

Hász Erzsébet

## Mese a biblioterápiában

A mese – művészet.

Mivel művészet, ezért alkalmazható művészetterápiákban is.

Általában egyéni és csoportos művészetterápiákat szokás megkülönböztetni, a mese szerepeltetése esetén azonban a „csoport” lehet a család is. *Gerlinde Ortner* magyarul *Gyógyító mesék* címmel megjelent könyveiben részletes „használati utasítást” ad a gyógyító mesék családon belüli terápiás alkalmazásához, akár terapeuta nélkül is, esetleg *minimal contact therapy* módban vagy a családi mese-biblioterápiában rendszeresen részt vevő biblioterapeuta részvételével.

A mese – összművészet.

Ósi értelemben is, és mai értelemben is.

Ennek megfelelően a művészetterápiák világában nemcsak a biblioterápia, hanem a komplex művészetterápiák számos fajtája is tartalmaz meseelemeket.

A meséket alkalmazó komplex művészetterápia szervezésekor a csoport helyszíne, a helyszín mint miliő, a körülmények (a zavaró effektusok előzetes, szervezői kiküszöbölése), a csoporttagok státusa, a terápiás környezet (pl. egyéb terápiák, folyamatszerűség, ad hoc csoportok, a mindenkori konkrét terápiának ezek között elfoglalt helye, hasonlóságok és a különbségek az adott terápiás repertoár egészét tekintve), továbbá az alkalmazott meseszöveg környezetét alkotó művészeti elemek (amelyek a komplexitást alkotják) olyan befolyásoló tényezők, amelyeket a siker érdekében körültekintően kell figyelembe vennünk.

**A szövegközpontúság.** Az alábbiakban nem tudunk ugyan kitérni azoknak a biblioterápiára vonatkozó definíciós problémáknak a kifejtésére, amelyeket részben a biblioterápia egyetemi továbbképzési szakirány létrehozásakor, másrészt az eddigi két művészetterápiás világkongresszuson részletesen taglaltunk és publikáltunk, de a *szövegközpontúság* fogalmát ezúton is szeretnénk hangsúlyozni mint azt a *differentia specificát*, amely a biblioterápia minden fajtáját megkülönbözteti például a verbalításban egzisztáló-működő pszichoterápiától.

A szövegalapú és a szövegközpontú művészetterápiák, így a meséket alkalmazók is, a pár szóra, néhány sorra koncentráló beszélgetéstől és játéktól a könyvvel mint tárggyal is játszó, így az egy vagy több könyvet lapozgató ismerkedéstől akár kötetnyi szöveg auditív és/vagy vizuális befogadására épülő terápiáig terjed.

**Mesekönyv – bibliofília és biblioterápia.** A mesekönyv mítosza megőrizhető, ha már kialakult valakiben, és kialakítható, ha még hiányzik valakiből, méghozzá bármely életkorban. Nemcsak azért, mert a mese ma is éppen úgy



szól minden generációhoz, mint az emberi kultúra kezdeteikor, hanem azért is, mert minden generációnak van-lehet köze a gyermekekhez. Bradbury könyvégetési rémálma sosem valósul meg, ha jól tesszük a dolgunkat ezen a téren. Ha ellenben nem tesszük meg, amit biblioterapeuta szakmánk révén megtenni módunkban áll, akkor felelősek vagyunk-leszünk a Fahrenheit 451 foknál be-következő jelenségért.

A mesekönyv mítosza nem más, mint a *biblio-fília*, a *könyv baráti szeretete*nek meggyökerezése az emberben. Mivel azonban „a betű öl, a Lélek pedig éltet”, mondja Pál és Órigenész is, a könyv önmagában nem elég, szükség van az olvasók ember-filiájára is, e nemből sokak közös baráti körére, eszme-cseréjére, mindezen természetes alakulatok hiányában pedig a biblioterápiára, mesélés, meseolvasás esetén a mese-biblioterápiára.

**A szöveg kívánatos mérete.** Ha például egy kötet, tehát egyetlen *könyv* mint a *bibliofiliára* szoktatás, illetve játékra buzdítás értelmében is jelentős tárgy az eszközünk, a terápiás textus szorítkozhat akkor is csupán egy-két mondatra. A biblioterápiás szöveggéközlési módszerek mindegyike alkalmas a meséket alkalmazó biblioterápiákon is. (Ezek ismertetésére most nem térhetünk ki.) S ha már az alkalmazott szöveg rövidségével példálóztunk, említsük meg, hogy a jól megválasztott egy-két sornyi szöveg sosem jelenti, hogy „ke-vés” lenne, hanem azt, hogy az – például mint *gnóma* – a maga lényegbevágó megfogalmazásában annyi gondolatot ébreszt, hogy sokszor még az egyórányi beszélgetés is kevésnek bizonyul a rövid szöveg érdemi tárgyalásához, különösen a komplex művészetterápiába ágyazott, játékokkal dúsított módszerek esetében. Az alkalmazott szöveg mérete önmagában semmit nem jelent az alkalmazhatóság tekintetében.

Van rá módszerünk, hogy a leghosszabb, egy ülésben ténylegesen elolvas-hatatlan szöveg is érdemben megismerhetővé váljék, és könnyen bebizonyít-ható, hogy a legrövidebb szövegek is okkal-joggal foglalhatják le a résztvevők figyelmét egy egész csoportbeszélgetés időtartamára. A szövegegész-műegész kérdéskört most nem a problematikus oldaláról tekintve, hanem pragmatiku-san a létező egész szövegek olvasási gyakorlatából kiindulva jegyezzük meg, hogy az ollózás, a részletek kiválasztása is benne van a mindenkori bibliote-rápiás gyakorlatban, s így a mese-biblioterápiásban is. A kiemelt részletekkel dolgozó, az egy-egy meseszöveg egészének egy vagy több ülésen keresztül történő folyamatos megismerésére építő, az egy vagy több mesélő játékait al-kalmazó, a félbehagyásos, közös vagy egyéni befejezéseket produkáló és sok más ismert metódus természetesen gazdagodhat vokális-instrumentális zenei, továbbá tánc-mozgásművészeti, képzőművészeti, filmes és számos egyéb mű-vészeti ág eszközeivel. A mese és a gyermek ősi és örök viszonya mindenkor szinte ösztönösen összművészeti, tehát az összes biblioterápiás változat közül a mese-biblioterápia áll a leginkább közeli, természetes viszonyban a komplex művészetterápiákkal.

