



Önismereti eszközök egy karnyújtásnyira

A Magyar Irodalomterápiás Társaságot 2021 óta vezeti elnökként **dr. Bérés Judit**. A mostani interjúban szó esik a szervezet indulása óta eltelt évek tapasztalatairól, a biblioterápiás képzés hazai helyzetéről, illetve a terápiás olvasás fontosságáról.



Magyar Irodalomterápiás Társaság

Olvass velünk, ismerj magadra, beszélj róla!

Az elmúlt évben volt 15 éves a Magyar Irodalomterápiás Társaság. Melyek voltak ennek a másfél évtizednek a mérföldkövei?

A 2010 szeptemberétől működő Magyar Irodalomterápiás Társaság az irodalomterápia első hazai szakmai szervezeteként jött létre, először egy néhány fős közösségként, melyet a közös képződés és érdeklődés hozott össze. Azóta országosan, sőt országhatárokon túl is vannak tagjaink, a létszám pedig megtízszereződött. A tagok hazai egyetemeken, ahol ma már sok helyen van ilyen szak, valamint a külföldön elérhető képzéseken szereztek diplomát, és ugyanezek a helyek sokan kiképzőként is jelen vannak. Időközben egyre többen lettünk, akik a Magyarországon 50 éve jelen lévő klasszikus biblioterápia mint csoportmódszer mellett azt a modern, komplex irodalomterápiát is képviselik, amelyről Nicholas Mazza Irodalomterápia című könyve szól. Egyre

többféle szakma felől kezdtek érkezni azok, akik segítő-fejlesztő szakemberként az irodalomterápia módszerével is ki szeretnék volna egészíteni az eszköztárukat. Teret nyert munkánkban a kortárs irodalmi szövegek használata és a terápiás írás is.

Már az én elnökségem alatt, az utóbbi 5 évben, elkezdünk hazai és nemzetközi konferenciákat, workshopokat szervezni, bekapcsolódtunk nemzetközi projektekbe. Ezek a hazai közönség érdeklődésére ugyanúgy számot tartottak, mint a nemzetközi figyelemre, bekapcsolva minket az európai vérkeringésbe. Büszkeségünk, hogy mi indítottuk el az európai irodalomterápiás konferenciákat, amelyek minden évben máshol kerülnek megrendezésre, Budapest után a finn Jyväskyläben, idén pedig az angliai Canterburyben. A nemzetköziesítés gyümölcseként megalapítottuk a European Journal for Biblio/Poetry Therapy online folyóiratot, amelynek jelenleg mi vagyunk a kiadója.

”

Időközben egy kreatív ötletekkel teli, innovatív, egymást is támogató közösség jött létre, ahol méretei ellenére nagy az összetartás



Fotó: Magyar Irodalomterápiás Társaság

Emellett részt vettünk több irodalomterápiával kapcsolatos ismeretterjesztő kiadvány elkészítésében is, ezek között van csoportokat bemutató módszertani tanulmánykötet („Az olvasás segít élni, átélni és túlélni is” címmel, a Womanpress Kiadónál), tematikus olvasmányajánló kötet (*Szövegtelelő. Találd meg magad az irodalomban!* címmel a Libertine Kiadónál) és online mentálhigiénés füzet-sorozat is, amellyel minden évben a mentális egészséggel kapcsolatos olvasmányajánlásokkal járulunk hozzá, és szerkesztve közöljük olvasóink saját írásműveit is. Amit még fontosnak tartok, hogy időközben egy kreatív ötletekkel teli, innovatív, egymást is támogató közösség jött létre, ahol méretei ellenére nagy az összetartás, és ahonnan mindig felbukkan

egy-két új ötlet, kezdeményezés, amit megvalósíthatunk. Az utolsó nagy mérföldkő, amit elnökként még szeretnék elérni: a saját képzésünk beindítása.

A több mint tíz éve indult irodalomterápiás képzés szakfelelőse vagy a pécsi egyetemen. Hogy látod a képzés itthoni helyzetét? Több interjúban is említetted korábban, hogy a képzésekre egy ideje már nem csupán a könyvtárosok köréből kerülnek ki a hallgatók.

