



*A Lélek/tükör női biblioterápiás  
Facebook-közösség logója  
(Fotó: Csorba-Simon Dalma)*

## Biblioterápia nőknek

BÉRES Judit – CSORBA-SIMON Eszter

*„Minden nőnek van egy története, amit nem mesél el.”*

*(Turi Tímea: A dolgok, amikről nem beszélünk)*

Tanulmányunkban olyan női biblioterápiás csoportfoglalkozások munkáját járjuk körül, amelyeket a közelmúltban tartottunk vagy jelenleg is tartunk pécsi közkönyvtári környezetben, börtönben és anyathonban. Összefoglaló írásunk átfogó képet nyújt a nőkkel folytatható biblioterápia alapvető céljairól és lehetőségeiről, valamint módszertani és szövegválasztási ötleteket, támpontokat kínál.

Az említésre kerülő női biblioterápiás csoportjaink igen sokfélék, létrehozásuknak mégis van bizonyos közös alapja. A nőiséggel és a nőknek szóló terápiás szolgáltatásokkal való intenzív foglalkozásunkat a gender kutatások és a women's studies iránti érdeklődésünk motiválta. A nőknek szóló terápiás szolgáltatások nemzetközi palettáját szemlélve elmondható, hogy azok szinte kivétel nélkül kötődnek olyan irányzatokhoz, amelyek a 20–21. század feminista filozófiáját, irodalomtudományát és pszichológiáját

meghatározzák. Ezek között vannak, amelyek a terápiás tapasztalat felől fogalmazódnak meg, mások inkább teoretikus irányból közelítenek a nőiség-problémához, a női létehez, s alakítják az erről szóló kortárs diszkurzust. A teljesség igénye nélkül említhetők itt feminista pszichoanalitikusok, mint *Luise Eichenbaum* és *Susie Orbach*, aki *Klein*, *Winnicott*, *Mahler* és *Spitz* tárgykapcsolat-elméleteire támaszkodva, valamint *Mitchell*, *Friedan* és *Chodorow* nyomán saját elméletet állított fel a női személyiségfejlődésre vonatkozóan, és kifejezetten női klienseknek szóló pszichoterápiás gyakorlatot dolgozott ki.<sup>1</sup> Teoretikus oldalról említhetők még a rendkívül sokszínű és sokhangú francia és amerikai feminista filozófia és pszichoanalízis elméletirői, akik igen sokat tettek hozzá ahhoz, hogy tudatosabban szemléljük, és jobban használjuk a nőkről, nőknek szóló vagy őket megszólaltató, a női tapasztalat sokféleségét szóra

bíró (nem feltétlenül csak nők által írt) irodalmi és egyéb szövegeket. Felhívják a figyelmünket arra, hogy önmegértésünkhöz több különböző perspektívából érdemes szemlélni a feldolgozásra váró tapasztalatokat, eseményeket – ezeket a különböző perspektívákat többek között olvasmányaink kínálhatják, és azok az embertársak, akikkel alkalmunk nyílik az olvasmányélményeink nyomában születő gondolatainkat megosztani. Egy-egy női biblioterápiás csoport megtervezésekor és működtetésekor nélkülözhetetlen az a kulturális, információs háttér és kreatív ötlettár, amellyel az említett irányzatok, szerzők hozzájárulnak a nőkkel kapcsolatos gondolkodásunkhoz, valamint azoknak a terápiás értékeknek a kidolgozásához, amelyeket a biblioterápiás csoporton részt vevők felé közvetíteni kívánunk.

Legalább ilyen fontos az a tapasztalatösszegzés és kutatómunka, amelyet a biblioterápia és a gender tanulmányok tudományos megalapozásában és oktatásában jeleskedő amerikai és brit egyetemek, női és gender kutatóközpontok biztosítanak, többek között az első, nőknek szóló biblioterápiával foglalkozó disszertációkkal és tanulmányokkal.<sup>2</sup> A külföldi kutatások olykor egészen speciális kérdésekre irányítják a figyelmünket, mint például a szexuális problémák és a traumák biblioterápia segítségével való kiegészítő kezelése, a lányok/nők önértékelésének és identitásának a megerősítése, vagy annak a vizsgálata, hogy az önsegítő (self-help) kiadványok közül melyeket ajánlják leginkább az amerikai női pszichoterapeuták betegeknek kezelésük kiegészítéseként olvasásra (pl. Judith Herman *Trauma és gyógyulását*).<sup>3</sup>

## **Olvasnék, de mit? Női biblioterápia könyvtári környezetben**

Könyvtáros és pedagógus kollégáink, olvasóink részéről évek óta több ízben megfogalmazódott az igény, miszerint szükségesek lennének a nőiségre koncentráltó, értő szemmel készített olvasmányválogatások, listák. Nem árt azonban tudnunk, hogy nincsenek tökéletesen kipróbált, mindenki számára biztos sikert hozó, egy-egy problémára minden körülmények között száz százalékig segítséget nyújtó olvasmányok.<sup>4</sup> Mivel a biblioterápiás munka alapját képező egyéni olvasatunkat és személyes olvasmányélményünket saját identitástémánk és élettapasztalatunk, aktuális élethelyzetünk és problémáink formálják, teljesen szubjektív és megjósolhatatlan,

hogy mire milyen egyéni hatást fog gyakorolni az adott mű. Lesz, aki számára indifferens, míg másokat mélyen megérint és erős érzelmek megosztására sarkall, nem beszélve arról, hogy a saját életünk felől szemlélve hányféle olvasata, értelmezése, hangsúlya, tartalma létezhet ugyanannak a leírt sornak, költői képnek. Sajnos nem elég hátradőlnünk azzal, hogy vitathatatlanul értékes szépirodalmi művet vitünk be a csoportra, hiszen egyáltalán nem garantált, hogy az esztétikai értékből mindjárt terápiás érték és hatékonyság is származik.<sup>5</sup> Ezért a biblioterapeuta maximum annyit tehet, hogy egy-egy célcsoport esetére följegyezi és megosztja, mely olvasmányokkal voltak addig jó tapasztalatai, melyekkel volt hatásos, termékeny és élvezetes a terápiás munka. De még az így készülő olvasmánylista sem ad biztosítékot arra, hogy más problémákkal küzdő, más személyiségű és élettapasztalatú személyeknél beválnak-e az adott művek. Éppen ezért gyakori, hogy a tervezett célcsoporttal kapcsolatos, általános pszichológiai és pedagógiai tudásunkra alapozva megtervezett listánk egy részéről le kell mondanunk az első alkalommal, amikor a frissen indult biblioterápiás csoport hús-vér tagjait és az életükben kulcsfontosságú egzisztenciális témákat, problémákat megismerjük. De emiatt tapasztalhatjuk azt is, hogy ugyanazt a szöveget mennyire máshogy és máshonnan olvassák, mennyire más befogadói válaszokat adnak rá a különböző kor- és célcsoportok tagjai.

Ugyanakkor fontos tiszteletben tartani a valós olvasói igényt is. Számos nő szeretne útmutatást kapni arra vonatkozóan, hogy ha olvasni szeretne, pontosan mit olvasson, ami hasznára válhat, ami nőként kifejezetten neki szól. Nem pusztán általánosan alkalmazható, a nőkre fókuszáló olvasmánylistákról beszélünk. Érkezett már olyan kérés is, hogy a biblioterapeuta számára egy közös csoportterápiás élményből jól ismert egyének részére készüljön személyre szóló, az ő élethelyzetükre, problémáikra igazított saját női olvasmánylista. Ez akár hasznos is lehet, pusztán, az a gond vele, hogy az olvasó lényegében magára marad olvasmányjaival és a nyomukban szerveződő élményével, és a néhány, hozzá többé-kevésbé közel álló személynek adott alkalmi visszajelzésen kívül nincs lehetősége az olvasmányélmény lélektani szempontú, diszkurzív feldolgozására, így az olvasmány hatására megtett belső út és pszichológiai változás jórészt reflektálatlan marad. Hasonló a probléma az általános, nem személyre szóló olvasmánylistákkal

is, amelyek esetében még a preskriptív mozzanat is elmarad, és a könyvlista végképp nem alkalmas arra, hogy minden konkrét egyén élethelyzetére és egyedi problémáira érvényes kapcsolódási pontokat, válaszokat kínáljon.

