

BÉRES JUDIT

„Azért olvasok, hogy éljek”

Szöveg, olvasás és lélektani munka a biblioterápiában

A biblioterápia fogalma általánosságban jelöl olvasmányokkal való segítő, személyiségfejlesztő tevékenységet, amely a leggyakrabban intenzív verbális-aszociatív munkára épülő kiscsoportos foglalkozások keretében valósul meg. Ezenkívül, főként a biblioterápia amerikai hagyományában, megjelenik a résztvevők élethelyzetéhez, problémáihoz kapcsolódó önsegítő és szakirodalmi tudást, információt nyújtó, egyéni szövegfeldolgozásra épülő információs biblioterápia, és kezdetektől fogva létezik az orvosi gyógyszeres kezelést versekkel, szakirodalmi olvasmányokkal kiegészítő egyéni biblioterápia is. Az utóbbi évtizedekben önálló létjogosultságot nyert a biblioterápia egyetlen műnemre koncentrááló válfaja, a költészetterápia. Mivel szintén történetekkel dolgoznak, a biblioterápiához szokták még sorolni a Boldizsár Ildikó-féle Metamorphoses Meseterápiát és a Nancy Davis-féle terápiás történeteket is. Külön tanulmányt igényelne a bevett besorolások és megféleltetések megalapozottságának tárgyalása. Hasonló okok miatt arra sem térek ki, hogy a befogadásra épülő, receptív biblioterápia miként kombinálható más technikákkal (pl. kreatív írás, zene, rajz, dramatizálás).

A hazai biblioterápiás gyakorlatban sajnos szinonimaként kezelik az 'irodalomterápia' és a 'biblioterápia' fogalmát, figyelmen kívül hagyva a biblioterápia eredeti, széles spektrumát és lehetőségeit. Valójában azonban nem minden biblioterápia irodalomterápia. A szó eredeti értelmében a biblioterápiás munka kiindulópontját képező szöveg a szépirodalmi műveken kívül még sokféle lehet (népmese, mûmese, bibliai történet vagy más bibliai szövegrészlet, napló, szakkönyv, lektúr, újságcikk, dalszöveg stb.). Az olvasmányok válogatásának fő kritériuma az, hogy a

szöveg alkalmas legyen a középpontba helyezett terápiás értékek közvetítésére, segítse a kitűzött terápiás célok megvalósítását. Az alkalmazandó olvasmányok válogatásakor azt kell mérlegelni, hogy a szöveg mennyire alkalmas a csoporttagok aktivizálására, be tudja-e indítani a problémák közös megvitatását, milyen mértékben segít a problémahelyzetek felismerésében, növeli-e a saját érzelmekre, viselkedésre irányuló belátást, illetve mennyiben motiválja a saját érzelmek kifejezését, a változást, az új célok kitűzését. A jól kiválasztott olvasmány segít külső szemszögből látni a problémáinkat, példát vagy ellenpéldát mutat bizonyos élethelyzetekre, segítségével következmények nélkül gondolhatunk át megoldásokat, megismerhetünk a mienkétől eltérő értékeket és utakat, így árnyaltabbá válhat a világgépünk, az ember-, élet- és értékszemléletünk.

Oriási tanulság volt, amikor rájöttem, hogy a biblioterápiás munkához választott szöveg terápiás hatása nem esik egybe a szöveg esztétikai-irodalmi értékével. Be kellett látnom, hogy az irodalomesztétikai szempontból kevésbé értékes szövegek is elvezethetik az olvasót fontos belátásokhoz, lehetnek személyes, sajátélményt megmozgató, új, pozitív célok kitűzésére ösztönző beszélgetések katalizátorai. Biblioterapeutai működésem kezdetén nehéz volt elengednem a magyartanári-irodalmári vénámból származó (pedagógiai értelemben magas, terápiás szempontból pedig jórészt irreleváns) elvárásaimat az olvasók ízlésével és reakcióival kapcsolatban. Különösen akkor volt fájó ez a felismerés, amikor saját kedvenc verseimet és novelláimat vittem be csoportra, ahol lelkesedés és csillogó szemek helyett olykor meg nem értéssel, ellenállással, nemtetszéssel találkoztam – előlött olyan csalódottság lett rajtam úrrá, hogy nem tudtam nem indulatból kommunikálni. Ma már tudom, hogy a biblioterapeutának minden választott szöveg kapcsán alaposan föl kell készülnie a várható terápiás hatásokra, a negatívakra is. Elképzelése kell legyen a kommunikációs zavarok és az ellenállás kezelésére, s főként nem a saját értelmezését és ízlését kell érvényesíteni, hanem arra kell figyelmessé válnia, hogy az adott személynek vagy célcsoportnak alkalomról alkalomra mire van szüksége, érdeklődése, mi az, ami képes megszólítani és segíteni, végső soron fejleszteni őt, őket.