**A kliensi/páciensi szövegreflexió nem mindig értelmezés, de min-dig értelmezhető.** A legegyszerűbb esetben, az egy mesélő szereplésével kezdődő, a mesét ezek után közös beszélgetésben feldolgozó csoportban a

tartalmilag jelentősnek tűnő hozzászólások, verbális és nonverbális elemeket is tartalmazó játékok utólagos feldolgozó értelmezése során valóban hatalmas lehetőségek tárulnak fel előttünk. Tiszta, klasszikus szépirodalmi biblioterápia esetén, egyszerű esetből kiindulva, adott a mese mint alapszöveg, az erre adott reflexiók szövevénye, végül a mi értelmezésünk, amely különféle nézőpontokból közelítheti anyagát. Alkalmazva a retorikai fogalomtárat például olyan jelenségek értelmezésére, mint a klasszikus retorikai értelemben vett aposztrófé, proszopopeia, vagy éppen az ekphrasisz, továbbá az egresszus stb., új meglátásokkal tudjuk gazdagítani a csoportdinamikai vizsgálódásokat. Emellett (és többek között) sok haszonnal jár a beszédmód, a félrehallások, a szótévesztések elemzése is, továbbá annak megfigyelése, hogy az egyes reflektálások mint az alapszövegre vonatkozó szöveges reakciók milyen információkat tartalmaznak, mi az információ és a redundancia viszonya, de a biblioterápia esetében a redundanciát funkcionalitásában értékelve, nem pusztán információelméleti „fölöslegességeként”. Megint más nézőpontól megvizsgálhatjuk, hogy ezek a reflexiók hol helyezkednek el az értelmezési horizontban, van-e köztük inadekvát reakció, milyen mértékben tartalmaznak elutasítást, beleélést, azonosulást, kitérést. Elemzéseinkben felhasználhatjuk továbbá a beszédaktus-elmélet fogalomtárat is, nagyon hasznos például a perlokúciók elemzése. Az azonosulási játékok mindig valamilyen szereposztásban való részvételt is jelentenek, olykor a retorikai helyzetbe illeszkedést vagy annak elutasítását is láthatjuk. A csoportdinamika, a szerepek alakulása is a beszélgetés értelmezési szempontjai közé tartozik. A mesélés, a mese köré szerveződő játék és beszélgetés természetesen csak az esetek egy részében *terápia*. Ennek megfelelően az értelmezésben a mindenkori szövegreflexió mint *genus proximum* viszonyul a terápián történő megnyilvánuláshoz mint *differentia specificá*hoz. A mese nemcsak gyermekeknek szólhat, többek között például pszichésen és/vagy szomatikusan beteg felnőttek biblioterápiájában vagy otthoni mese-családderápiás beszélgetésre készülő felnőttek saját élményű csoportjaiban is igen nagy szerepet játszik. A lehetőségek köre ez utóbbi esetekben nem szűkül az úgynevezett „felnőtt mesékre”, illetve az évezredek múlta visszanező tanmesékre sem: a mesék világának teljességéből lehet a felnőttek számára is biblioterápián alkalmazhatóakat választani. A műválasztásnak ilyenkor is számos szempontja van, speciális példaként említjük az elterjedt neurológiai betegséget, az Alzheimer-kórt, amelynek esetében hasznos műválasztási szempont a páciens régmúltjából, kisgyermekkorából vagy fiatal szülői korszakából megmaradt játék-, mondóka-, ének- és mese-émléktöredékek föllevenítése. Gyermekek mese-biblioterápiájában gyakori a *csoporteredmény* létrejötte (ez nem szokott feltétlenül kitűzött terápiás cél lenni, de mégis keletkezhet csoport-konszenzus az adott mesét illetően).

**A receptív biblioterápia nem merül ki az olvasásban, és az aktív biblioterápia nem azonos pusztán az írást alkalmazó terápiákkal.** A receptív biblioterápia és az aktív biblioterápia a mesére épülő változatokban is jelen van. Itt ragadjuk meg az alkalmat, hogy egy régi problémára felhívjuk a figyelmet: a receptív biblioterápia éppúgy, mint az aktív biblioterápia, olyan fogalmak, amelyek nagyobb kategóriák, mint az „olvasásterápia”, „írásterápia”, tehát nem lehet szinonimaként használni ezeket egymással kapcsolatban.

A receptív biblioterápia, ha az mesére épül, a legjobb példa arra, hogy az auditív recepció legalábbis egyenértékű az olvasó módban vizuálissal (ha nem fontosabb), tehát könnyen belátható ezáltal, hogy a receptív biblioterápia nem azonosítható pusztán az olvasással. Hasonlóképpen: az aktív biblioterápia, amennyiben mesére épül, nyilvánvalóan nem merül ki abban, hogy a gyermek (vagy felnőtt) írja a meséjét.

Ebből következően az aktív biblioterápia válfajai közé tartozik a *therapeutic writing* és a *creative writing* (mint a fejlesztő aktív biblioterápia egyik fajtája), oda tartozik továbbá a *poetry therapy* és a *hangos mesélés, játékos mesélés*, továbbá a komplex művészetterápiába, tehát más művészeti ágak részvételével komplexszé váló terápiába ágyazott aktív mese-biblioterápia. Külön hangsúlyoznunk kell, hogy az aktív mese-biblioterápia a komplex művészetterápián belül a verbális narrativitás mellett a képek, képsorozatok, rajzok vizuális narratív elemeivel is gazdagodhat, vagy akár a tánc, pantomim, bábjáték és számos más kifejezési mód eszköztárával.