Ezért szükséges az olvasóval szemtől szemben végzett munka, valamint az, hogy ennek keretében létrejöhessenek olyan közösségek, szervezzünk olyan alkalmakat, csoportokat, amelyek teret adnak a terápiás olvasásnak, módot teremtenek az egyéni – és jelen esetben a női – szereplehetőségekkel, krízisekkel, kihívásokkal kapcsolatos kérdések közös megbeszélésére. Ez a biblioterapiás szolgáltatás nemcsak a következő olvasmány megtalálásában segíti az olvasót, hanem szemtől szemben és folyamatosan azon dolgozik az olvasóval együtt, hogy az mélyebben megérthesse, mit és hogyan olvas, s az miért és milyen hatással van rá. Ez bátorítást és lehetőséget ad az olvasónak személyes olvasmányélményei közösségben való megosztására, s arra, hogy az ebből szerzett tapasztalatot a maga javára, lelki és szellemi jólléte erősítésére, személyisége és mindennapi élete, kapcsolatai építésére, javítására tudja fordítani. Ehhez azonban már nem elegendők azok a hasznos, tematikus olvasmánylisták, amelyek ma már szép számban állnak az olvasók rendelkezésére internetes oldalakon, nyomtatott és e-book formában. A tartós és személyre szabott hatás elérése érdekében rendszeres és elmélyült személyes diszkusszióra, az olvasmányokkal való szervezett önismereti, terápiás munkára is alkalmat kell adnunk.

Ilyen módon nemcsak női biblioterapiás foglalkozásokat kezdtünk szervezni, hanem a nőknek szóló válogatott olvasmányajánlás és speciális információadás feladatát szem előtt tartva létrehoztunk egy facebook-oldalt is. Ez az oldal, miközben természetesen nem tudja pótolni a valós csoporton való személyes részvételt és terápiás munkát, kapcsolattartási és tájékoztató csomópont a női csoportra járók számára, elektronikus formában kínál biblioterapiás olvasmányajánlásokat és fórumot azon érdeklődőknek is, akik földrajzi vagy más akadályok miatt nem tudnak részt venni a találkozóinkon.<sup>6</sup> A közösség tagjai között a női téma iránt érdeklődő átlagolvasókön kívül vannak gyakorló biblioterapeuták és biblioterapeuta hallgatók is, akik ilyen módon is tapasztalatot, ötleteket merítenek munkájukhoz.

Az e tanulmányban bemutatott női biblioterapiás csoportok közül leginkább a közkönyvtári környezetben

tartott csoportra igaz a szabad, véletlenszerűen szerveződő, önkéntes részvételen alapuló jelleg, hiszen másik két példánk esetében a csoport megvalósulásának közege zárt büntetés-végrehajtási és szociális intézmény. A könyvtári csoporthoz való csatlakozás teljes mértékben saját elhatározás kérdése, aki eljön, a maga elhatározásából vállalja a csoportot és azt a belső önismereti utat, amelyet a csoport segítségével bejár. A zárt vagy félig zárt intézményben (pl. börtönben, szociális otthonban, de akár egy munkahelyen is) együtt élő, napi szinten összefűzött, önrendelkezésükben és szabadságukban kisebb-nagyobb mértékben korlátozott személyek esetében a résztvevők élethelyzete, problémái és egymáshoz való viszonya általában más mélységű terápiás munkát tesz lehetővé.

Hazánkban könyvtári környezetben léteznek nyitott és zárt, nem tematikus és tematikus biblioterapiás csoportok is. A biblioterapeuta kollégák beszámoló alapján e csoportok résztvevői köre többségében nőkből vagy kizárólag nőkből áll, férfiak ritkábban csatlakoznak vagy a csoport női többségi dinamikája miatt egy idő után elmaradnak, így előfordul, hogy valójában ott is női csoportot működtetünk, ahol egy olvasókör eredetileg bárki számára nyitott volt. Ezzel szembeesülve nem egy könyvtáros kolléga abban kért tanácsot, hogy hogyan és milyen olvasmányokkal alakítsa hangsúlyosabban női önismereti csoporttá a nőkre redukálódott vagy eleve csak nőkből szerveződött olvasókörét.

Az itt bemutatott női biblioterapiás csoport a zárt tematikus csoport típusába tartozik. A lehető legrövidebb idő alatt elérhető intenzív terápiás munka és hatás érdekében tíz fős zárt kiscsoportként funkcionálunk, amelyben az első csoportalakító alkalom után nincs fluktuáció, ugyanazok a résztvevők dolgoznak együtt több mint egy éven keresztül, összesen 14 alkalommal, havonta egyszeri kétórás találkozókkal. Ez a működési forma erősíti és megélhetőbbé teszi a közös munka folyamatjellegét, lehetővé teszi az egymást követő foglalkozások összefüggéseinek, érzelmi és logikai ívének megtartását, nem utolsósorban pedig a résztvevők számára is követhetőbbé teszi saját fejlődésüket, változásukat és a többi csoporttaghoz való kapcsolódásuk dinamikáját.

Az első pécsi, kifejezetten nőknek szervezett biblioterapiás csoport 2014 decemberében indult és jelenleg a felénél tart. A női biblioterapiás csoport látogatásának lehetősége mint közkönyvtári szolgál-

tatás a pécsi Tudásközponton belül működő, megyei könyvtári feladatokat ellátó Csorba Győző Könyvtár programkínálatában került meghirdetésre. A könyvtárnak egy korábbi TÁMOP pályázati keretből már adódott módja arra, hogy babaváráó szülőknek szóló biblioterápiás csoportot működtessen és annak költségeit finanszírozza.<sup>7</sup> A női csoport esetében sajnos csak az olvasói igény volt biztos, pénzügyi keret nem állt rendelkezésre, ezért a csoporttagok a szokásos terápiás óradíjakhoz képest jelképes összegért, de mégsem ingyenesen vehetnek részt a csoporton. Ez egy lépés lehet afelé, hogy a biblioterapeuták kimozdulhassanak a hazánkban sajnos megszokott önkéntes, ingyenes munka kereteiből, miközben ők maguk jelentős összegért képződnek ki, és utána is időt, energiát áldoznak a csoporttal végzett munkára. Másrészről ösztönző erővel hat a szolgáltatást igénybe vevőkre is, akik jobban elköteleződnek és felelősebben vesznek részt olyasmiben, amire pénzt áldoznak. Mindez egyszersmind kimozdíthatja a biblioterápiás csoportozást az olvasóklub-jellegből, ahol bárki bármikor tét nélkül részt vehet vagy kimaradhat, a résztvevők tudják és tapasztalják, hogy valódi terápiás szolgáltatást vesznek igénybe, miközben érthetően az elvárásaik is magasabbak. Ugyanakkor fontos szem előtt tartani, hogy ha fizetőssé is tesszük a biblioterápiás szolgáltatást, akkor az – a közkönyvtár alapvető missziójához igazodva – még mindig elérhető maradjon az olvasók széles köre számára. Tekintettel kell lennünk arra, hogy a mai terápiás szolgáltatások árfekvése mellett sokaknak az olvasás marad az egyik – ha nem az egyetlen – azon kevés terápiás lehetőség közül, ami még elérhető.

Az induló női biblioterápiás csoport tagsága többnyire azokból került ki, akik az egyetlen és a város kulturális életének vonzáskörzetében mozogva, hallgatóként, könyvtárosként, könyvtárostánárként, újságíróként, pszichológusként vagy pedagógusként találkoztak már a biblioterápia fogalmával, s jól tudták, mire vállalkoznak, ha csatlakoznak, illetve egy ideje már vártak arra, hogy alkalom teremtsjön egy ilyen típusú csoporthoz való csatlakozásra. A szolgáltatás hiánypótló jellegét mutatja, hogy a csoport anélkül is hamar megtelt, hogy széles körben hirdettük volna.