Az is kulcsfontosságú, hogy előre tisztázzuk, milyen terápiás célok érdekében dolgozunk egy bizonyos szöveggel. Elsődleges és másodlagos terápiás céljainkat aszerint határozhatjuk meg, hogy melyek azok a terápiás értékek, miben áll az a fejlődés, változás, amelyet közvetlenül elő szeretnénk mozdítani a foglalkozásainkkal, s mi az, ami ugyan járulékos jó hatás lehet, mégsem a legfontosabb. A csoport jellegetől, céljától, a résztvevők személyiségétől, tipikus problémáitól is függ, hogy ugyanaz a cél mikor számítandó elsődlegesnek, és mikor másodlagosnak, illetve, hogy egy kategórián belül mi mennyire hangsúlyos, hányadik helyen szerepel. A biblioterápia elsődleges céljai között

többszörfire jelen van az önismeret és a pozitív önértékelés fejlesztése, a társas kompetenciák, a problémamegoldó és önsegítı képesség fejlesztése, a szorongásoldás. A másodlagos célok közé sorolható a speciális információs igény kielégítése és általában mindaz, ami fontos hozadéka lehet a foglalkozásoknak, de lélektani szempontból másodlagos, mint például az anyanyelvi készségek, a gondolkodási és olvasási, szövegértési készségek fejlődése. Ez utóbbi példáján könnyen megérthető, hogy ugyanaz a terápiás cél miért kevésbé hangsúlyos egy babaváro csoportnál, mint mondjuk kisiskolás gyermekek és középiskolás fiatalok, vagy valamilyen szempontból hátrányos, perifériális helyzetűek (pl. aluliskolázott fogvatartottak) esetében.

Végül ott van a biblioterapeuta munkájának talán egyik legkomolyabb kihívása: sikerüljön megtalálni a leginkább megfelelő szövegeket, amelyek valóban „jól működnek”, s tartalmaz, mély, sajátélményt megmozgató, önismereti munkára serkentő beszélgetéseket indítanak be a foglalkozásokon. Nem olyan régen a frissen induló pécsi biblioterapeuta-képzésünk iránt érdeklődők közül az egyik kedves levélíró azt a kérdést tette föl, mi alapján választjuk ki a biblioterápiában alkalmazott műveket. A válaszom az volt – hogy nem tudok rá röviden válaszolni. A képzés jelentős része ennek a tudománynak a megtanulásával fog telni, s még ekkor sem lehetünk százszázalékosan biztosak a dolgunkban. Kéves olyan szerzıt tudnék említeni, akinek még egy írásában sem kellett csalódnom, mert azok mindig „jól működtek”, s ha nem is feltétlenül az általam prognosztizált befogadói válaszokat hívták, mégis termékeny beszélgetést és együttgondolkodást indítottak be. Számomra Tóth Krisztina az egyik ilyen szerzı. Az ő önironikus narrátorral működtetett tárcanovellái a biblioterápiás munka szolgálatába állítható ideális szövegek prototípusai, különösen nőkbıl álló biblioterápiás csoportok esetében. E tanulmányban nincs mód kitérni azokra a szövegalkotó elemekre, amelyek empirikusan alátámasztott elemei a pszichológiai hatásnak (pl. perspektíva, cselekményszerkezet, szövegkoherencia, hasonlat).¹ A szöveg hatás problémakörének másik, befogadáslelektani oldalával a későbbiekben még foglalkozunk.

Szövegbıl táplálkozni

Azért olvasok, hogy éljek.

Már nagyon korán olvastam:

nem ettem, olvastam.

1 Lásd errıl pl.: Szegedy-Maszák Mihály: Az irodalmi mű alaktani hatásélelméletérıl, in uó: *Minta a szónyegen: a műértelmezés esélyei*. Balassi, Budapest, 1995, 24–66; Bortolussi, Marisa – Dixon, Peter: *Psychonarratology: Foundations for the Empirical Study of Literary Response*. Cambridge Univ. Press, Cambridge, 2001.