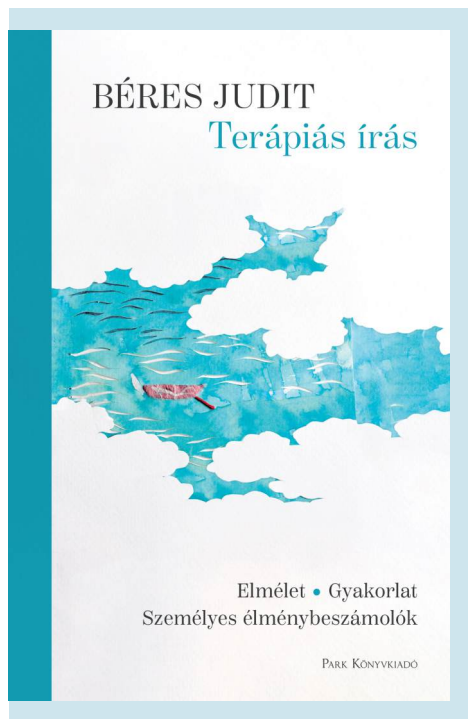
Miután magam is elvégeztem a Hász Erzsébet által alapított biblioterápiaképzést, lehetőséget kaptam a Pécsi Tudományegyetem könyvtárosképzésében, hogy 2013-ban mi is elindítsuk

a szakot. Így a PTE-n, a 2014. februári kersztféléven jöttek az első hallgatók. Sok változtatást is eszközöltünk, több olyan kurzust is beletettünk a programba, ami nagyon hiányzott, például a 100 órás irodalomterápiás önismereti saját-élmény csoportot. A mai napig ez a legvonzóbb a képzésünkben. Kezdetől fogva két városban, Pécsen és Budapesten is van tagozatunk, és sokféle alapszakmával jönnek hozzánk továbbképződni. Még mindig vannak könyvtárosok, de kisebb számban, viszont sok a pedagógus, szociális munkás, pszichológus, pszichiáter, művészetterapeuta, lelkész és coach. Mindenki ezekre a területekre viszi vissza a módszert, ami nagyon jó.

Számomra fontos, hogy a „pécsi iskola”, ahogy az olasz kollégák jegyzik, nemcsak itthon jelent magas mércét, hanem külföldön is, a Veronai Egyetemen például a mi képzésünk curriculumát követve jött létre a mesterszak, aminek azóta is oktatója vagyok. Az irodalomterápiát időközben, a többi művészetterápiával együtt nagyon népszerű lett, sokat keresik a „felhasználók” is ezeket, és sokan akarják tanulni, nagy a kereslet. Ma már az összes nagyobb egyetem hirdeti ilyen képzést, egy-két éveset, mellette pedig vannak rövidebb, bevezető jellegű tanfolyamok is. Az egyetemeken a módszer interdiszciplinaritása és a nehézkes finanszírozás, illetve a hozzáértő humánerőforrás szűkössége miatt nincs könnyű dolgunk, ezért szerintem az egyesületi keretben kínált képzésnek van igazán jövője.

A közelmúltban két, szakmai szempontból kiemelkedő kötet gazdagította a munkásságod. Az egyik egy fordítás, Nicholas Mazza Irodalomterápiája. Elmélet és gyakorlat című kötete, erről nálunk is megjelent egy írás, illetve múlt év decemberében a saját könyved Terápiás írás címmel. Miként tudják ezek a kötetek támogatni a szakmai közösséget, és miért lehetnek ezek hasznosak a laikus olvasónak?

A Multiverzum Kiadónál megjelent Mazza-kötet egy szakkönyv, ezért inkább gyakorló szakembereknek és a módszerben képződőknek ajánlanám. Nem állunk túl jól a magyar nyelven elérhető kurrens szakirodalmakkal, ezért fontos, hogy Mazza mint a nemzetközileg legtöbbet hivatkozott



szerző most már nálunk is könnyebben hozzáférhető. A kötete nemcsak azért értékes, mert egy gyakorló szakember közel 40 éves tapasztalatát osztja meg, hanem azért is, mert bemutatja, hogy egyéni, családterápiás, csoport- és közösségi keretekben hogyan alkalmazható a modern komplex irodalomterápia. Az olvasó rengeteg gyakorlati példát, feladatot, ötletet találhat a könyvben, miközben a történeti háttérrel, a tudományos kutatásról és a képzésről is megtudhat újabb információkat. A mellékletben magyarul eddig nem olvasható versek műfordításai is helyet kaptak.