**Mese és állatok – terápiás kapcsolat.** A művészetterápiákhoz tartozó táncterápia mellett a mozgásművészeti terápia jelenti a lehetséges átvezetést azokra a rokon területekre, amelyeken a kisállatterápia, illetve a hippoterápia és a gyógylovgálás szerepel. A komplexitás jegyében említjük meg, hogy ezekkel a terápiás módszerekkel is lehet gazdagítani a meseelemeket tartalmazó komplex művészetterápiás formákat.

**Dicséretterápia.** A gyermekek mese-, biblio-, játék- és komplex művészetterápiáiban fejlesztő-, normál-, szociál- és gyógypedagógiaiailag rendkívül eredményesen használható a közös és egyéni siker kiemelése, a közösségnek és az egyeseknek járó dicséret öröme. Ezekben az örömelekben a már említett családterápián a szülők vagy más felnőtt családtagok is részesülhetnek, ennek nagyszerű terápiás következményei szoktak lenni. A mese játékos szereposztásai révén mindez a meseterapeuta tanáros szerepvállalása *nélkül* történik a legjobb hatásokkal. Ezáltal a szülők motiváltsága is erősödik, szívesebben vállalják a gyermekkel az otthoni, családi, például a már szintén említett *minimal contact therapy* módban rendszeresíthető és ilyenként további eredményekhez vezető terápiát.

**Mese-biblioterápia és komplex művészetterápia szülők sajátélmény-csoportjaiban.** A szülők koterapeutai edukációjára is van lehetőség, továbbá általában felnőttek ilyen tárgyú oktatására, de ez nyilván nem jelenthet egyenértékűt a posztgraduális biblioterápia szakmai képzésekkel.

További lehetőség a szülők sajátélmény-csoportban való részvétele az otthoni, családi, például a már említett osztrák pszichológus, pszichoterapeuta, biblioterapeuta, *Gerlinde Ortner* nyomán végzendő meseterápia előkészületeként.

A mese-biblioterápiás felnőtt sajátélmény-csoportok egy-egy hétfégi workshop formájában szervezve ismételtetők is, annál is inkább, mivel a professzionális művészetterapeuta-képzések esetében – mint például a világ legkülönfélébb zeneterapeuta-képzésein egyöntetűen – a kötelező saját élményű

csoportokon a részvételi óraszám többnyire ezres nagyságrendű, így belátható, hogy a koterapeutai szerepkörhöz is „elkél” legalább húsz-harminc belőle.

Az ilyen, két hétvégi napra koncentrálódó mese-művészetterápiás csoportokat ajánlatos tematikus szerkesztéssel elővezetni. Ez tehát előzetes megfontolás alapján létrehozott, kész terv, amellyel a szombat reggeli első csoport elkezdődik, majd vasárnap estig csoportról csoportra folytatódik. A tematika mindig tartalmazhat „kivételeket” is, mint például egy-egy relaxációs zeneterápia közbeiktatása. A két nap között eltelő „szünet” folyamán szükség esetén át is szerkeszthetjük a tervet, éppen az első nap tapasztalatainak átgondolása alapján.

A cél az, hogy a két nap folyamán ebbe a tulajdonképpen minimális időtartamba beszorítva olyan terápiás folyamatot vezessünk végig, amely minden esetben a tervezett otthoni, családi mese-biblioterápiához, mese-játékterápiához, komplex mese-művészetterápiához szükséges alapismeretekből nyújt gyakorlati ízelítőt felnőtt családtagoknak. Amit a szűkösre fogott (48 órás) időtartam által veszítünk, azt megnyerjük az adott időmennyiség koncentrált felhasználásában, amire a hétvégi nyugalom ad lehetőséget (többek közt, mint már említettük, a workshop helyszínének körületekintő kiválasztásával).

A tematizálás igazodhat a jelentkezők által jelzett problémák megoldásának céljaihoz is, de lehet úgy is kialakítani, hogy az bármely jelentkező esetében hasznosan kivitelezhető legyen. Természetesen szervezhetőek hosszú időtartamú, fix összetételű csoportok is, ez már kurzus jellegű, magasabb óraszámot elérő saját élményű ismeretszerzést jelent, de – éppen a sajátélmény-jellegnek megfelelően – nem elméleti tanulmányokat. Mivel a gyermek mese-biblioterápiájának indikációja egy családban többnyire nem kizárólag a gyermek problémájára alapozódik, a felnőtt családtagoknak a fentiekben vázolt saját élményű csoportokat tartalmazó workshopokon való részvétele terápiás hatásainál fogva eleve segíti a későbbre tervezett családi mese-biblioterápiát.

**Amiről ritkán beszélünk: a terápiás bevezető szükségessége.** Hasznos eleme a saját élményű csoportoknak, de a mindenkori biblioterápiának, így a mese terápiás alkalmazásának esetében is, továbbá a nem terápiás mese-foglalkozások elején is egy-egy olyan *bevezető beszélgetés* beillesztése, amely kérdéseket tartalmaz a résztvevők olvasási szokásait illetően, más esetben a tömegmédiá-használat szokásaira, a gyermekek kedvelt játékaira, sportolási szokásaira vonatkozóan, illetve az adott terápiás – vagy nem terápiás – csoportfoglalkozás témájához kapcsolódva. Minden ilyen beszélgetés alkalmas arra – ad hoc vagy fix összetételű, de még éppen csak elinduló csoportfolyamat esetében is –, hogy a résztvevők beleszokjanak a helyzetbe, kicsit megismerkedjenek egymással, oldódjék a feszültség az első, „tét nélküli”, mert még „műsoron kívüli” megszólalások által. A kérdéseknek nem kell feltétlenül szociológiai jellegűeknek, objektív felmérő jellegűeknek lenniük, sokszor célravezető a fantáziát megmozgató ötletekkel is előhozakodni. Megkérdezhetjük például, mi lenne a kedvenc játék álmai palotájában, mi lenne a csoportban részt vevő kedvenc sportja, kedvenc turista-úticélja, hobbitevékenysége, ha minden feltétel adott lenne a megvalósításhoz, feltehetjük ezenkívül a jó tündérhez szóló kívánságok formájában, vagy más, már valamilyen meséhez kapcsolódó szövegösszefüggésben bevezető-megmozgató-lazító kérdéseinket.