A résztvevők életkorukat tekintve több korosztályt képviselnek 22 és 64 év között, ami nagyon érdekes játéklehetőségeket kínál a női élettapasztalat sokféleségének megjelenítésekor. Élethelyzetüket tekintve

a csoporttagok egyedülálló vagy jobb-rosszabb párkapcsolatokban élő fiatal nők, egy- vagy többgyermekes középkorú, házasságban élő nők, a csoport egyetlen idős tagja pedig nyugdíjazás előtt áll. Noha egy közkönyvtári fejlesztő biblioterápiás csoportról beszélünk, amelynek esetében tipikusan egészséges emberek fejlesztő biblioterápiáját végezzük, fontos megemlíteni, hogy látszólag átlagos, egészséges emberekből álló csoport esetében is mennyire relatív az „egészségesség” fogalma, amire a biblioterapeutának föl kell készülnie, sok nehéz eset, eltérő mértékben érzelmileg sérült és sérülékeny egyén adódhat. A csoporttagok közül többek életében is jelen lehet egy-egy olyan pszichológiailag nehezen leküzdhető körülmény (bántalmazó párkapcsolat, szenvedélybeteg szülő vagy társ, súlyos kötődési és önértékelési zavarok), esetleg tartós betegség, amelyekhez a csoportvezetőnek körültekintéssel kell viszonyulnia, s a szakmai kompetenciahatárain túlmutató kérdésekben konzultálnia kell más szakemberekkel, illetve fel kell ismernie azokat a súlyosabb rendellenességeket, amelyek esetén más szakemberhez kell irányítania a csoporttagot.

A *Lélek/tükör női biblioterápiás kör* alapötletét az adta, hogy bár a nők sokan sokfélék lehetnek, vannak a női életútnak tipikus szakaszai, fordulópontjai és kihívásai, közös „nagy kérdései” is. A csoport lehetőséget ad a tagjai számára, hogy érzéseiket, gondolataikat, tapasztalataikat megoszthassák más nőekkel. A terápiás munka középpontjában az Én sokszor elfelejtett, elhanyagolt, háttérbe szorított női oldala, női identitása, és ehhez kapcsolódó egyéni létélményei, létlehetőségei, problémái állnak. A csoport hangsúlyos női fókuszán túl az elsődleges terápiás célok között szerepel az egyén megerősítése és bátorítása az őt érő nehéz élethelyzetek és döntő kihívások közepette, amihez a csoport bizalmi és biztonságos, az egyént érzelmileg megtartó és törekvéseiben támogató környezetet és közösséget nyújt. Foglalkozásainkon a nőiség témájához köthető olvasmányokat használunk kiindulópontként a személyes tartalmú beszélgetésekhez. Ezen olvasmányokból kiindulva támogatjuk a csoporttagokat abban, hogy kifejezzék érzéseiket, megosszák egymással gondolataikat, problémáikat, tapasztalataikat, hogy ezáltal lehetőségük nyíljon egymáshoz szabadon kapcsolódni, egymás élettapasztalatából tanulni, rálátni életük ismétlődő csapdahelyzeteire, és saját viselkedésük hibáira, hiányosságaira. Mindezek szükségesek ahhoz, hogy az egyén

a közös olvasmányokból kiinduló, társakkal folytatott beszélgetések és interakciók segítségével önmagáról szóló, addig nehezen hozzáférhető tapasztalatok és belátások sorához jusson, rálásson élete, kapcsolatai valódi problémáira, felismerje az élete pozitív irányú változásához, a fejlődéshez vezető utat, amit idővel cselekvéssé is tud alakítani.

Az említett terápiás célokat olyan szövegek segítségével igyekszünk elérni, mint *Turi Tímea*, *Erdős Virág*, *Falcsik Mari*, *Szakács Eszter*, *Szabó T. Anna* és *Mirtse Zsuzsa* versei, *Tóth Krisztina* novellái, vagy *Ljudmila Ulickaja* regényei. A foglalkozásokon elő fogjuk venni a női testről és szexualitásról szóló *Szomjas oázis* és *Éjszakai állatkert* című magyar irodalmi antológiákat, amelyek jó meritést adnak a kortárs magyar irodalom nőiséget tematizáló szövegeiből, és segítenek abban, hogy az olvasó saját testiségével és szexualitásával kapcsolatban fontos belátásokhoz jusson. Dolgozunk *Borbély Szilárd A Testhez. Ódák & Legendák* című kötetének az abortusz, a vetélés vagy a szülés élményét körüljáró, nők valós személyes beszámolóin alapuló prózaverseivel, de olyan szerzők szövegeivel is, akik a másság szemszögéből, a leszbikus és transz identitás és létélmény felől közelítik meg a nőiség problémáját (pl. *Kiss Tibor Noé: Inkognitó*). Végül alkalmazunk népmeséket is, például a *Boldizsár Ildikó* és *Pressing Lajos* gyűjteményeiből. Az említett szövegek arra keresik a választ, hogy miként ragadható meg a nőiség mint nemi különbözőség és kulturális konstrukció, illetve a nőiség kifejezését lehetővé tevő nyelvhasználat, írás és olvasás révén hogyan jöhet létre az önazonos és autonóm, alanyi, cselekvő, az önmagáról szóló diszkurzust aktívan formáló női szubjektum, milyenek éli meg önmagát, s végtére is mennyire sokoldalú és sokféle annak a tapasztalata, ahogyan nőként benne élhetünk a világban, megalkotjuk és kifejezzük önmagunkat. Lényeges problémakör az is, hogy miként viszonyul a nő a társadalom és a szűkebb környezete többi szubjektumához, minek, kinek a hatására alakul az identitása, hogyan él a létehetőségeivel, illetve kik és hogyan segítik vagy gátolják ebben.

A csoport alakuló alkalmán, a várható terápiás munka kereteit és célját tisztázó szerződésalkötés után a csoporttagok rövid bemutatkozására került sor, akik elmondhatták, hogy milyen motivációval és elvárásokkal érkeztek. A felsorolt motivációk között előkelő helyen szerepelt az intenzív önismereti munka és önfejlesztés vágya, a családi és munkahelyi köte-

lességeknek való megfelelés után az önmagunkkal való törődés igénye, de előkerült a nőknek szóló speciális olvasmányajánlásokra irányuló szükséglet és a biblioterápiás csoportvezetésre vonatkozó szakmai tapasztalatszerzés keresése is.

A nyitó alkalomra bevitt szöveg azzal a céllal került kiválasztásra, hogy ráhangolja a résztvevőket a nehéz önismereti munkára, és megkönnyítse az önreflexióra való koncentrációt. Az ilyen irányú segítség és modelladás fontos, hiszen az érzelmek verbalizálása, a magunkról való őszinte beszéd és az erős érzelmek kifejezése, megosztása bizony nehéz, még az olyan fokozottan motivált csoporttagoknál is, mint jelen esetben. A ráhangolódáshoz a kortárs magyar líra számos kiváló kiindulópontot kínál, ezek közül is kiemelkedik Erdős Virág, akinek a *Ma* című versét használtuk. A vers önismereti asszociációsórának csoportvezető által hangos elolvasása után mindenkinek ki kellett választania azt a sort vagy hosszabb passzust, amelyik leginkább szól a pillanatnyi hangulatáról és élethelyzetéről, amit indokolni is kellett. A szövegválasztásokhoz fűzött magyarázatokban az egyén hétköznapi hogylétéről való tudósításon túl rendre visszaköszöntek a csoporthoz csatlakozást motiváló problémák, nehéz élethelyzetek, krízisek, amelyeket könnyebben és szemléletesebben ki lehetett fejteni a szöveg segítségével, mint anélkül. A szöveg néhány erős képe, például a rongyszőnyegé, az épp csak ismerkedő csoport első alkalmához képest, talán többek számára váratlanul és meglepően, erős érzelmeket hívott elő.

