egyesület, 2004, 330–333.
- IHANUS, JUHANI: Dancing with Words: Transference and Countertransference in Biblio/poetry Therapy. = *Journal of Poetry Therapy*, 1998/2, 85–93.
- JENEY ÉVA: *Nyitott könyv. Irodalom, terápia, elmélet*. Budapest, Balassi Kiadó, 2012.
- KOVÁCS ZSUZSANNA: Irodalomterápia a börtönben. = *Könyvtári Figyelő*, 2014/3, 312–316.
- PAPP-ZIPERNOVSZKY ORSOLYA: Irodalom-pszichoterápia a szomatikus gyógyításban. = CSABAI MÁRTA – PINTÉR JUDIT NÓRA (Szerk.): *Pszichológia a gyógyításban*. Budapest, Oriold és Tsai, 2013, 261–279.
- ROGERS, CARL R.: *Találkozások – a személyközpontú csoport*. Ford. Klein Sándor. Budapest, Edge 2000 Kft., 2008.

- SCHUMAYER IZOLDA: Csoportmunka a biblioterápiában. In: NÉMETH LÁSZLÓ (Szerk.): *Szocioterapeuta képzés elméleti szemináriumához szöveggyűjtemény*. Budapest, Magyar Művészet- és Szocioterápiás Közösségépítő Egyesület, 2004, 322–326.
- TÓTH ANITA, G.: A biblioterápia klinikai alkalmazásáról. = *Könyvtári Figyelő*, 2016/1, 14–24.
- : Az irodalomterápiás csoporthelyzet mint színtér. = *Studia Litteraria*, 2014/1–2, 110–129.
- YALOM, IRVIN D.: *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Ford. Széchezy Orsolya. 4. átdolg. kiad. Budapest, Animula, 2001.