A bevezető kérdések külön kategóriája az, amelyben a tömegmédiával kapcsolatos „fogyasztói” szokások és ezzel az elektronikus média is a közép-pontban áll. A számítógép, internet világában jártas résztvevők esetében a legegyszerűbb, leghatékonyabb módja ezeknek az eszközöknek a humanizálásában az, ha lelkes használói élők, tehát *nem virtuális* közösségi csoportbeszélgetéseket folytathatnak virtuális világokban űzött foglalatosságaikról. Mindezek a bevezetők azt a célt is szolgálhatják, hogy a pusztá megfogalmazás révén megszüntetik a távolságot vagy a távolságból eredő idegenséget a csoportban részt vevők érdeklődési köre, mindennapi szellemi tápláléka és az alkalmazandó mese világa között.

**Konkrét példa: egy La Fontaine-biblioterápia bevezetője.** Élő példaként ismertetjük egy La Fontaine-mesét és annak Gustave Doré-féle illusztrációit alkalmazó komplex receptív művészetterápia *bevezető beszélgetésében* elhangzottakat. Bár ez a csoport klinikai körülmények között, felnőtt résztvevőkből szerveződött, a biblioterápiás vagy irodalmi nem terápiás csoportokban, továbbá a biblioterápiás elemeket is tartalmazó komplex művészetterápiás és a nem terápiás komplex művészeti csoportok mindegyikében, gyermekek csoportjaiban is jól funkcionál a bevezető.

Mielőtt tehát a mesével a csoport megismerkedett volna, a csoportterápiát az olvasási szokásokat vizsgáló szokásos kérdésekkel kezdtük. Ennek folyamán megtudtuk a csoport tagjaitól a következőket:

- MK *színes női magazinokat* olvas szívesen.
- NH *az interneten a napilapokat* is nyomon követi.
- MK nehezményezte az internetes lehetőség említését, mivel neki nincs számítógépe.
- RI a *„könnyű thrillereket”* kedveli, és itt, a kórházban tartózkodván már meg is kérte egyik látogatóját, hogy a *„Shogun”*-t még ma hozza be neki.
- CsO nehezen szólalt meg, végül elmondja, hogy nem szeret olvasni, de *Petőfi* verseit mégis szereti.
- AG a megerőltető munkavégzés éveiben leszokott az olvasásról, előtte hosszú *regények* voltak a kedvencei, de utóbb áttért a televíziós filmsorozatokra.
- KT-t a *csillagászati ismeretterjesztő olvasmányok és filmek* érdeklik.
- ÁK *D. Steelt és ehhez hasonló bestsellereket* olvas.
- SzE az *Elixir magazinra* szavaz, mert úgy tapasztalja, hogy abban sok kérdésére megkapja a választ, diétás tanácsoktól kezdve a várható jövő havi életeseményekig.
- WA is az *ezoterika* iránt érdeklődik, főként az interneten található forrásokból merítve, mert véleménye szerint ebben talál egészségügyi problémáira iránymutatásokat.
- BI a *színes női magazinok, szerelmes és egyéb bestsellerek* híve, de most egy *mese* könyvet kapott otthonról, hogy azt olvassa (T. Aszódi Éva szerk.: *Minden napra egy mese*, Móra, 1978).
- FE főként *szerelmes füzet* sorozatokat szereti olvasni: *Szilvia, Rómeó, Júlia*.
- CsR hozzátette: a legjobb a *Csók és könny* sorozat.
- KS így fogalmazott: a *kalandregények és a ponyvairódalom* az, amit én olvasni szoktam.

A bevezető itt röviden összefoglalt anyagából látható, hogy az ezen a terápián alkalmazott mű egyik páciens érdeklődési körébe sem tartozik. Ez igen sokszor így van, és sosem akadály a csoportok működésének. (A receptív művészetterápiás csoportoknak nem az a céljuk, hogy a csoport tagjainak egyéni ízlését kiszolgálva, számukra ismert élményeket próbáljunk reprodukálni.)