A csoport érdeklődéséhez, aktuális problémáihoz illeszkedve a második alkalomra Ulickaja *Szonyecska* című kisregényét kellett a hosszúsága miatt előre, otthon elolvasni. A regény kapcsán kibontakozó beszélgetést az előző alkalom terápiás élményével kapcsolatos visszajelzés nyitotta, amely hamar felszínre hozta a házasság és a párkapcsolat témáját, illetve azt, hogy egy nő hogyan találhatja meg ebben a keretben kompetens önmagát. Ehhez a problémafölvételhez természetesen illeszkedett Szonyecska esete, amely ki tudja billenteni a lektürsémára kondicionált olvasóközönséget is, mert jóval több és összetettebb, mint a behódoló nő egyszerű története: olyan narratív trükkal íródott, amely ellenpontozásaival, iróniájával, pátozával elbizonytalanít a főszereplő megítélésében, és lehetővé tesz különféle előjelű olvasatokat.<sup>8</sup> Ezt igazolták a csoporttagok szövegre adott befogadói válaszai is. Látszott, hogy van, aki a felületi történe-



tet olvassa csak, míg mások a narráció összetettebb rétegeit is értik, de biblioterápiás szempontból ez nem zavart minket, pusztán tovább gazdagította az olvasatok sokféleségét. Ennél érdekesebb volt megtudni, hogy kit és miért érint meg a regény, mi gerjeszti benne haragra vagy részvétre, ki hogyan találta meg benne saját életének egy-egy szereplőjét, kulcsproblémáját, épp azáltal, hogy ráismert saját működésének bizonyos hibáira, törvényszerűségeire, vagy azért, mert ráismert, hogy milyen hibákat szeretne a saját életében elkerülni. Szonyecska kapcsán több szempontból is előkerült a házasság témája: azoknak a szempontjából, akik közvetlenül előtte állnak, és bár állítólag boldognak kellene lenniük, tele vannak ambivalens érzésekkel, de azoknak a szempontjából is, akik éppen benne vannak egy házasságban, és megélik, hogy számos súlyos probléma is adódik, amit nem mindig könnyű együtt megoldani, végül ott van azoknak a szempontja, akik már elváltak, és tudnak arról is beszélni, hogy hogyan van az élet utána, milyen az újrakezdés. Szonyecska példájából kiindulva számos olyan témát érinthettünk, ami a biblioterápiás munka legfontosabb céljaihoz kötődik. Elgondolkodhattunk arról, hogy hol vagyunk mi magunk saját boldogtalanságunk előidézésében és fenntartásában, mit tehetünk sorsunk jobbra fordításáért, hol van az önmagunkról való elfeledkezés, az önfeláldozás, önfeladás és tűrés határa, mit lehet kezdeni a megaláztatással, lehet-e annak ellenére önazonosnak maradni, képesek vagyunk-e tragikomikus és elsekélyesedett, közhelyes pózok nélkül, a nehézségek és bántások ellenére is szeretni, boldognak lenni, esetleg fel tudunk-e állni öntudatosan a méltatlan élethelyzetekből, és el tudunk-e kezdeni cselekedni a változtatás érdekében. Ezek a témák egy nagyon intenzív, sajátélményben gazdag, mély és meghatott érzelmi megnyilvánulásokat kiváltó beszélgetéshez vezettek, amely a korosztályok közötti eszmecserére és az egymástól való tanulásra is jó alkalmat adott. Sokak a biblioterápiás csoport hatására nyúltak először Ulickaja műveihez, és kedvet kaptak azok olvasásához, ami fontos hozadék. A fejlesztő biblioterápia céljai közé tartozik, hogy tágítsuk az olvasók addig megszokott olvasmányainak körét, csináljunk kedvet olyan szerzők műveinek olvasásához, akiktől egy-egy szöveg láthatóan mélyen megérintette őket a csoporton. Ehhez ad további olvasmányajánlásokat a csoport facebook-oldala is. Ennek a csoportnak az idejébe valószínűleg nem fog

beleférni több Ulickaja-regény, bár annak is lenne létjogosultsága, hogy pusztán Ulickaja női karaktereinek történeteivel töltsünk ki több alkalmat. Pécselt Ulickaja magyar fordítója, *V. Gilbert Edit* tett már hasonló kísérletet. Ulickaja művei különösen alkalmasnak bizonyulnak a biblioterápiás munkához, mert egyrészt a biblioterápia alapját jelentő „részvét, összetartozás-érzés és a megélt hányattatások 20. századi történeteit” kínálják az olvasónak, másrészt az emberi viselkedés, a női és férfi sorsok, jellemek, motivációk hihetetlenül gazdag és lélektanilag hiteles tárházát mutatják meg.<sup>9</sup>

Nagyon érdekes kérdés, hogy a csoporttagok hogyan érzékelik, mire lesz jó ez a csoport a számukra, hogyan fogja őket segíteni. Ennek illusztrálására szép példa az egyik csoporttag személyes hangú kreatív írása, amelyet külön erre való felszólítás nélkül írt és tett ki a kör facebook-oldalára, közvetlenül a második alkalom után. Ennél az írásnál természetesen nem az a lényeges, hogy műalkotás színvonalú vers-e, hanem az a folyamat számít, ahogyan az élményt sikerül nyelvbe, szavakba lefordítani, formába öntve a terápia során tapasztaltakkal és megélttel kapcsolatos felkavaró, erős, nehezen megfogható érzelmeket, ami esélyt teremt a szöveg írójának, hogy megértse az érzelmi élménnyel kapcsolatos gondolatait és érzéseit.<sup>10</sup> Ez az írás az önkifejezés sürgető vágyának lenyomata, összefoglalja a megosztás nehézségeivel kapcsolatos ambivalens érzéseket és a csoport megtartó, megerősítő és tartalmazó funkciójával kapcsolatos várakozásokat, ezáltal megpróbálja megérteni, hogy mi is történik a csoporton, és mi az, ami megérinti ebben. Mindez értékes visszajelzést ad a csoport számára, ezért a következő alkalommal kiindulópontként használtuk föl az egyéni terápiai élmény megbeszélésekor, lehetőséget teremtve arra, hogy a csoporttagok közvetlenül is reagáljanak az addig megtapasztalt folyamatokra, egymás viselkedésére és érzéseire. A csoporttag, aki a verset írta, egyike azoknak, akik intenzív bevonódással, őszinte kitárulkozásukkal, a csoport felé irányuló bizalmukkal pozitív példával járnak elől a többi résztvevő számára. Az önreflexió és az érzelmek őszinte kifejezése, megosztása nehéz, de könnyebbé válik, ha egymástól és a szövegek segítségével példákat látunk arra, hogyan lehetséges.

Már a csoport első két alkalmán látszott, hogy ez az erősen motivált, önmagán dolgozni akaró, tanulni, fejlődni vágyó, ideális csoport kisvártatva meg fog

küzdeni azzal a két csoporttaggal, akik nem tűntek partnernek az őszinte kitarulkozásban, hanem visszahúzódtak a résztvevő megfigyelő veszélytelen, szenvtelen, ám a társakat elbizonytalanító és feszélyező pozíciójába. A csoportban tanúsított ilyen típusú kapcsolati magatartás könnyen úgy csapódhat le, mint a többiek érzései, gondolatai felé irányuló érzékenység hiánya, merevség, a viselkedése által keltett negatív indulatok semmibe vétele. Ezekkel a csoporttagokkal kapcsolatban a csoport azt éli meg, hogy túl sok energiát igényelnek, lassítják a folyamatot, elveszik a teret a többiektől anélkül, hogy valódi változásban, interakcióban érdekeltek lennének vagy egyáltalán mást is meghallanának.<sup>11</sup> A csoportnak sajnos nem maradt módja arra, hogy ilyen irányú ellenérzését megbeszélje az azt kiváltó két csoporttaggal, mivel egyikük a második, másikuk a harmadik alkalommal búcsú nélkül kivált a csoportból. A maradék tíz fő önismereti munkája innentől kezdett igazán elmélyülni. A feltárulkozás intenzitását mutatja, hogy az otthoni első kreatív írás után még számos következett, a csoporttagok Szakács Eszter *Saudade* és Szabó T. Anna *Elhagy* című verse kapcsán is ösztönzést kaptak saját otthoni írások, reflexiók készítésére. Az eredmény nem maradt el, csodálatosan mély, összetett, rendkívül élesen látó, önelemző írások születtek, amelyeket az írók sok oldalnyi terjedelemben osztottak meg társaikkal a csoporton. Ezekre az írásokra ugyanúgy reflektálhatott mindenki, mint bármelyik irodalmi műre, és a társaktól kapott pozitív visszajelzések fontos megerősítést, támogatást jelentettek. Ezzel a módszerrel azok is tudtak magukról beszélni, akik addig nehezen tudtak megnyilvánulni, és úgy tűnt, nincsenek szavaik az őket ért negatív érzelmi élmények kifejezésére. A kreatív írások kapcsán körüljártuk a kompetens kötődés-elengedés témáját, amely sok különböző szempontból világította meg a csoporttagok önértékelésének és szeretetkapcsolatainak gyakran súlyos problémáit pl. a szülővel ápoltságban, a párkapcsolatokban, vagy a szakmai kihívásokban.

Még fél év közös munkája áll a csoport előtt. Ez az idő elég hosszú a csoportfolyamatok kialakulásához és végigviteléhez, valamint be tudja indítani a személyes változás, fejlődés összetett folyamatát. Egy év múlva összegezzük a foglalkozások eredményeit, amihez kontrollcsoportként vehetjük figyelembe az újabb, immáron nem „belső körökből”, hanem teljesen véletlenszerűen jelentkező, átlagolvasókból ver-

buválódott második női biblioterápiás csoport tíz tagjának fejlődését, akikkel ugyanazon olvasmányokkal végzünk terápiás munkát, mint az első csoportban.