*Mindig is bennem volt, anélkül,
 hogy tudomást vettem volna róla,
 hogy szövegből táplálkozom.
 (Hélène Cixous: La Venue à l'écriture)*

Választott mottómra ajándékként találtam rá, amikor a biblioterápia olvasásfelfogását próbáltam a magam számára körülírni. Hogyan lehet az olvasott szövegből táplálkozni, az olvasás segítségével élni? Minden bizonnyal ott a kulcs, hogy az olvasásnak van egy alapvető mentálhigiénés funkciója – bármiféle célzott terápia nélkül önismereti munkánk fontos része lehet, hozzásegíthet érzelmi egyensúlyunk megtalálásához és megőrzéséhez.

Az olvasás lélektani, önismereti munkával való szoros kapcsolatának tanulmányozásához – amely a biblioterápia számára oly alapvető – legelőször egy kortárs francia szépíró és filozófus, Hélène Cixous művei vezettek el. Cixous a francia posztlacaniánus diszkurzus képviselőjeként részese volt annak a hetvenes-nyolcvanas években lezajlott feminista elméleti fordulatnak, amely különös és megtermékenyítő módon találkozott a posztstrukturalizmussal és a derridai dekonstrukcióval.

Cixous alkotói pályáján mindvégig jelen volt egy, a szubjektum, a nyelv és az írás, olvasás viszonyrendszerére fókuszáló gondolkodásmód, s néhány jellegzetes, a pszichoanalízis számára is kiemelt fontosságú téma (pl. apa, halálöszön, nőiség, zsidóság, Másik). Az általa megszövegezett posztmodern decentralizált szubjektum az emlékezés, az elfojtott tartalmak, a traumák, az azonosságzavar és a szelf megalkotásának vágya, a fikcionalitás és az önéletrajzi referencialitás tükrében körvonalazódik.² Felhívja a figyelmünket arra, hogy önmegértésünkhöz több különböző perspektívából érdemes szemlélni a megértésre és feldolgozásra váró eseményeket – ezeket a különböző perspektívákat többek között olvasmányaink kínálhatják, és azok az embertársak, akikkel alkalmunk nyílik az olvasmányélményeink nyomában szerveződő gondolatainkat megosztani.

Cixous számára az írás pszichoanalízis: a szövegben, a beszédben, de főként az írásban élő, intenzív és tudattalan metafolyamatok működnek. Azzal, hogy a szubjektum önmagát írja, visszatér a testéhez, és létrejön az az írásaktus, amelynek segítségével a test „hallatja magát”. Ekkor „törnek fel a tudattalan hatalmas erőforrásai”,³ belőlünk és előtűnk beszélve. Cixous szerint minden írás szükségszerűen önéletrajzi, sőt az *élet-mint-fikció* maga egy végeérhetetlen szöveg, és minden szövegben vannak tudattalan dimenziók. Cixous munkásságában mindig erőteljesen jelen volt a direkt biográfiai hajlam, a tudattalan di-

2 Az egyik legszebb, magyarul is olvasható példa: Cixous, Hélène: *Egy igazi kert*, ford. Bánföldi Tibor, Budapest, 2007.

3 Cixous, Hélène: A medúza nevetése, in Kis Attila Atilla, Kovács Sándor, Odoric Ferenc (szerk.): *Testes könyv II.*, Ictus, Szeged, 1997, 363.

menziók feltárásának, pszichoanalizálásának a vágya. Az önéletrajzi elemek használata igen szabad, a fikció és a referencialitás keveredése nagyon erős és esetleges ezekben a szövegekben, így az olvasó – ahogy Philippe Lejeune találóan megfogalmazza – nem tehet mást, mint önéletírásként olvassa az „autofikciókat”. „Önéletírásokról van szó, melyek nyakatekert utat választanak az igazsághoz.”⁴ „Az autofikció művelői tudatosan vállalják a kitalálást”, amit sokan naivan az önéletírók „bájos kis bűnének” tartanak. Az emlékezet ingoványos talaján a szerző „nem hazudós, hanem elbeszélő”, amit Ricoeurnek köszönhetően a „narratív identitás” elve legitimál, a múltnak a jelen megértéséhez szükséges szüntelen újraalkotása irányítja.⁵