**A bevezető feszültségoldó funkciója és a műveltségi komplexus a terápián.** A receptív biblioterápiában gyakran érvényesítendő szabály szerint a szerző – tehát ezúttal La Fontaine – neve nem hangzott el. Ahhoz azonban, hogy az ezzel kapcsolatos kívánt célt, a műveltségi komplexus okozta szorongás oldását elérjük, nem elegendő pusztán „elhallgatni” a szerzők nevét, ennél messze továbbmenve arra van szükség, hogy magát a szabályt annak bizonyos korlátok közt maradó magyarázatával együtt előadjuk. A magyarázatban természetesen nem térünk ki se a műveltségi komplexusra, se a szorongásra és annak oldási szükségletére, ehelyett – klinikai környezetben – azt hangsúlyozzuk, hogy „kórházban vagyunk, nem iskolában”, zeneterápia esetén mondhatjuk azt is, hogy „ez nem a *Játék és muzsika öt percben* című rádióműsor”, esetleg hozzátehetjük, hogy se lemezt, se egyéb ajándékot nem tudunk adni a „helyes megfejtőknek”, sőt, arra is megkérhetjük a jelenlévőket, hogy aki esetleg rájönne, melyik szerző melyik művéről van szó, szabályunkat figyelembe véve hallgassa azt el, tartsa titokban, és legfőleg a csoport befejeztével árulja el a többieknek, összes egyéb iskolás, műveltségi információjával együtt. Ez utóbbi többszörösen is hasznos terapeuta-megjegyzés, mert egyrészt jól szokott esni a csoporttagoknak, hogy feltételezik róluk, tudják, kiről van szó, másrészt a dologból így az elhallgatás kérésével hiányzik a tévedés kockázata, ami növeli a biztonságérzetet, harmadrészt a kérés maga a bizonyíték arra, hogy valóban nincs szükség az iskolai tudás felelevenítésére. (Az iskolában szerzendő tudás ettől függetlenül természetesen – fontos.) Mindezt azért kell itt hangsúlyoznunk, mert a kollégák biblioterápiás tapasztalatai szerint a biblioterápia mint műfaj még a meseszövegek esetében is sokszor „szükségszerűen” alakít ki műveltségi komplexust, szorongást, feszültséget. A fenti ötletek alkalmazásával bárki számára bebizonyosodhat, hogy ez a legkevésbé sem „szükségszerű”. Természetesen a biblioterapeutával szembeni követelmény éppen a fordítottja ennek: jóllehet ő nem tanít, nem oktat és nem nevel a terápián, anyagát mégis optimális tudással kell uralnia, annak ellenére, hogy ebből egyáltalán semmit nem hozhat elő a terápián. Nemcsak azért, mert számolnia kell a páciensekben olykor meglepő mértékben megtalálható tudásbázissal, mint például itt a komplex művészetterápia keretében alkalmazott Gustave Doré-metszetek ismeretanyaga. Nyilvánvaló, hogy a mese és a játék, a mese saját varázsa ellen dolgozik mindenféle kínos feszültségnek, és sok szakmabeli panaszja szerint elsősorban nem a mese-, hanem az egyéb klasszikus szépirodalmi művészetterápiákról ismert a személyt és csoportot bénítani vagy terápiásan indifferens, ám időrabló, defenzív és okoskodó előadásokig is elmenni képes műveltségi komplexus, de mégis, felnőttek mese-biblio- vagy mese-komplex-művészetterápiáján már csak azért is előfordulhat, mert sok felnőtt résztvevő „racionálisan” érezheti a mesével való foglalatosságát, ha a csoport vezetője nem tesz ez ellen a veszély ellen.

**Szereted a mesefilmeket? És a meselemezeket? Szoktál énekelni?**

Még mindig a bevezető körkérdések intézménye mellett maradván emlétsük meg, hogy természetesen nemcsak az irodalom mint művészeti ág, adott esetben ezen belül a meseirodalom szerepelhet ízlést, szokást és vágyakat firtató módban, hanem minden más művészeti ág is: zenehallgatási szokások, zenei ízlés, a muzsikálás, éneklés gyakorlata, tanulása, azután például a látvány világában való kis kalandozás. Ez utóbbi nemcsak a mozgóképes birodalomra vonatkozhat, és nemcsak a kis valószínűséggel népszerű művészeti kiállítások látogatására, hanem arra is jó, hogy fölébresszük, megmozgassuk a leghétköznapiabb élményekre való fogékonyságot, például az utcák, épületek, reklámok, technikai és egyéb dizájn-kínálat vonatkozásában, rámutatva a *kritikai észrevételek lehetőségeire*. Összességében is igaz a bevezető beszélgetésekre, hogy nemcsak azt firtathatjuk, kinek mi a kedvence, mit szeret, hanem azt is, méghozzá ugyanolyan súllyal, hogy *ki mit nem szeret* látni-hallani-olvasni. Hasznos lehet még az állatokkal való viszonyt feltérképező kérdéssor, akár a valóságos tapasztalatok, akár a vágyak, álmok, tervek viszonylatában, és minden játék, felnőtteknél a hobbyszerű foglalatosságok (kézimunka, kertészkedés, különféle gyűjtemények készítése, kirándulás, természetjárás, turizmus, fafaragás, fonás-szövés, kerámia, hobbyszerű főzés és bármilyen amatőr, nem lukratív tevékenység, érdeklődés). A hobbitevékenység nemcsak mint aktivitás fontos, hanem mint nem virtuális közösség is, szemben a számítógépes-internetes, számos veszélyforrást tartalmazó virtuális és ebben a minőségében többnyire pszeudo-jellegű közösségekkel. Mivel azonban lehet az internetes kapcsolatokat is humán értékteremtésre használni és valódi közösségként működtetni, erre is rá szoktunk kérdezni, sőt ajánljuk is. Mindez tehát könnyű, kellemes bemutatkozási alkalom a csoportban, énerősítő, önbizalmat keltő, a csoportmunkához kedvet csináló, ugyanakkor terápiásan is hasznos információkat jelent.

**A recepció lehetőségei.** Miután ezúttal a bevezetőről ejtettünk viszonylag nagy terjedelemben szót, lássuk a receptív részt, azzal a megjegyzéssel, hogy a mese-biblioterápia és a mese-komplex-művészetterápia sokszor nem különíti el a receptív és az élményfeldolgozó vagy az aktív részeket egymástól. Feltéve, hogy az elkülönítés fennáll, a *terápiás recepciót* elvben mindig meg kell különböztetni a *nem terápiás recepciótól*, de ez elvi differenciálás, a gyakorlatban szinte minden variáció, átfedés, különbség létezik. Eltekinve a szövegközlési módszerek ismertetésétől, emlétsük meg csupán azt, hogy a recepció a csoport nem felolvasó vagy nem mesélő tagjai számára lehet végig auditív, de lehet játékos-együttműködő módban sokcsatornás is, és a beszédhelyzetek is változhatnak, valamint a csoporttagok szerepe is a beszédhelyzetekben. Egyszerű eseteket feltételezve például lehet a nem felolvasó mesélői szerep egyetlen résztvevőé, lehet azonban többféle megoldás szerint többeké (láncszerű, csillagszerű, szabályozatlan, csoportdinamikától meghatározott stb.), de lehet a mesélői szerep kezdettől a csoport egészében eloszló is. A folyamatos auditív csoport-recepció kísérhető aktív vizuális-manuális elemekkel, mozgással is. Lehet a mese recepciója tisztán vizuális, audiovizuális, lehet auditív nonverbális módon kísért látvány-sorozat, és még számos egyéb lehetőség is ismert.