## Biblioterápia női fogvatartottakkal

A könyvtári környezetben szervezett csoporttól eltérően a tanulmány további részében tárgyalt zárt és félig zárt intézményekben, börtönben és anyaotthonban megvalósított biblioterápiás foglalkozások résztvevői nem véletlenszerűen és saját elhatározásukból verbuválódtak. Az ilyen típusú csoport gondos előkészítést igényel, az intézménybe való ki- és bekerülések miatt folyamatos a fluktuáció, plusz erőfeszítéseket kell tennünk a részvétel motivációjára és az érdeklődés fenntartására, nehezebb elérni a személyes tartalmú megnyílást, nem utolsósorban pedig együtt kell működnünk az adott intézmény szakszemélyzetével (a börtönpszichológussal, a nevelőkkel, az intézményvezető mentálhigiénés szakemberrel, a szociális munkásokkal). További fontos különbség, hogy a vizsgált két intézménybe való folytonos ki- és bekerülések a csoporttagok cserélődését eredményezik, ami miatt nehéz velük folyamatként elképzelt biblioterápiás munkát végezni. Ahhoz, hogy nagyjából együtt tudjuk tartani a csoportot, leginkább a négy-öt alkalmas foglalkozássorozatoknak van realitása, ez azonban kevésbé teszi lehetővé az elmélyült terápiás munkát.

A biblioterápia börtönprogramokba való beléptetése azon a felismerésen alapul, hogy az elítélt fejlesztését, segítségét nem kirekesztéssel, hanem a reszocializációban való támogatással lehet megvalósítani. Ha a fogvatartott megtanulja differenciáltan szemlélni az őt körülvevő problémákat, lehetőségeket és az emberi viselkedést, akkor a percepciók képességében és a viselkedésében is változás megy végbe, fejlődik az érzelmi intelligenciája és a szociális készségei.<sup>12</sup> Ebben a változási folyamatban segíthetnek a börtönökben kínált kulturális programok, amikor a fogvatartottak arra kapnak lehetőséget, hogy csoportos foglalkozások keretében sport-, tanulási vagy alkotói tevékenységbe, önismereti csoportba vonódjanak be.

Nyilvánvaló, hogy a börtönben nyújtott biblioterápiás szolgáltatás nem jelenthet teljes körű megoldást minden reszocializációval kapcsolatos problémára. Ha azonban az olvasmányok és a nyomokban kibontakozó beszélgetések által rendszeres pozitív példákkal és

problémamegoldási sémákkal, követhető mintákkal és lelki támogatással tudunk szolgálni, az átélt szituációk beépülhetnek az egyén gondolkodásmódjába, ennek hatására jobb és stabilabb személyiség alakulhat ki.

Az irodalomról való beszélgetés lehetőséget ad a színvonalas eszmecsere, ami fejlesztő, motiváló hatása az általában alacsonyabb iskolázottságú elítéltek számára. A csoport tagjaiban tudatosulhat, hogy ugyanazzal a problémával kapcsolatban számos eltérő vélemény létezik egymással párhuzamosan. Ez a felismerés erősíti a különböző álláspontokkal szemben mutatott toleranciát. A résztvevők szembeállhatnak azzal, hogy a szövegre adott reakcióik a saját személyiségükről és világlátásukról, értékítéletükről árulkodnak. Önismeretük erősítésével hibáikon és pozitív tulajdonságaikon egyaránt elgondolkozhatnak.

Több olyan külföldi program létezik, amely pozitív mintául szolgálhat számunkra a hazai börtönprogramok fejlesztésekor. Az egyik legjobb példa a CLTL (Changing Lives Through Literature) program, amely 1991 óta működik az Amerikai Egyesült Államokban, s egyre több tagállamban veszik át mint alternatív lehetőséget.<sup>13</sup> Ezen kívül több kezdeményezés is védi a női elítéltek érdekeit, és igyekszik támogatni őket a reszocializációban. Az 1991-ben indított New York-i CA (Correctional Associations of New York) Women in Prison Project (WIPP)<sup>14</sup> programnak az érdekképviselő mellett fontos célja, hogy a társadalom felé közvetítse az egymással szembeni tisztelet és elfogadás eszméjét.

A Women's Prison Book Project<sup>15</sup> 1994 óta működik. Azon a felismerésen alapul, hogy az USA-ban büntetését töltő 150 000 női elítélte 80%-a olyan bűncselekményt követett el, mint bolti rablás, prostitúció, droghasználat, amelyek nem tartoznak az erőszakos bűncselekmények kategóriájába. A fogvatartottak többsége valamilyen szexuális bűncselekmény áldozata is, és kétharmaduk valamelyik kisebbségbe tartozik. Minden második elítélteknél legalább egy, 18 éven aluli gyermeke van. Rájöttek, hogy ezeknek a nőknek speciális információra van szükségük, mint pl. családdal és gyermekekkel foglalkozó, önszempontú és egészséggel foglalkozó könyvekre, valamint jogsegélyre azok esetében, akiket szexuálisan bántalmaztak. Ezen kívül igyekeznek releváns információkat szolgáltatni a leszbikus, biszexuális és transzszexuális elítélteknek is.

A Denveri Városi Könyvtár aktív szerepet vállal a büntetett előéletű nők támogatásában. A 2010-ben indított Free to Learn (FTL)<sup>16</sup> programjuk segít a börtönviselt nőknek visszakerülni a munkaerőpiacra (pl. különböző képzések segítségével mint pl. számítógépes és könyvtári ismeretek).

Külön női programot futtatnak Dartmouthban, Massachusettsben, melynek tapasztalatait a programot vezető *Kelly DeSouza* osztotta meg<sup>17</sup>. DeSouza azt írja, hogy egy női csoport a hat hónapos közös munka során olyanná válik, mint egy „női testvériség”, minden olyan téma és probléma felmerül, amelyek a nőket foglalkoztatják: párkapcsolat, gyerekek, anyaság. A beszélgetések mellett olyan, a mindennapi élethez szükséges feladatokra is időt szánunk, mint nyelvtani és önéletrajzi, pályázatírási gyakorlatok. A helyi lapban lehetőség van publikálásra, a cikkeket az elítéltek maguk szerkesztik, ami fejleszti a kommunikációs és íráskészségüket. A tény, hogy viszontláthatják a gondolataikat egy nyomtatott, nyilvános folyóiratban, nagymértékben növelheti az önbecsülésüket. Ez az amerikai példa jól adaptálható a magyar börtönviszonyok javításának és a bűnözés visszaszorításának szempontjából. Természetesen ehhez szükség lenne olyan elkötelezett támogatói háttérre (biblioterapeutákra, tanárookra, könyvtárosokra, szociális gondozókra, nevelőkre, bírókra), akik vállalják a program folyamán felmerülő nehézségeket.

A Baranya Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben fogva tartott női elítélteknek sajnos koránt sincs olyan jó helyzete, mint az említett külföldi mintaprogramokban részt vevőknek: a vallási gyakorlatokon és a biblioterápiás foglalkozásokon kívül jelenleg nincs más fejlesztő, rekreációs vagy kreatív jellegű foglalkozásuk. Ennek hátterében az áll, hogy a nevelők túlterheltek, a kötelező és mindennapi munkájukon felüli programokra nincs sem idejük, sem helyük – a jelenleg futó TÁMOP-os programok foglalják el a szabad termetet.

A női biblioterápiás börtönfoglalkozást a pécsi Fialakoriak Regionális Büntetés-végrehajtási Intézetében, börtönpszichológus közreműködésével végzett önkéntes munka pozitív tapasztalata előzte meg, amelyből kiindulva remélhető, hogy a női börtönben is jó eredményeket érünk el.<sup>18</sup> A női csoportnak a helye a Baranya Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet biztosította, egy több mint két hónapos, hetente egyszer egyórás foglalkozássorozat erejéig. Mivel sem pályázati, sem intézményi pénzkeret nem állt



rendelkezésre, a biblioterapeuta továbbra is önkéntes munkában vállalta a csoportvezetést, ami azonban hosszú távon nem várható el.