Az önéletrajzi fikció Cixous korai műveiben még a közvetlen családi kapcsolatok és személyek felidézéséhez kötődött, később azonban inkább a szülőföld, Algéria megjelenítése lett hangsúlyos (pl. *Les rêveries de la femme sauvage*, 2000). Cixous legkorábbi gyermekkori emlékei algériai szülővárosából, Oranból valók, az ott élő zsidó közösség perifériára szorultságáról, fenyegetettségéről, sorozatos megaláztatásairól, az őket ért igazságtalanságokról, erőszakról, valós és szimbolikus gyilkosságokról szólnak. A szintén Algériában nevelkedett Derrida fogalmazta meg *A másik egy nyelvűségében*, hogy az algériai zsidó közösség traumája leginkább az emlékezetvesztésben, a gyökök, a kulturális folytonosság hiányában ragadható meg. Ez az algériai zsidó közösségből örökölt azonosságzavar „egyszerre gátolja és gerjeszti az emlékezés vágyát”,⁶ s bizonyos értelemben lehetetlenné teszi a „letisztult önéletrajzot, a klasszikus értelemben vett emlékiratot”,⁷ de mindenképpen arra ösztönzi az onnan származót, hogy „szelfközpontú” szövegeket írjon, és folyamatosan a *Ki vagyok én?* kérdésre keresse a választ.

Amikor az ember ilyen szellemiségű, intenzív önismereti vágytól hajtott szövegeket olvas, hasonló helyzetben találja magát, mint az, aki egy önarckép vagy egy egyszerű arckép előtt állva azt látja és éli újra, amikor saját maga áll a tükör előtt, azaz, hogy „ő is Én [Moi], vagy mondjuk így ...tudattalan [ça]”.⁸ Amikor olvasunk, hasonló találkozást élhetünk meg, tapasztalatainkat, élményeinket, saját életünket keressük a Másik írásában, megoldást keresünk a könyvben problémáinkra, válaszokat a *Ki vagyok én?* kérdésre.

4 Lejeune, Philippe: A napló mint „antifikció”, in Mekis D. János, Varga Zoltán, Z. (szerk.): *Írott és olvasott identitás. Az önéletrajzi műfajok kontextusai*, L’Harmattan – PTE Modern Irodalomtörténeti és Irodalomelméleti Tanszék, Budapest – Pécs, 2008, 13.

5 Uo.

6 Derrida, Jacques: *A másik egy nyelvűsége avagy az eredetpoézis*, ford. Boros János, Csordás Gábor, Orbán Jolán, Jelenkor, Pécs, 2005, 32.

7 Uo. 34.

8 Lejeune, Philippe: *Egy önarckép előtt*, in *Önéletírás, élettörténet, napló*, szerk. Z. Varga Zoltán, L’Harmattan, Budapest, 2003, 171.

Egyéni olvasatok

A biblioterápiás foglalkozásokon folytatott beszélgetéseink lényege, tétje nem szemantikai vagy irodalomelméleti természetű, bár a jelentésadásból és jelentéstulajdonításból indulunk ki. Vanak elméletek, amelyek arra csábítanak, hogy szorosabb összefüggésbe hozzuk őket a biblioterápiával (lásd Ogden-Richards, Ricoeur, Winnicott), itt és most mégis ellenállunk nekik – kivételt képez ez alól Norman Holland tranzaktív elmélete, amely segít megérteni a biblioterápiás szöveggel való lélektani munka alaptermészetét.⁹

A biblioterápiás munka azzal indul, hogy az előre vagy jobb esetben együtt elolvasott szöveg kapcsán, a választott szöveg egzisztenciális témájához és érzelmi motívumaihoz kapcsolódóan, irányított kérdések és spontán megbeszélés útján szabad asszociációkat társítunk. Majd megkísérelünk a mélyebb jelentésadás felé elmozdulni a sajátélmény előhívásával, s azon dolgozunk, hogy a résztvevők a csoport segítségével képessé váljanak a problémáik átdolgozására. Az egyéni asszociációk és sajátélmények megbeszélésével, megosztásával az olvasó eljuthat egy önmagáról szóló, más módon nem vagy csak nagyon nehezen elérhető tapasztalathoz és belátások sorához, s ez motorja lehet személyisége és életútja pozitív irányú változásának.

A biblioterápia akkor működik jól, ha megtanuljuk tiszteletben tartani az olvasmányok által előhívott egyéni olvasatokat, és teret engedünk sokféleségük érvényesülésének. Ennek biztosítása nemcsak a csoportvezető feladata, a csoporttagoknak is meg kell szokniuk, hogy ne akarják meggyőzni egymást a művekben sejtett rögzített jelentésekről, üzenetekről. Ez eleinte igen nehéz, hiszen közoktatásban való irodalmi nevelésünk arra szocializál, hogy leszokjunk az egyéni olvasatok kereséséről és az egyéni válaszokkal való kísérletezésről. Pedig az egyéni olvasatoknak nemcsak a lélektani munkában van kulcsszerepe, hanem meggyőződésem szerint az összes művészeti tárgy akkor töltene be valóban kreativitás- és készségfejlesztő szerepét, ha ennek teret engednénk.