**A recepció időbelisége.** A recepció az időbeliségét illetően lehet folyamatos vagy különböző módokon meg-megszakított, és a szenuális eszköztár is váltakozhat közben.

A recepció lehet továbbá időben a csoportfoglalkozásra szánt teljes időszak bármelyik részében vagy részeiben, elején, közepén, sőt a végén is jól funkcionáló. Ha a csoport elején egy tömbben van, amint azt a legtöbben elképzelik, és sokan valóban így is osztják be, utána részeiben még mindig ismétlődhet, de az ismétlés vonatkozhat valamely teljes szövegre, és a teljes szöveg vagy a részek variánsaira is.

**Otthon olvasás: felkészülés a mese-biblioterápiára.** A recepció egy sajátos esete az, amikor időben is és helyileg is elkülönül a feldolgozástól. Ennek a biblioterápia egyes területein igen nagy hagyománya van, és a mese-biblioterápia, mese-komplex-művészetterápia esetében szintén lehetséges: például úgy, hogy ezzel bekapcsolódik a szülő a gyermekének a terápiájába, mivel ő az, akinek a közreműködésével a gyermek otthon megismerkedik a mesével, mielőtt a csoportra jönne. Használható ez a módszer akkor is, ha a recepció adott változatában (pl. terjedelmes könyv olvasása) túlzottan időigényes, esetenként akár heteket is igénybe vevő. Nagy előny, hogy a gyermek folyamatos kontaktusként éli meg az ilyen hosszadalmas előkészületet egy-egy személyes beszélgetésre.

**Az e-bibliotherapy: elektronikus eszköz a recepció és a feldolgozás folyamán.** Utazás, hosszadalmas kórházi kezelés, pénzügyi vagy számos más ok miatt áttérhetünk a *számítógépes-internetes eszközök segítségével lefolytatható e-bibliotherapy módszerre*. Az elektronikus média eszközei ugyanakkor az élő közegben lefolytatott egyéni és csoportos mese-biblio- és mese-komplex-művészetterápiákon is nagy szerepet játszhatnak. A klasszikus eszközökkel vegyítve és élő csoportkontaktus folyamán, közvetlenül, élőben reflektált használattal az elektronikus eszközök szerencsésen elveszíthetik elidegenedést generáló tulajdonságaikat. Az „e-bibliotherapy” az ugyanilyen címmel a 2011-ben a Budapest Kongresszusi Központban megrendezett II. Művészetterápiás Világkongresszuson előadott tanulmányrészlet révén debütált elméletileg, s már akkor is említettem, hogy ez a forma és módszer-sorozat alkalmas a távolság és az időhiány, valamint terapeuta-hiány problémáinak a leküzdésére.

**A mesélés eszköztárának auditív vonulata az aktív biblioterápiában.** Az aktív eszköztár is váltakozhat egy folyamat során (mesélés, szavalás, ének stb.). A mese már említett „összművészeti” természete következtében nagyon alkalmas arra, hogy még egyszer hangsúlyozzuk, mennyire *helytelen* az aktív biblioterápia egyfelől – és másfelől a poetry therapy/creative writing/therapeutic writing kifejezések közé *egyenlőségjelet* tenni. Mivel az aktív biblioterápia a *nagyobb* kategória, magában foglalja a *különféle* aktív biblioterápiás tevékenységeket, amelyek nemcsak az írással (creative writing etc., l. fent), hanem például a szavalással, recitálással, *deklamálással*, sőt, mint ez a meseterápiák során gyakran előfordul, énekléssel, játékkal, rajzzal, festéssel, táncsal, pan-

