

Fejős Edina

Gyógyító irodalom

Növekszik hazánkban a biblioterápia vagy más néven irodalomterápia elismertsége és népszerűsége. Mára már több felsőoktatási intézmény illesztette a kínálatába az irodalomterápiás képzést, így egyre több különböző területen dolgozó szakember, köztük számos könyvtáros tanulja meg a módszert, és egyre több érdeklődő találkozhat vele résztvevőként, csatlakozva egy irodalomterápiás csoporthoz különböző helyszíneken. Mindez természetesen együtt jár a szakirodalmi publikációk számának emelkedésével is, és a laikus közönség részéről is jogos az igény, hogy könyv formájában is olvashasson erről a témáról. *Jakobovits Kitti Irodalomterápia* című könyve ebben egyedülálló jelenleg hazánkban, hiszen a művéhez hasonló, átfogó jellegű, kizárólag az irodalomterápiára koncentráló, szélesebb olvasóközönséghez szóló könyv korábban nálunk még nem íródott.

A könyvet a pszichológiai profilú Kulcslyuk Kiadó adta ki, ami nem véletlen. Az irodalomterápia olyan terület, amely számos szakember munkájába beilleszthető. Jakobovits Kitti pszichológus, így a könyvét, mint ahogy az alcím is – *A könyvespolcod pszichológusszemmel* – mutatja, természetesen ebből a pozícióból írja. A pszichológus fókusza, aki a rendelőjében fogadja a klienseit, nyilvánvalóan más, mint a könyvtárosé, aki az olvasók számára hirdet meg biblioterápiás foglalkozást. A módszer, az alapelvek azonban azonosak, így a könyv bárki számára érdekes lehet, aki többet szeretne megtudni a biblioterápiáról, szeretné azt kipróbálni, esetleg a képzés elvégzésén gondolkodik.

Jakobovits Kitti célja, hogy a nagyközönség számára érthetően mutassa be a biblioterápia módszerét, ugyanakkor számos szakirodalmi ismeretet, tudásanyagot is átadjon mind a biblioterápiáról, mind pedig azokról a területekről, amelyek a pszichológia és az irodalom határterületein felmerülnek. Széles körű szakirodalmi tájékozottságról ad tanúbizonyságot, azonban nem feledkezik meg arról sem, hogy beszámoljon arról a személyes útról, amely őt a

biblioterápiához vezette, és olyan gyakorlati példákat osszon meg a saját praxisából, amelyek a bőséges elméleti tudnivalók átadása mellett jól illusztrálják az olvasó számára, milyen egy irodalomterápiás foglalkozás, és miért érdemes kipróbálni, részt venni rajta. Emellett számos irodalmi művet is megemlít, ezáltal is pontosabb képet kaphatunk arról, hogy milyen művekkel, milyen kérdések mentén dolgozik.

A bevezető fejezetekben az olvasó úgy ismerkedhet meg a biblioterápia fogalmával, hogy a szerző az irodalompszichológia, a pszichobiográfia és a narratív pszichológia területeiről is összefoglalást ad. Mindezt természetesen nem öncélúan teszi, hiszen azt is megtudhatjuk, miként kapcsolódnak ezek a témakörök az irodalomterápiához, valamint hogy Jakobovits személyesen hogyan tudja hasznosítani ezeket a kutatásokat a munkája során.

Ami a biblioterápia szűkebb témáját illeti, ebben az esetben is arra törekszik a szerző, hogy minél szélesebb körű ismereteket nyújtson. Ebben is támaszkodik a szakirodalmi kutatásokra, ugyanakkor nagyon érzékletesen és mindenki által befogadhatóan fogalmazza meg, miért lehet igen hatásos az irodalomterápia, miért hasznos terápiás eszközök az irodalmi szövegek: „Hasonló élethelyzeteket, gondolatokat, érzéseket mutatnak be, ezzel bizonyítva, hogy nem vagyunk egyedül a kérdéseinkkel.” (59. p.) Nem csupán a szakember, hanem a terápia résztvevőjének szerepébe is bele tud helyezkedni, átérzi, hogy mi kavaroghat a kliensei gondolataiban, milyen elvárásokkal vesznek részt a biblioterápián, és nagyon pontosan térképezi fel azt a mechanizmust, amelynek során a módszer segítségükre lehet.