Biblioterápiás olvasmányaink kapcsán azt járjuk körül, hogy kiben milyen hangulatot, gondolatot, érzelmet, emléket ébresztett föl az olvasott szöveg, melyik szövegrészlet fogta meg vagy keltett benne ellenérzéseket és miért. Később ezeket a szabad asszociációkat és egyéni értelmezéseket is szöveggént használjuk, amelyekre a csoport reagálhat, ugyanúgy, mint az eredetileg olvasott szövegekre. Csoportszinten ugyanaz a törvényszerűség működik, mint az egyéni befogadó-mű viszonyban: más emberek reakcióinak érzékelése mindenkinél a saját identitás függvénye, variációja az egyén identitástémájának. Olvasáskor

9 Holland, Norman N.: Tranzaktív beszámoló a tranzaktív irodalomtudományról, *Helikon*, 1990/2–3. 246–257.

a befogadó fantáziákat, elhárításokat és jelentéseket társít a szöveghez, méghozzá a saját stílusában, amely a befogadáslélektani folyamatok törvényszerűségeihez vezet el minket. Norman Holland szerint, aki irodalmi szövegek befogadását vizsgálja, a műbefogadás és -interpretáció során a befogadó tudattalanul érvényesíti saját *identitástémáját*, mely szerint a világot (s benne az egyes elvont fogalmakat, jelenségeket, a többi ember reakcióit) is érzékeli és értelmezi. A hollandi elméletből kiindulva azt mondhatjuk, hogy a szövegre adott befogadói válaszok, a hozzá kapcsolódó jelentésadások, a szövegnek tulajdonított üzenetek, a saját problémáinkra, élethelyzeteinkre adott megoldási lehetőségek, tanulságok valójában csak kisebb részben a szöveg által hívott mag-jelentések függvényei, nagyobbrészt tőlünk, befogadóktól, értelmezőktől erednek. Holland szerint az irodalom adta élményt (jellege, intenzitása, központi témái szerint) tehát valójában nem a műből merítjük, hanem saját magunkból. Ezzel magyarázható, hogy az egyes befogadónál különböznek az ugyanazon szövegtől kapott élmények, s az egyes irodalmi műveknek tulajdonított jelentések, amelyek az egyéni olvasatot formálják.

A biblioterápiás munka szempontjából a kulcsmozzanat tehát az, hogy a szöveg szemantikai és asszociációs szinten hív valamilyen mag-jelentést, amelyhez a befogadók egyéni variációkat tesznek hozzá. Ebből az is következik, hogy a szöveg nem statikus, rögzített, objektíven megragadható jelentésekkel, hanem dinamikus jellegű, hiszen az olvasóval, befogadóval, értelmezővel folytatott folyamatos dialógusban létezik. Holland szerint e dialógusban, az irodalmi mű vagy más szöveg befogadásakor egy ún. *tranzaktív folyamat* megy végbe, amely során az olvasó is visszahat a szövegre, hogy annak segítségével, annak apropóján elérjen egy önmagáról szóló tapasztalathoz. Tulajdonképpen ez a biblioterápiás beszélgetések lényege is, hogy a résztvevő egyén elérjen egy önmagáról szóló tapasztalathoz. Az adott szöveg olvasása és megbeszélése segítségével önmagunkról föltáruló tapasztalat lehetővé teszi, hogy reflektáljunk érzéseinkre és aggodalmainkra, tisztázzuk és átalakítsuk őket saját magunk és mások életének megváltozott megértésén keresztül. A biblioterápiás csoporton való részvétel legfontosabb hozadéka az lehet, hogy képessé válunk olyan belátások megszerzésére, amelyek tükrében, belső erőforrásainkból építkezve, jövőnkre és problémáink megoldására nézve ki tudunk dolgozni egy addig-aknál gyümölcsözőbb cselekvési tervet, s el is tudunk indulni az így kijelölt úton.