tomimmal, bábozással stb. kombinálódhat. A *deklamálás* a szó 'szavalás', 'szónoklás' értelmében kapott helyett ebben a felsorolásban, nem a mai, sokszor gúnyosan használt értelmében, amikor valamely előadásmódnak a hamis pátozását jelezzük vele. Zenei értelemben pedig a deklamáció 'énekszavaltat' (*Zenei lexikon*, Zeneműkiadó Vállalat, Bp., 1965, I. k. 462. o.) „valamely szöveg énekkel vagy zenével kísért előadása, amely gyakran az ének és a zene határán mozog, szinte 'zenei prózának' nevezhetnők. A deklamáció jelenti továbbá a jól tagolt, helyesen hangsúlyozott, érthető szövegejtést. A deklamáció fő kérdése tehát a szöveg és zene követelményeinek egyeztetése. Helyes a deklamáció, ha a zenei és a szövegi hangsúly egybeesik, s a zene követi a természetes hanglejtést, a nyelvmelódiát. Ha ettől eltér, hibás.” Látható, hogy a gyermekek mondókáinak, verses meséinek, dalainak és mindenféle játékos szövegeinek világa közel esik a mai köznyelvben kevés szerepet játszó helyes deklamáció követelményeihez. Ezért a felnőttek megtanítása ezekre nemcsak a későbbi, gyermekeikkel történő mese-foglalkozások irányában megtett jó lépés, hanem saját nyelvi kultúránkat is fejleszti. A deklamáció olyan művészet, amely – ismét a már idézett címszó-cikkből idézve – „mindig drámai”, és ez annyit jelent, hogy a csoportfoglalkozáson is a drámai (ami természetesen nem azonos a tragikussal) mozgalmasság irányában hat. A mesék dramatiszálása a deklamáció művészi elemeivel tehát egy, a deklamáció szabályai-ba bújtatott művészetiség értékeivel gazdagíthatja a foglalkozásokat, egyúttal biztosíthatja az összművészeti jelleg vokális irányú, drámai-énekes kifejtését, valamint szöveg és zeneiség követelményeinek egyeztetését. A deklamáció a mese-komplex-művészetterápián a szavak értelmének hatását még nyomatékosabbá teszi, hiszen az ének mint a szó és a hang szoros összefüggése a deklamáció szabályainak alkalmazásával természetes és játékos szövegértelmezést tesz lehetővé. A fentiekből következik, hogy a nem felolvasó mesélés, felolvasás, szavalás, deklamálás, éneklés mind lehetnek aktív biblioterápiás (és aktív zeneterápiás, illetve komplex verbális művészetterápiás) elemekként jelen egy-egy arra alkalmas mű esetében a terápián. Nem lehet tehát az aktív biblioterápia és az írás közé egyenlőségjelet tenni, még ha a felnőttek körében végzett biblioterápiák gyakorlatában az is a leggyakoribb módzat. (A gyermekekében pedig úgyszólván a legtrikább.) A terapeuta vagy a foglalkozásvezető mesélő, szavalói szerepvállalása azzal jár, hogy – mivel a mesélés, szavaltat mint művészi produkció mindig értelmezés is – ez az értelmezés a csoportban elfoglalt helyzeténél fogva *oktrojált értelmezésként* „ráül” a csoportra. Szó sincs tehát a mű szépségének elsikkadásáról (többen gondolnak ilyesmire), sem a recepció lehetőségeinek ezáltal csökkenéséről a csoporttagok aktív részvétele következtében. Ha művészelemezetről játszunk le énekes vagy szavalati előadás-anyagokat, akkor előfordul, hogy nehezebbé válik az átmenet megteremtése a csoportaktivitás felé, mint ha a csoport kezdettől önmagára utalva ismerkedik meg a mesével. Persze van olyan eset is, amely megköveteli a foglalkozásvezető mesélő, szavalói, felolvasói szerepvállalását (pici gyerekek körében, relaxációs vagy altatós helyzetekben stb.). A terapeuta felolvasása ilyen esetekben valahol a tanítói dikció felé közelít, de helyesebb, ha még annál is kevésbé művészi, egyszerű szép kiejtési + grammatikai intonációjú szövegértelmező módban történik.

**Mese felnőtteknek – „segítség nélkül”.** Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy a mesékkal dolgozó terápiás csoportok felnőttek körében a recepcióval már olyan élményt nyújtanak a résztvevőknek, amely a maga egyszerűségében a mai ember hétköznapjaiban – a *mai* embert említjük, mert ebből a szempontból mindegy, hogy egészséges vagy beteg emberről van szó – szinte soha nem fordul elő: felnőtt emberek, akik az esetek jelentős részében ad hoc csoportosulva alkotnak egy kérészetű kis közösséget, mentálisan-emocionálisan befogadnak egy meglehetősen fáziskéséssel hozzájuk eljutó mese-történetet, vagy behatóan foglalkoznak egy nagyjából már ismert mese-történettel. A *jaußi* recepcióesztétikában az ilyen recepciónak feltétlenül megsegítettnek, közvetítettnek kell lennie, mivel nagy a szöveg idegensége akár generációs, akár kulturális, vagy ezer más (nyelvi stb.) okból, a mi esetünkben azonban, a mese-biblioterápiás, mese-komplex-művészetterápiás felnőtt recepció esetében, az itt, a csoportban ülő felnőttek szabályainkat alkalmazva semmiféle racionális közvetítői segítséget nem kapnak az értelmezéshez. Ami itt esetleg mégis „segítségnek” nevezhető, az megmarad a művészet közegében, tehát *nem direkt értelmezői segítségnyújtás*. A bevezető beszélgetésben elhangzó információk a kliensek/pácienstek olvasási szokásairól pedig többnyire semmiféle alapot, támpontot nem jelentenek ahhoz, hogy feltételezhessük, ez a hallgatóság különösen művelt és érzékeny, fogékony lesz a mese mint műalkotás befogadására. A recepció mindezek ellenére jó szakmai biblioterápiás munka esetén mindig megtörténik, s a terápiás élményfeldolgozó beszélgetéshez adott kérdések sem jelentenek *jaußi* értelemben közvetítői segítségnyújtást közös értelmezési horizont kialakításához, a szöveg feltételezett idegenségének leküzdéséhez. Ellenkezőleg, a paradox hatásban bízva még hangsúlyozhatjuk is, hogy ez ilyen vagy olyan okokból (pl. „mert gyermekkori”, „mert népi”, „mert évszázados-évezredes mércével mérhetően régi”, vagy éppen „bizonyos mai tudományos nézetek szerint”) *idegen* szöveggént érzékelhető, s így kérjük a vélemények nyilvánítását, külön megemlítve, hogy a tetszés és a nemtetszés számunkra egyformán fontos.

**Tetszés és nemtetszés.** A *nemtetszés kifejezésének lehetősége* rendkívül fontos elem. Egyrészt mentális gyakorlatként hiánypótlást jelent, másrészt – terápia esetén – informatív, harmadrészt – minden csoport esetében – dinamikus előrevívő. A nemtetszés kifejezése nagyon gyakori a biblioterápián és mindenféle receptív művészetterápián, jól lehet vele dolgozni. A tetszés kifejezését mindig aktivizáló-dinamizáló kérdéseknek, feladatoknak, feldolgozási szempontoknak kell követnie, máskülönben a csoportmunka udvarias és unalmas semmitmondásba süllyed. A legjobban sikerült mese-biblioterápia nem az, amelyben a résztvevők mintegy stréber igyekezettel, megalapozatlanul, árulkodó könnyedséggel produkálják a legpozitívabban értékelhető megnyilvánulásokat. Ezeknek sokszor még nincs meg a kellő mélységük, bizonyos személyiség típusoknál és betegségállapotoknál tapasztaljuk, hogy a csoport-résztvevők gyakran a saját szavaik bűvöletébe esve, „mámorosan” túllicitálnak minden megsejtett elvárást, akár a szöveg sugallja, akár (hibás csoportvezetői magatartás esetén) a terapeuta maga.