Az olvasó betekintést kaphat abba, hogy hogyan épül fel egy irodalomterápiás ülés. Magyarországon leginkább csoportos foglalkozásként terjedt el a módszer, így a biblioterapeuta képzést elvégző könyvtárosok is csoportos foglalkozásokat hirdetnek. A szerző körbejárja az irodalomterápiás csoportok kérdéskörét, kitérve mindazokra a témákra, amelyek ezzel kapcsolatban felmerülhetnek, például a nyílt vagy zárt csoport kérdésére, a tematikára és az időtartamra. Viszonylag ritkább az egyéni folyamat, ezért különösen érdekes lehet az olvasó számára, amikor a szerző arról számol be, hogy egyéni ülések formájában miként működik a biblioterápia, ismételten saját praxisának példáival illusztrálva, hogyan illeszti be a módszert a pszichológiai tanácsadás kereteibe. Jakobovits minden irodalomterapeuta számára fontos alapelveket fogalmaz meg: „Az irodalomterapeuta feladata, hogy arra ösztönözze a klienseket, keressék meg magukban, amivel kapcsolódni tudnak a szöveghez, majd ezeken a fonalakon elindulva felszínre hozzák az őket foglalkoztató gondolatokat, érzéseket, élethelyzeteket. Szintén alaptétel az irodalomterápiás foglalkozásokon, hogy nincsenek jó és rossz válaszok, előzetes elvárások, sem ítélezés vagy véleménynyilvánítás. Egy biztonságos és elfogadó közeg megteremtése a cél, amelyben bárki megszathatja, ami eszébe jut, anélkül, hogy negatív re-

akció érné, vagy attól kellene félnie, hogy amit mond, az kikerül a csoportból.” (81. p.)

Fontos és szakmai berkekben is folyamatosan jelenlevő, izgalmas téma a szövegválasztás kérdése, hiszen a jó szövegválasztás nagyban elősegítheti a terápia sikerét, ugyanakkor az irodalom végtelen tengeréből kihalászni a megfelelő szöveget nem mindig bizonyul könnyű feladatnak. Ez minden esetben így van, még hangsúlyosabb lehet a pszichológus irodalomterapeuta esetében, aki a saját kliensei konkrét problémájának feldolgozását szeretné segíteni egy jól megválasztott, a kliens helyzetéhez valamilyen módon kapcsolódó szöveg feldolgozásával. Több kérdésre is kitér ezzel kapcsolatban a szerző, például, hogy mi történik akkor, ha a résztvevőknek nem tetszik a biblioterapeuta által választott szöveg, hogyan lehet a kliens vagy a résztvevő által hozott szöveggel dolgozni, és hogy születhet-e direkt terápiás célzattal létrehozott irodalmi szöveg. Érdekes kulisszatitkok lehetnek ezek az érdeklődő olvasó számára. A fejezet legfontosabb tanulsága azonban talán az egyik fejezetcímbe olvasható: *A könyv nem gyógyszer, és nem lehet receptre felírni*. Egy saját példán keresztül mutat rá a szerző, mennyire különböző olvasatai lehetnek egy-egy irodalmi műnek, mennyire különböző asszociációkat hív elő minden egyes emberből ugyanaz a szöveg, és a biblioterápiás hatás éppen ebből a mindig egyedi találkozásból születik meg. A későbbiekben Jakobovits kitér a műnemi kérdésekre is, körüljárja, mennyiben működik másként az irodalomterápiában a prózai, illetve a lírai szöveg.

Amikor biblioterápiáról beszélünk, legtöbbször talán az irodalmi művekről való beszélgetésre gondolunk, ugyanakkor a biblioterápiának része lehet a saját szövegek létrehozása és az azzal való munka is. Ez a módszer úgynevezett aktív formája. Ezt minden szakember más arányban alkalmazza, a könyvtárban tartott biblioterápiás csoportok esetében valószínűleg inkább a beszélgetés dominál. A szerző számára azonban kiemelten fontos ez a forma, gyakran használja ezt a módszert, ezért a terápiás írásnak is külön fejezetet szentel, hangsúlyozva, milyen jótékony, önismeretet segítő hatásai lehetnek ennek a módszernek az irodalomterápián belül, hogyan segíthetnek a traumák feldolgozásában.