Amikor a fejlesztő biblioterápiás csoporton történik meg egy irodalmi mű vagy bármilyen más szöveg befogadása, nem műelemzést végzünk: a szöveg, bár vissza-visszatérünk hozzá egy-egy idézet, kép, gondolat kedvéért, valójában csak kiindulópont lesz egy-egy probléma megbeszéléséhez, körüljárásához, s egy (ön)megértési és változási folyamat beindításához. A csoporton résztvevők pontosan olyan szubjektív interpretációkat adnak

a közösen olvasott szövegek kapcsán, amelyekről Holland beszél. Ahhoz, hogy ezt a jelenséget biblioterápiás munkánk javára tudjuk fordítani, tudnunk kell, hogy a szubjektív interpretációt egyéni élettapasztalatok, élmények, személyiségjellemzők befolyásolják. Amikor tehát a résztvevők szöveghez fűzött egyéni magyarázatait, asszociációit hallgatjuk, tudnunk kell, hogy azok messzemenően személyes értékűek. Mindenki saját személyisége, karaktere, identitása jellegzetességei által befolyásolva érez bele különféle jelentéseket a szövegbe, ezért lesznek egyéni olvasataink mások; ezért lehet annyira más az a jelentés és üzenet, amely önmagukon átszűrve számukra feltárul.

Lóci óriás lesz

Az egyéni olvasatokról elmondottak tükrében nagyon izgalmas kérdés a különböző célcsoportok ugyanazon szövegre adott eltérő reakcióinak összevetése. A befogadók személyiségjegyeivel, élethelyzetével, addigi élményeivel és identitástémájával van összefüggésben, hogy kik azok, akik inkább empátiás válaszokat adnak, köztük is nagy egyéni különbségekkel a bevonódásban, s kik produkálnak úgymond patológiás olvasatokat. Ez utóbbi kategória nem azt jelenti, hogy a befogadó iskolás értelemben rossz választ adott a szövegre, míg mások normálisat, pusztán arra utalok, hogy az ilyen egyéni olvasatban érezhető az élet eseményeire adott egészséges válaszhoz képest egyfajta disszonancia. Ez a disszonancia valamiféle egzisztenciális, alapvető hiányról és nem értelmezői kompetenciákról tudósít: azt sejteti, hogy az olvasó életéből hiányoznak azok a biztonságot adó keretek és támogató kapcsolatok, amelyek lehetőségeket adnak a megküzdésre, és lehetővé teszik a pozitív önértékelést, végső soron az elviselhető, ha nem is feltétlenül és folytonosan boldog létezés érzését.

Ugyanaz a versbéli hasonlat egészen mást válthat ki egy pszichológiai vagy pszichiátriai problémával élő, krízishelyzetben lévő emberből, mint abból, aki nem igényel ilyen jellegű, tartós „intézményes” segítséget. Egyszerű és közismert példám erre Szabó Lőrinc *Lóci óriás lesz* című versének az a része, amelyben a „rossz gyereket” elverni készülő, hirtelen indulattól fűtött apa egyszerre önmagára lesz dühös, mert megérti, hogy a kisgyerekek törpeként milyen nehéz alkalmazkodnia a felnőttek óriásokéhoz hasonló világához, s milyen tehetetlen is valójában kicsiségében és gyermeki mivoltában, illetve milyen lehetetlenséget vár tőle, amikor ebben az elviselhetetlen helyzetben önuralomra, fegyelemre akarja szorítani. A konfliktus megoldása az empátiás válasz, a szeretetteljes odafordulás, a közösen szerzett játékélmény, és ennek nyomán a gyermeknek való megbocsátás lesz, annak jelképes felemelésével.

Amikor egy babaváráó kispapákból és kismamákból álló biblioterápiás csoportra vittem be az említett verset, a csoport résztvevői a babára várakozás pozitív léthelyzetéből szemlélve olyan jelentést társítottak a vers zárójelenetéhez, miszerint a szülő, azaz a felnőttek világa az óriás, s a gyermek a törpe. A felnőtteknek, a szülőnek fontos feladata, hogy empátiával és figyelemmel közelítsen a gyermeke felé, és életkorának megfelelően törődjön vele (a versben tematizált közös játék is ilyen).