**A célszerű befejezés.** Minden „gyanúsán jól sikerült” terápia esetében az a feladat, hogy „visszahozzuk a földre” a résztvevőket. A sokat emlegetett katarzist egyrészt nehéz elérni, másrészt még nehezebb kezelni mint létrejött hatást. A szellem kibújhat a palackból a játékos-mesélős, aktív és receptív elemeket több művészeti ág gazdag eszköztárának felhasználásával lebonyolított csoporton, de utána a gyermekek csoport, mese és terapeuta nélkül maradva fogják folytatni a napjukat, erre tehát nem árt gondolni a hatásokat illetően. Éppen ezért nemcsak a bevezetésnek, hanem a lecsengető, elcsendesítő, megnyugtató, a realitás talaján biztonságos landolást elősegítő befejezésnek is nagy szerepe van a sikeres csoportok a résztvevők további életére nézve valóban hasznosnak bizonyuló lebonyolítása terén. Ezt a célt szolgálhatja a verbális összefoglaló, amely vonatkozhat a közvetlenül befejezendő csoport eseményeire, csoportfolyamat esetén a megelőzőekkel együtt áttekintés készítésére, de körültekintően kiválasztott egyéb szövegek alkalmazása, zene, közös éneklés, közös csend, mozgás, rendezett búcsú-geztusok is megfelelhetnek a célnak, csoportfolyamat esetén a jövőre vonatkozó tervek ismertetése, ígéret, a szülők köszöntése, és még számos más megoldás is. A lényeg az, hogy a formális befejezés alkalmas legyen a csoportból a hétköznapokba átzsilipelésre úgy, hogy a csoportban létrejött eredmények se el ne vesszenek, se túl ne színezzék az utána következő periódusát a napnak. Igazi befejező segítségnyújtás az is, ha a gyermekek-szülők találkozásában a csoport vezetője úgy vesz részt, hogy a csoport folyamán született eredmények megőrzését célozza meg szavaival és viselkedésével a hazatérő család számára. Ebbe belefér még az is, hogy például a csoportban részt nem vett családtagok is kapnak egy néhány mondatos búcsúzó-ízelítőnek álcázott „minimal contact therapy”-t. Az utólagos értelmezésekbe is nagyon hasznos belevenni ezeknek a kiegészítő beszélgetéseknek az anyagát. Egy példaként megemlíjtük a következő esetet: a szülő futólagos folyosói értelmezésében a standard elemzéshez képest sokkal nagyobb hangsúlyt kapott a mese szövegében szereplő *szolgálat* toposza, amelyet azonban – bár kimondta többször is a *szolgálat* szót – rögtön a más jelentésű *kiszolgáltatottság* szóval helyettesített, és sietős mondanivalóját ez utóbbi köré szervezte. Ha egy felnőtt az anyanyelven beszél, feltételezhetően jól tudja, mi különbség *szolgálat* és *kiszolgáltatottság* között, de ez az édesanya ezúttal nem figyelt a különbségre, hanem kiragadta a szövegből (és ezzel a kontextusból is) a *szolgálat* szót, és rögtön átalakította, föltehetően olyan jelentésű szóvá, amely a saját aktuális problémájához közel áll, s amelyről így beszélni tud. Ez egyrészt a kiszolgáltatottság problémakörével összefüggő pillanatnyi koartáltságra utal, másrészt a mentális teljesítmény egy (valószínűsíthetően) normál helyzetben is jelentkező problémájára: hasonló esetben ahelyett, hogy egy vitapartner mondandójának valós összefüggéseire reagálna, és abból kanyarodna a saját magát foglalkoztató kérdés kidomborítása felé, alkalmasint kiragad egy motívumot, azt félreértelmezi, és ezzel jut el – gyorsabban, „egyszerűbben” – a saját probléma kifejtésének lehetőségéhez, miközben azonban nem lép tényleges kapcsolatba a vitapartnerével.

Sajátos lehetőségeket nyújt a mese-csoport, ha több család együtt vesz benne részt, vagy ha az egyikben csak a gyermekek, a másikban csak a felnőtt családtagok alkotják a csoportot, majd összekerülnek egy közös csoportba,

miközben az alkalmazott mű mindvégig ugyanaz. Egyáltalán nem szükséges azonban, hogy a feldolgozás eszköztára is minden esetben ugyanaz legyen (bár nem is kizárt).

**Kitekintés: a mese, a mindenkori jó könyv mint szellemi táplálék és gyógyszer.** Némi elfogultsággal kezdtünk neki témánk taglalásának, megfelelkezve arról, hogy elemezzük, miért fontos a mese-biblioterápia és mindenféle egyéb biblioterápia, művészetterápia a mai világban. A kérdéseket, hogy kinek, mikor, miért van vagy lehet szüksége a mese- és egyébfajta biblioterápiára, kit szolgálhat a mesekönyv és a többi könyv a segítség/gyógyítás módusában, és nem utolsósorban: mi lehet vagy legyen az a bizonyos könyv, nem lehet érdemben megválaszolni könyvnyi terjedelem nélkül. A részletes válaszadás helyett itt és most csak arra hivatkozhatunk, hogy a gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, a mese-biblioterápia alkalmazhatósági köre nemcsak igen nagy, hanem folyamatosan növekszik. A klasszikus alkalmazási területek (az egészségügy „lelki szegmense”) mellett az egészségügyi és a szociális szféra minden olyan területe érintett, ahol a kezelés, ellátás, segítő munka önmagában nem tartalmazza a *szellemi táplálékkal* szolgálás nélkülözhetetlen és mégis mellőzött elemeit. A kultúra és az oktatásügy intézményrendszerében pedig a mentálhigiénés és terápiás jelleg következtében van helye.



BEÁTA