Könyvtárosként talán az a fejezet melengetheti meg leginkább a szívünket, amelyet *Az olvasás (jótékony) hatásai* címet viseli. Tágul ismét a téma, itt sem csupán a szűken vett biblioterápiás hatásokról van szó, elsőként olyan olvasással összefüggő pszichológiai kutatásokat ismertet a szerző, amelyek közelebb visznek minket ahhoz a kérdéshez, miért jó olvasni, magyarázatot keresnek az olvasás hatásmechanizmusára. Majd természetesen biblioterápiás szempontból is körbejárja a témát, arról ír, hogyan raktározódnak el bennünk az olvasmányélmények, és hogyan tudunk ezekre később visszagondolni, ha hasonló élethelyzetbe kerülünk, mint amiről már korábban olvastunk: „tapasztaltabbá válhatunk mások történetei által, ezt pedig később valóban hasznosíthatjuk:

amikor mi magunk találkozunk az adott szituációval, már ismerős lesz, olyan, mintha már „átéltük” volna, így pedig könnyebben és biztosabban mehetünk bele, mert nagyjából tudjuk, mi történhet.” (194. p.) Abban a tekintetben is megnyugvásra találhatunk, hogy az olvasó emberek – bizonyos közhiedelmekkel ellentétben – egyáltalán nem antiszociálisak, valamint olvashatunk arról is hogy bizonyos krízishelyzetek (mint például a könyv megírása idején és jelenleg is tartó járvány) hogyan hathatnak az olvasási kedvünkre, szokásainkra.

Érdekes színfoltja a könyvnek a slam poetryre kitekintő fejezete. Jakobovits nagyon sok párhuzamot talál a slam poetry és – elsősorban – az aktív biblioterápia között, mind a szövegek megalkotása, mind azok csoportban vagy tágabb közönség előtt való előadása tekintetében. Olyan példákat is ismertet, amelyekben a slam poetry módszerét mint önismeretet segítő, már-már terápiásnak mondható eszközként használták különböző programok során.

A könyv utolsó, esettörténeteket ismertető fejezete egyfajta jutalomként is felfogható, számomra – gyakorló biblioterapeutaként – ez volt a legérdekesebb. A könyv erénye, hogy a tartalma egyáltalán nem száraz szakszöveg, Jakobovits a leírtakat mindig a saját gyakorlatából vett példákkal támasztja alá, és ennek mintegy megkoronázása az utolsó fejezet két esetleírása. Mivel a szerző csoportokkal és egyéni kliensekkel egyaránt dolgozik, fontosnak tartotta, hogy mindkét típusú folyamatból ízelítőt adjon. Ismerteti a fiatal felnőtteknek meghirdetett, egzisztenciális pszichológia támájú csoportfoglalkozásának eredményeit, és megosztja azokat a szövegeket, amelyeket a résztvevők kreatív írásgyakorlat keretében írtak *Simon Márton Error 404* című verse alapján. Nagyon jól illusztrálja ez a fejezet, milyen értékes munka végezhető az írásgyakorlatok segítségével. Az egyéni folyamat ismertetése során pedig egy egyetemista lány útkezesésének biblioterápiás eszközökkel való kísérését ismerhetjük meg, amelyben helyet kaptak irodalmi művek és a kliens által írt szövegek is.

Olvasmányos, ismeretekben és gyakorlati példáiban bővelkedő mű született egy empatikus és tájékozott szakember tollából, melynek segítségével a témában járatlan olvasó is széles körű ismereteket szerezhet az irodalomterápiáról, ugyanakkor még a szakemberek számára is bőven nyújt új szempontokat és továbbgondolnivalót. Mivel könyvtárainkban is egyre elterjedtebb, hogy a kollégák biblioterapeuta képezést szereznek, biblioterápiás foglalkozásokat rendeznek könyvtári programként, így a szakmánknak is sok kapcsolódási pontja van ezzel a módszerrel. Ezért úgy gondolom, a különböző könyvtári programok szervezésére nyitott könyvtárosoknak is érdemes lehet foglalkozni ezzel a területtel, nem csupán résztvevőként kipróbálva egy biblioterápiás csoportot, hanem megismerve az irodalomterápia elméleti hátterét és módszertanát. Ehhez jó szívvel ajánlom Jakobovits Kitti könyvét.