Egy anyaotthonban tartott biblioterápiás csoportra szintén bevittem a Lóci-verset. Az ott élő anyáknak közös problémája, hogy „túl nehéz az anyaság”, hiányzik az anyaságban való örömléléshez és a nehézségek elviseléséhez a kapcsolati támogatás. A bentlakó anyák gyakran kerülnek túlzott konfliktusba kisgyermekükkel, és többnyire nagyon türelmetlenek velük. Olykor egész nap vagy órákon keresztül örlik egymás idegeit a gyerekekkel vagy kiabálnak velük, ahelyett, hogy megelőzőként vagy feloldásként bevinnék őket a külön e célra gazdagon berendezett játszószobába. Az intézményvezető pszichológus szerint szinte sosem viszik oda a gyerekeket az anyák, vagy ha mégis megteszik, rossznéven veszik az ott való rendetlenkedést, ugrálást, ami pedig az egészséges lelkületű gyermek normális reakciója. Ebben a közegben az volt a céloom Szabó Lőrinc versével, hogy az anyák felismerjék a gyerekhez való empatikus közelítést, a gyerek személyiségére, viselkedésére adott finomabb érzelmi rezonancia, tükrözés, és a közös játék, illetve a játszani engedés fontosságát.

E körben egy élettársa által súlyosan és ismétlődően bántalmazott, a bántalmazó férfival kodependenciában élő, tőle folyvást menekülő és hozzá minduntalan visszatérő, önértékelési zavarral, depresszióval küzdő anyának nagy problémái vannak az életkorához mérten teljesen normális viselkedésű hároméves kisfiával, kezelhetetlennek, szófogadatlanak, rossznak látja. Ritkán játszik vele, s egy idő után idegesíti a gyerek ragaszkodása és szertelensége. Mindennek tükrében az anya így reagált a Lóci-versre: számára a gyerek az óriás és ő érzi magát törpének, a gyerek csak nyűgnek, tehernek van, akitől semmit nem tudsz csinálni, sehová nem tudsz menni, mert állandóan az utadban van. Ez az értelmezés sokat elárul az anya lelkiállapotáról és léthelyzetéről, s a vers zárlata ebből a nézőpontból a korábban említetthez képest egészen más jelentést hív: az anya úgy emeli maga fölé és tartja ott az őt uraló gyermeket, ahogy az őt ismétlődően bántalmazó férfit is uralmi helyzetben tartja a hozzá való ragaszkodással és ismétlődő visszatéréssel, megalázkodással, behódolással. A verszárlat kapcsán asszociált, anyja fölé növvő, őt elnyomó óriás gyerek félelmetes víziója ebben a kontextusban meg nem értést, el nem fogadást, uralást, diszharmóniát fejez ki – egy tragikus sorsú anya egyéni olvasatát.

A várakozás megszentelése

A másik érzékletes példám az egyéni olvasatokra, amikor egy hátrányos helyzetű, tehetséges középiskolásokkal vitt csoporton ugyanazt a Pilinszky-szöveget olvastuk, amelyet a babavárókkal feldolgoztunk. A karácsonyi ünnepkörhöz kapcsolódó beszélgetés alapjául Pilinszkytól vettünk elő néhány gyönyörű és szintén közismert sort a *Hitünk titkai* című esszéből, egy 1974-ben az *Új Emberben* megjelent újságcikkből. Pilinszky ebben az írásában az adventről mint a várakozás és a hazatalálás ünnepéről ír. A babaváró csoporton párhuzamba állítottuk a várandósság és az advent hasonlóan szép, várakozásteli időszakát.

A szöveg hangos felolvasása után látható volt az arcokon a megilletődöttség, ami megfelelő alaphangulatot teremtett egy bensőséges eszmecseréhez. A beszélgetést indító körkérdés arra vonatkozott, hogy kinek melyik volt a legkedvesebb gondolata, sora, és indokolni is kellett a választát. Az egyik apuka visszaemlékezett a gyermekkori karácsonyokra, amikor még nem volt az a nagy „bevásárlósdí”, mint manapság. Szeretett várakozni, jó volt a megadatott idő, hogy fel tudjanak készülni az ünnepre. Lényeges gondolatként a várakozás fontosságát és a türelmet emelte ki, hogy megéljük azokat a perceket, hónapokat, amelyek a baba érkezéséig megadatnak, illetve azt, hogy ez a várakozás tanulható. Mindenki egyetértett abban, hogy a várakozásról még sokat kell tanulnia. Az utolsó mondat kapcsán arra terelődött a szó, hogy a párkapcsolat és a család fenntartásához fontos az adott pillanattal, a jelennel is foglalkozni, tenni érte és megbecsülni. A legtöbben azt a gondolatot emelték ki, hogy nincs szebb dolog, mint hazaérkezni, hazatalálni. Összekötötték ezt önmaguk és a párjuk megtalálásával, a családalapítással, az otthonteremtés ünnep-mivoltával. A foglalkozássorozat végén adott visszajelző kérdőívben a csoport többsége ezt a szöveget emelte ki kedvenceként.