A szándékunk az volt, hogy a receptív biblioterápiát felhasználva fejlődést, fejlesztést és szinten tartást érjünk el a foglalkozáson részt vevő női elítéltek-nél, valamint feltérképezzük, milyen nehézségekkel kell szembenézniük, hogyan hat a börtön a nőiségük megélésére. Ebben támogatást nyújtott a büntetés-végrehajtási intézet, valamint a parancsnok és a nevelőnők is.

A program elindításakor az elsődleges terápiás célok között szerepelt a kommunikációs készség, a problémamegoldó képesség és a kreatív gondolkodás, valamint az önismeret és a női identitás fejlesztése, ezen kívül a türelem és az egymással szembeni tolerancia kiépítése, a legfontosabb másodlagos cél pedig az olvasás népszerűsítése és megszerettetése, az olvasási és szövegértési készségek fejlesztése volt. Fontos cél volt az aktív részvétel növelése, a problémahelyzetek jobb felismerésének fejlesztése, a változásra való motiválás, az érzelmek kifejezése, illetve a saját viselkedésre irányuló belátás növelése.

A biblioterápia fontos feladata, hogy tudást és információt is biztosítson. Ez különösen nagy kihívás egy olyan környezetben, ahol a foglalkozáson részt vevők többsége nincs hozzászokva a tanuláshoz, önfejlesztéshez, egyáltalán az olvasáshoz magához. Az irodalomterápia jó módszer arra, hogy a fogvatartott nőkkel az élet kisebb-nagyobb problémáiról, kérdéseiről beszélgessünk, kitérve az őket foglalkoztató területekre, mint anyaság, párkapcsolat, illetve a jelenlegi helyzetük. Ezen az úton elindulva fel lehet kelteni a kíváncsiságukat, új információkhoz juthatnak, és alternatív megoldásokat láthatnak különböző élethelyzetekre.

Az elítéltek gyakran különböznek a többségi társadalomtól, ami főként az átlagosnál alacsonyabb műveltségi szintben nyilvánul meg. A foglalkozáson megjelent nők ugyan nem túl magasan iskoláztak, de olvasási és szövegértési problémákat nem fedeztünk fel. Örömmel konstatáltuk, hogy a kiválasztott szépirodalmi szövegeket a csoport résztvevői megértik és élvezik, így a fiatalokúakkal szerzett tapasztalatokkal ellentétben nem kellett sokat változtatni az előzetesen eltervezett munkameneten.

Fontos szem előtt tartani, hogy a biblioterápia általános elvei közül sok másként érvényesül a börtön valóságában. Problémaként merülhet fel a csoportvezető

személye, hiszen például női csoportvezetőként nehéz elfogadtatnunk magunkat a többnyire férfiakból álló, a férfi-női szerepek tekintetében (is) más kultúrájú fiatalokúaknál, a női fogvatartottak esetében pedig számolnunk kell azzal, hogy fokozott féltékenységet, irigységet, rivalizációt kelthetünk. Ugyanakkor igaz, hogy a női körleten a női biblioterapeuta könnyebben be tudja tölteni a demokratikus csoportvezető szerepét, annak ellenére is, hogy magázó viszonyban kell lefolytatni a beszélgetéseket. Természetesen a nőknél is rendkívül fontos az első lépés, a csoportvezető felé irányuló bizalom és megbecsülés kiépítése.

A fogvatartottak csoportfoglalkozásokon való viselkedését meghatározó másik fontos tényező a csoporttagok esetleges részvétele és kezdeti passzivitása. Ezt olyan külső tényezők befolyásolták, mint a többi elítélttel való aznapi konfliktusok, a kávé és cigaretta hiánya, a börtönőrök viselkedése. Ugyanakkor egy jól megválasztott kérdéssel – akár olyan áron is, hogy eltérünk a választott mű témájától – többnyire sikerül kibillenteni a résztvevőket az elutasító magatartásból, és érdeklődést ébreszteni bennük. A fogvatartottak viselkedését nem csupán személyiségstruktúrájuk, hanem a többi elítélttel való együttműködésük is meghatározza. A börtönközösséghez való alkalmazkodás a szubkulturális szabályok, értékek, szerepek, nyelvek, szokások, rituálék betartását jelenti<sup>19</sup>. A biblioterapeutának ismernie kell az íratlan szabályokat, mert ezeket szem előtt tartva tud hatni az elítéltekre, és gyakran meg kell küzdenie azzal, hogy a csoportba került elítélteket kommunikációra és értelmes aktivitásra bírja.

A csoportban négy fő vett részt (közülük egy fő cserélődött átszállítás miatt). A börtönben viszonylag gyakori ki- és bekerülések miatt félig zárt csoporttal kellett dolgozni, lehetőséget adva egy újonnan érkező résztvevő csatlakozására. Életkori szempontból nem lehet általánosságot megfogalmazni, az elítéltek között reprezentálva volt a tinédzserkor, a húsz, negyven, valamint ötvenéves kor. Az általuk elkövetett bűncselekmények között szerepelt a csoportos rablás, lopás (kleptománia miatt visszaeső), gazdasági csalás és gyilkosság. Utóbbi bűntény kezelése nagy kihívást jelentett, hiszen az emberölést az egyik legsúlyosabb bűncselekményként tartjuk számon, büntetése pedig rendkívül megosztó és végletes keretek között mozog. Előzetesen sajnos nem kaptunk információt arról, hogy kik, milyen büntett miatt kerültek börtönbe, majd a csoportba, így az első foglalkozásokon szem-

besültünk a tényekkel, melyeket az elítéltek osztottak meg. Az őszinteségükért cserébe a biblioterapeuta igyekezett semleges álláspontot felvenni, amely segített elkerülni azt a hibát, hogy ítélkezzék az elítéltek tette felett, és ez hozzájárult az elért sikerekhez.

A csoport összetételéről elmondható, hogy a legfiatalabb csoporttag 16 éves, míg a legidősebb 52 volt. A legfiatalabb személyisége koránál fogva még fejletlen volt, bizonytalan, csapongó és szeretető. A bűncselekménybe, melyért elítélték (csoportos rablás) is úgy keveredett bele, hogy olyan társasággal tartott egy éjszakai multság során, amellyel nem kellett volna. Őt négy alkalom után átszállították egy másik börtönbe, de a viselkedéséből és az általa megosztottakból ennyi idő alatt is világosan kiderült, hogy a legtöbb problémája háttérben az édesanyjával való rendezetlen kapcsolata áll.

Egy másik, 26 éves elítélt lopásért került börtönbe. A foglalkozások elején szembesült a ténnyel, hogy kleptomániában szenved, amiért erős büntudata volt. Elmondása szerint sosem akart senkinek kárt okozni, és többször előfordult, hogy az általa eltulajdonított tárgyakat visszavitte a tulajdonosának, vagy valamilyen módon kárpótolta azt. Kiderült róla, hogy kétgyermekes anyuka, így a gyerekek hiányát is fel kellett dolgoznia.

A legidősebb csoporttagot emberöléssel vádolták. Személyisége – tette ellenére – hamar szimpátiát keltett. Rendkívül világosan látta cselekményének következményeit, és józan rálátással kezelte aktuális helyzetét. Eddigi börtönben végzett munkánk során kevés olyan elítélttel találkoztunk, aki vállalva a felelősséget elismerte volna, hogy bűnt követett el. „Elvettem egy másik ember életét. Valószínűleg életfogytiglanit kapok, de mindegy is, hány évet kapnék... azt az életet semmivel nem tudom pótolni” – mondta a csoporton. Világnézetét tekintve mélyen vallásos, ami jellemző a csoport többi tagjára is. Két felnőtt gyermeke van, de ő is nehezen dolgozta fel, hogy nem lehet mellettük, mikor szükségük lenne rá.

A negyedik csoporttag egy 40 éves, cigány származású nő, szintén gyilkosság vádjával került börtönbe. Nehéz természetű ember, könnyen és gyorsan ingadozik a hangulata. Az első alkalommal pár perc azért ment el, mert nem akart részt venni a csoportfoglalkozáson. A kérdésre, hogy egyéni foglalkozásra szívesebben járna-e, igennel felelt, így következő alkalommal a csoportvezető négyszemközt ült le vele.