A Terápiás írás hasonlóra vállalkozik, a terápiás írás sokféle modalitását mutatja be elméleti fejezetek és sok-sok gyakorlati példa alapján. Ezt a szakemberek mellett az érdeklődő laikus olvasók is használhatják, hiszen az írásgyakorlatok jó része otthon is kipróbálható. Fontosnak tartottam azt is, hogy megszólaltassam azokat, akik már kipróbálták a bemutatott írásgyakorlatokat. Az ő élményeik sokakat inspirálhatnak, miközben betekintést engednek abba is, hogy az írás hogyan hat.

És ha már az újdonságokról beszélünk: tavaly indítottatok egy nemzetközi online szakmai folyóiratot, decemberben már a harmadik lapszámot publikáltátok. Milyen volt a szakmai fogadtatása?

A *European Journal for Biblio/Poetry Therapy* elsősorban az Európában tevékenykedő irodalomterapeuták, biblioterapeuták és írással dolgozó szakemberek fóruma kíván lenni. Ez teljesült, hiszen a konferenciáink és a nyomukban megjelenő lektorált, szerkesztett tanulmányok most már mindenki számára láthatóvá teszik azt a sok fontos eredményt, ötletet és tapasztalatot, amelyet a kollégák eddig felhalmoztak, azonban a nyelvi

ségi szellem és a hálózatosodás pozitív hatásai pedig már érződnek.

Azt is fontosnak tartom, hogy tudományos léptékekkel mérve is színvonalas publikációkat közlünk, ami által a folyóiratok nemzetközileg rangsorolt, idézett, számontartott és mérvadó orgánumi között is eséllyel indulunk. Ehhez még kell sok munka és idő, de beérük.

Sok helyen elmondtad már, hogy a terápiás olvasás sokat segíthet feldolgozni egyes élethelyzeteket, de nem csupán az olvasás, hanem az írás is lehet terápiás módszer. Olvasóként, de nem kliensként miként találhatjuk meg a kapaszkodókat a szorongásokkal teli, bizonytalan jelenünkben, az általad is említették segítségével?

Nemcsak a Park Könyvkiadónál megjelent Terápiás írás, hanem a korábban megjelent Élet a sorok között című kötetben is bemutattam számos írásgyakorlatot, amit otthon lehet próbálgatni. Apró napi rutinok, amelyeket bárki be tud illeszteni, mint például a terápiás naplóírás strukturált gyakorlatai, lehetővé teszik, hogy minimális ráfordítással rendszeresen tegyünk valamit magunkért, a saját mentális egészségünkért. Ugyanakkor azt is hangsúlyoznám, hogy az írás erős eszköz, sok fájdalmas, nehéz témát, elakadást is felszínre hozhat, amelyek kapcsán már jobb, ha nem vagyunk egyedül, hanem egy segítő szakember vagy egy irodalomterápiás csoport támogatásával tudunk haladni. Mindkét könyvben ajánlok önismereti témák szerint szépirodalmat is, hozzájuk illő gyakorlatokkal, ami az olvasni vágyókat is orientálja. Számomra ilyen módon az olvasás-népszerűsítés is fontos cél maradt.

Apró napi rutinok, amelyeket bárki be tud illeszteni, mint például a terápiás naplóírás strukturált gyakorlatai, lehetővé teszik, hogy minimális ráfordítással rendszeresen tegyünk valamit magunkért, a saját mentális egészségünkért

korlátok miatt nem voltak hozzáférhetőek. Sokan ezen keresztül nyertek tágabb perspektívát a szakmára, és új szakmai ismeretségek, barátságok is kötődtek. Csatlakoztak hozzánk izraeli, kanadai és ausztrál kollégák is. A közös-