Ugyanez a szöveg egészen más gondolatokat és érzéseket indított el a középiskolás csoporton, ahol a résztvevők életkorából és élethelyzetéből adódóan érthetően másra, a konkrét ünnepre esett a hangsúly. Ebben a körben egy harmadik nevelőszülőinél élő, mindenholon kidobott, elárult, elhagyott, s mindennek ellenére megmagyarázhatatlan énerővel, pozitív ember- és világszemlélettel, komoly jövőre irányuló tervekkel rendelkező tehetséges, érzékeny roma fiú arról kezdett beszélni, hogy neki nem tetszik ez a Pilinszky-szöveg, mert nagyon rossz emlékeket hív elő belőle. A szöveg az otthontalanság alapélményét idézi fel benne: azt, hogy igazából nem tudja, miről szól más emberek számára, mert neki még sosem sikerült hazatérnie, hazatalálnia. Ez a fiú, aki gyermekként sosem élhette meg, mit jelent egy érzelmileg megtartó, szeretetteljes közegben karácsonyt várni, érthetően nem tudott pozitív olvasatról beszámolni. Szégyelltem magam ezért a melléfogásért, hiszen nem gondoltam

végig, hogy adott célcsoportban sok hasonló sorsú fiatal lehet. A foglalkozássorozat végén azonban, amikor a kilépőkártyájukat írták, a fiú meglepő módon mégis ezt a szöveget és alkalmat jelölte meg kedvenceként, mert akkor személyes és mély beszélgetést tudtunk folytatni az árvaság és szeretethiány kellemetlen témájáról, amellyel, bár nem szeret, muszáj szembesülni. Mindközben olyan empátiát és támogatást érzékelt, ami fontos volt a számára, később ezért járt el a csoportokra. Ő volt a csoport húzóereje, facilitáló tagja és pozitív példaképe, az egyetlen, aki egy alkalmat sem mulasztott el, s akinek a kreatív értelmezésére, hozzászólásaira mindig lehetett számítani. A fiú most Angliában tanul ösztöndíjjal, új életet akar kezdeni, nem akar visszatérni Magyarországra. Megérdemli, hogy sikerüljön neki. Jó tudni, hogy valamit a maga eszközeivel a biblioterápiás csoportunk is hozzátett a megerősítéséhez, támogatásához.

Zárszó helyett a „képesé tevés” mint terápiás cél fontosságát szeretném hangsúlyozni: valójában nemcsak az a lényeges dolog, amit mi tettünk vagy adtunk a kezébe képletesen és konkrétan is a csoporton résztvevőknek, hanem az, amire a segítségünkkel ők maguk találtak rá önmagukban, másokban és a személyes sorsukban: a belső erőforrásaikra és a másokhoz, a Másikhoz való kapcsolódás lehetőségeire. Ennek illusztrálására álljon itt egy tematikus biblioterápiás csoporton részt vett apuka élménybeszámolója:

A Babaváró program engem – sőt, pontosabban fogalmazva – miniket, a legjobb időpontban talált meg, első gyermekünket vártuk, nagy izgalommal készülve a szülői szerepre. Erős kétségek és sziklaszilárd elhatározások között ingadozva terveztük hármunk közös jövőjét, megélve mindazokat a szorongásokat és örömeiket, amelyek már szüleink és az ő szüleik minket váró idejét is kitöltötték. Mindezt persze csak azután ismertem fel, amikor a Babaváró csoportban hozzánk hasonló fiatal párokkal és tapasztalt szülőkkel osztottuk meg gondolatainkat a kiindulási pontként használt irodalmi szövegekről. Az irodalmi alkotásoktól természetesen és szinte észrevétlenül jutottunk el személyes történeteinken keresztül a minket foglalkoztató kérdésekig, közben pedig kedves és kiváló embereket ismertünk meg. Az együtt töltött idő értékét mutatja, hogy mindig gyorsan elrepült, s minden, az utazással járó kényelmetlenség ellenére még a kilencedik hónapban is visszajártunk, hogy az utolsó alkalmakat se mulasszuk el. Kislányunk azóta megszületett, és a várakozással járó boldogságot az ismerkedés naponta megújuló öröme váltotta fel. A Babaváró program már csak emlék, de nemcsak egy a kilenc hónap szép emlékei közül, hanem az egyik olyan, ami felismertette velünk a várakozás és az együtt töltött idő mélyebb értékét és értelmét.