Mint kiderült, erre azért volt szükség, hogy megoszassa vele, miért került börtönbe (nem akarta, hogy a többi elítélt visszaéljen a tárgyalására vonatkozó információkkal), és a következő héttől állandó tagja lett a csoportnak. Négy gyermeke van, egyikük most várja első gyermekét. Az elítélt több krízishelyzetet is megélt az elmúlt években (bántalmazás, válás, abortusz), ám életfogytiglani ítéletét nehezen fogadja el. Rengeteg közeljövőbeli tervét osztotta meg a csoporttal, ami a kinti életére vonatkozik. Ez egy bizonyos mértékig elviselhetőbbé teheti a börtönlétet, de a valóságtól való ilyen szintű elzárkózás sok nehézséget is okozhat.

Az utólag csatlakozott résztvevő 26 éves, cigány származású nő, aki gazdasági csalás vádjával került börtönbe. Három évet élt külföldön, ahol tolmásként dolgozott. Ő is elvált, kétgyermekes családjával.

Ahogy már említettük, a foglalkozások során – a fiatalok börtönében végzett munkával ellentétben – sikerült előtérbe helyezni az irodalmi szövegeket. A felhasználandó szövegek kiválasztásakor fontos irányadó elv volt, hogy elsősorban nem esztétikai, hanem terápiás értékeket közvetítünk. Ilyen értelemben a foglalkozásoknak legalább olyan jó alapot szolgáltathat egy rapszöveg (amit a fiatalok esetében alkalmaztunk is), mint egy klasszikus szépirodalmi mű. Fel voltunk készülve arra, hogy az első alkalom után könnyedebb hangvételi művekkel készüljünk, de erre a lépésre nem volt szükség. A foglalkozások során a csoportvezető olvasta fel a verseket, novellákat. Pozitív élmény volt, hogy a hosszabb terjedelmű novellák sem okoztak különösebb gondot az elítélteknek.

A foglalkozások során olyan művek kerültek megbeszélésre, mint Weöres Sándor *Ki minnek gondol, az vagyok annak...* című műve, mely jól használható új helyzetekben, segíthet felmérni és megismerni a csoportot, illetve humorral oldani tudja a résztvevők gátlásait is.

A foglalkozások tervezésekor a csoportvezető megtervezte, milyen kérdésköröket követve szeretne haladni, s noha a valóságban többnyire nem került sor valamennyi eltervezett kérdés megbeszélésére, sokat segített a beszélgetés továbblendítésében. A fő cél természetesen az, hogy a csoporttagok saját érdeklődésük, jellemző élethelyzetük és az életüket aktuálisan meghatározó problémák felől olvashassák a bevitt művet, és a mű üzenetéből azt fogadják be, ami az adott pillanatban leginkább nekik szól és

hasznosítható. A foglalkozásból gyakran egész más beszélgetés kerekedett, mint amit a terapeuta eltervezett, a problémák közös megbeszélésének lehetősége azonban így is fejlesztő hatású és változásra motiváló volt.

Az elítélteket előzetesen nem tájékoztatták a foglalkozásról és arról, hogy mit fognak csinálni, új volt nekik a szituáció, és a kezdeti viselkedésük ennek megfelelő volt: elutasító, passzív, érdektelen. Kis idő elteltével oldottabbá vált a hangulat, és a műhöz kapcsolódó valamennyi irányadó kérdésre sor került, a foglalkozás végére pedig az ott maradt három fő őszintén beszélt, főleg arról, miért került börtönbe.

Az ítélekezésről és előítéletekről egybehangzó vélemények kerültek felszínre, hiszen mindenki okkal került börtönbe: „valamiért ők is itt ülnek, és a tettei következményeit mindenkinek magának kell vállalni, a saját bűnöm súlyát is én viszem”. A kérdésre, hogy mit gondolnak a bűnükről, az derült ki, hogy szégyellik magukat, illetve azt, amit tettek. A legmegdöbbentőbb válaszok arra a kérdésre érkeztek, hogy milyennek látják magukat. Az általános reakciójuk a hallgatás volt, illetve olyan tulajdonságok megfogalmazása, melyek mindenkire igazak lehetnek. Az elhangzottak alapján arra lehetett következtetni, hogy valódi önismeretük nincsen, az értékek és negatív attitűdök egyensúlya felborult. Ugyanakkor azt is megfogalmazták, hogy az elkövetett bűncselekmény meghatározza és befolyásolja a személyiséget, vagyis az illető egy rossz ember.

Abban mindannyian egyetértettek, hogy a belső értékek fontosabbak, hiszen bárki meg tudja játszani magát, ami nem felel meg a valóságnak. Szóba került, hogy a családjuk hogyan viszonyul a jelenlegi helyzetükhöz. Egyikük szerencsésnek tartotta magát, mert a párja mindenben támogatja és mellette áll. Ugyanakkor mindhármukra jellemző volt, hogy a családban, rokonságban megoszlanak a vélemények róluk. Van, aki pozitívan áll hozzájuk és segíti őket, ugyanakkor olyan családtag is van, aki teljes mértékben elzárkózik a velük való kapcsolattartástól.

Tóth Krisztina *Nagy vonalakban a női szexualitásról* című novellájának e körben nem várt hatása volt: már a felolvasás közben is hangosan nevettek bizonyos részekén. Ugyan a kezdő mondatoknál („Tedd szét a lábad! Ez az! Jobban, nagyobb terpeszbe!”) zavart csönd és vihorászás volt a reakció, a továbbiakban teljes mértékben felengedtek, és otthonosan érezték magukat a foglalkozáson és a társaságban.

Az elbeszélő ironikus hangon szól a férfiakról, akik mindent jobban tudnak, és a férfi-nő viszonyrendszerben gögösen felülpozicionálják magukat. Kíváncsiak voltunk arra, hogy a jelenlévő nőknek milyen tapasztalatai vannak ezzel kapcsolatban: a válasz egyetértés volt. Itt kezdődött el az a női párbeszéd, amely arra utalt, hogy ha csak pár percre is, de sikerült kiemelni az elítélteket a börtönlét sivár érzelmi környezetéből, és a rekreációs hatás került előtérbe. A többség szerint az ideális férfi megbízható, jó beszélgetőpartner és nem agresszív. Miután többen is éltek bántalmazó kapcsolatban, ezek az elvárások érthetőek.

Mivel a szülés témája is megjelent a szövegben, az anyaság is szóba került. Az anyaságról rendkívül nyíltan beszélt az, akinek már volt kellő tapasztalata. Ennek hátterében több tényező is állhat. Egyrészt kompenzálhatja a magány és a bezártság érzését (noha szoros kapcsolatot ápolhatnak egymással), ugyanakkor egyiküknél mutatkoztak nárcisztikus személyiségjegyek is. Általában ő ragadta magához a szót, szívesen „oktatta ki” társait, és feltűnő volt az önsajnálatra, mártíromságra való hajlama. Egy-egy kiszólásából egyértelművé vált, hogy komoly önértékelési zavarokkal küzd.

A szöveg révén magánéleti kétségek, bizonytalanságok is felmerültek. Ezek hátterében saját bizonytalanságuk és bizalmatlanságuk áll. Ilyenkor egy emberként próbálták biztatni és támogatni egymást abban, hogy adjanak esélyt új párkapcsolati lehetőségeknek. Ez a támogató erő nagyon fontos, egyrészt mert a csoporttagok megosztják egymással a saját tapasztalataikat a témában, másrészt segít objektív rálátást szerezni saját helyzetükre és viselkedésükre.

A novella sok tekintetben áttörést hozott, segítségével az elítéltek sokkal szabadabban kezdtek el beszélni saját magukról. Korábban utalásokkal, zavart nevetéssel reagáltak a szexualitással kapcsolatos témákra. Az, hogy a mű nyíltan vagy indirekt módon, de egyértelműen a szexualitással, a férfi-nő kapcsolatokkal foglalkozott, hozzájárult ahhoz, hogy a csoporttagok is természetesen viselkedjenek, és ne érezzék tabunak vagy szégyellni valónak a saját érzéseiket és gondolataikat.

A záró foglalkozásra sajnos nem került sor: az egyik elítélte tárgyalásra szállították, a többiek pedig valamilyen okból nem kívántak részt venni a foglalkozáson. A korábbi tapasztalatok alapján nem volt oka a viselkedésüknek, minden alkalommal közvetlen

és őszinte beszélgetések zajlottak, és jó hangulatban váltak el egymástól. Ugyanakkor az a fajta kötődés sem alakulhatott ki, mint a fiatalkorúaknál. Ez és más különbségek hozzájárulhattak ahhoz, hogy úgy érezték, nem mérvadó az utolsó foglalkozás. További nehézséget okozó faktor volt a tény, hogy a pécsi börtönben nem működik állandó jellegű női börtön. Az elítéltek itt „csak” az ítéletükre várnak, majd azután átszállítják őket a megfelelő intézetbe. Ez a bizonytalanság és átmeneti állapot is hozzájárulhatott ahhoz, hogy a foglalkozások is csak egy átmeneti eseményt jelentettek.

A női csoporton az volt a cél, hogy körüljárjuk a női identitás, a női életút, valamint a női krízishelyzetek problematikáját egy olyan speciális környezetben, mint a börtön, majd az alkalmazott módszer segítségével egy használható alternatív lehetőséget dolgozunk ki, amely segíthet a női elítélteknek múltbeli és jelenlegi élethelyzetük feldolgozásában, illetve egy lehetséges pozitív jövőképet és segítséget nyújt a társadalomba történő visszahelyezkedéshez. A program elindításakor elsődleges terápiás célként kitűzött készségek közül többel nem kellett céltzottan foglalkozni. Ide tartozott a türelem és tolerancia kiépítése, valamint az olvasási és szövegértési készségek fejlesztése. Az önismeret fejlesztésére viszont komoly figyelmet kellett fordítani, ugyanis hamar kiderült, hogy a csoporttagok sokszor tévesen ítélik meg saját magukat, ha egyáltalán véleményt tudnak alkotni vagy érzéseket tudnak megfogalmazni önmagukkal kapcsolatban.

A terápiás céloknak leginkább Tóth Krisztina művei feleltek meg, azokon keresztül sikerült elérni a résztvevőket úgy, hogy az valóban értékes és hatékony legyen. E szövegek segítségével sikerült olyan közeget kialakítani, melyben a résztvevők nem érezték kényszernek az önmagukról való beszélgetést. A női elítéltek a fiatalkorú fogvatartottakhoz képest sokkal nyitottabban álltak ahhoz a feladathoz, hogy személyes dolgokról, érzelmekről beszéljünk, kevesebb energiát kellett fektetni a bizalom kiépítésébe, és már az első alkalommal mély és komoly párbeszéd hangzott el. Az sem okozott gondot, hogy kifejezzék és megfogalmazzák azokat az érzéseket, melyeket adott pillanatban átéltek. A változásra való motiváltság is pozitív irányba indult meg. Az egyik csoporttag például elmondta, hogy varrónőnek készült, de nem fejezte be az iskolát. A mai napig szeret varrni, szívesen foglalkozik a divattal

és azzal, milyen kreációkat készítené. A terveit nem szokta lerajzolni, mert nem tud rajzolni. Megegyeztünk, hogy elkezdi lerajzolni az általa elképzelt ruhákat. Ez a kreatív munka több szinten is fejlesztő hatással lehet az elítéltekre. Egyrészt megteszi az első lépést afelé, hogy megvalósítsa egy tervét és ez cselekvésre ösztönzi. Másrészt kleptomániás betegségére szempontjából is terápiás hatással bírhat a rajzolás, hiszen azokat az energiákat, melyeket abba fektetne, hogy a lopás kényszerével küzd, áttemelheti egy építőjellegű, alkotó munkába.

Börtönprogramokban mindig fontos kérdés, hogy a foglalkozások által megismert új szemléletmódok meddig hatnak a résztvevők személyiségére. A börtönben megvalósított női biblioterápiás csoportban közvetített terápiás értékek megerősítésére szolgálhatna egy felvevő csoport, ahová visszajárhatnának azok, akik erre igényt tartanak. A csoport funkciója az lenne, hogy az elítéltek szabadulásuk után is részt vehessenek olyan foglalkozásokon, ahol segítséget kapnának önfejlesztésükhöz, illetve alternatív és pozitív változásban megerősítő elfoglaltságot biztosítana számukra. Továbbá pozitív visszajelzést kapnának arra nézve, hogy gyökeresen próbálják meg átalakítani életüket és addigi felfogásukat. Ezen kívül egy olyan jogi segélyezési program is hasznos lenne, amely azoknak a nőknek nyújtana támaszt, akik bántalmazást szenvedtek el.

## **Biblioterápia egy anyaotthonban**

Utolsó példánk egy félig zárt intézményben, a pécsi „Vadvirág” Családok Átmeneti Otthonában lakó anyákkal folytatott féléves, havi egy-két alkalommal, másfél-kétórás találkozók megvalósított biblioterápiás csoportmunka. Az intézményvezető pszichológus döntése alapján és az ő meghívására indítottuk a biblioterápiás csoportot az intézményben élő öt anyának. Ez volt az egyik lépés afelé, hogy a korábbi gyakorlattal ellentétben ne hotelfunkciót töltsön be az otthon, hanem eredeti céljának megfelelően valóban krízisintervenciós segítséget kínáljon, és a konstruktív változás, változtatás lehetőségének elérésében támogassa a bajban lévő egyént.

Az intézményben berendezett lakószobákban élő anyáknak maximum másfél év áll rendelkezésére, hogy éljenek a bentlakási lehetőséggel, és lehetőség szerint ne csak átmeneti kiutat találjanak szorult élethelyzetükből. Ennyi idő alatt kell őket annyira



mege erősíteni, hogy jobban boldoguljanak az életben, és önállóan is meg tudjanak küzdeni az őket érő nehézségekkel.

Az új intézményvezetőnek az volt az elképzelése, hogy egy olyan intenzív és bensőséges megnyilvánulásra serkentő, a változáshoz, változtatáshoz szükséges fontos belátásokhoz segítő, személyiségfejlesztő csoportos munka, mint amilyen egy biblioterápiás csoport tud lenni, segíteni fog az anyáknak ebben a folyamatban. Az anyák mindegyikére igaz volt, hogy a szociális munkán kívül pszichológiai segítségre is szorul, előfordult közöttük depressziós, mániás és kodependens személy, skizoid tünetekkel gyógyszeres kezelés alatt álló pszichiátriai beteg, többen estek át bántalmazáson, abortuszon, ápoltak közép súlyos értelmi fogyatékos gyermeket vagy szenvedélybeteg társat. Ezért az tűnt szerencsés megoldásnak, ha az anyák összetett élethelyzetét és pszichés problémáit mélyebben ismerő intézményvezető pszichológus koterápiában dolgozik a biblioterapeutával. Ez egyrészt azt jelentette, hogy a csoportalkalmak előtt egyeztetjük az alkalmazandó szövegek körét és az anyák számára szükséges témákat, a csoportalkalmak után pedig kettesben átbeszéltük a csoporton történeteket, illetve konzultáltunk egy-egy csoporttag állapotáról, aktuális támogatásának lehetőségeiről. A csoport idején belül ritkán valósult meg klasszikus koterápia, a pszichológus többnyire nem vett részt a csoportvezetésben, hanem résztvevő megfigyelőként kapcsolódott be a csoportmunkába, ugyanakkor fontos támogatást jelentett, hogy bármikor tudott volna segíteni egy-egy kényes eset kezelésében.

Az intézményvezetővel kialakított megegyezés szerint a biblioterápiás csoportmunka fókuszába az anyagyermek kapcsolat, illetve a gyermeknevelés került. Az otthonban élő anyáknak közös problémája, hogy túl nehéz az anyaság és a gyermekkel való bánás, illetve hiányzik az anyaságban való örömléléshez és a nehézségek elviseléséhez a kapcsolati támogatás. Az anyák gyakran kerülnek túlzott konfliktusba kisgyermekükkel, többnyire türelmetlenek vagy agresszívek velük. Olykor órákon keresztül örlik egymás idegeit a gyerekekkel vagy kiabálnak velük, ahelyett, hogy megelőzőként vagy feloldásként bevinnék őket a külön e célra berendezett játszószobába. Az intézményben dolgozó szakszemélyzet szerint azonban 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.

A csoportterápiás céljai között első helyen szerepelt a krízisszituációban jellemző szorongás és reménytelenségérzés oldása, valamint az, hogy fejlesszük az anyák pozitív önértékelését és problémamegoldó képességét, támogassuk éhhatékonyaságukat, hogy az addigiaknál hatékonyabb viselkedési mintákat sajátítsanak el és jobban tudják képviselni a saját érdekeiket. Igyekeztünk elősegíteni, hogy az együtt elolvasott szövegek kapcsán mindenki hangot adhasson saját olvasatának, majd az olvasmány által kínált megoldásokat a saját problémáira adott lehetséges válaszként értékelje, az így nyert belátásokat helyzete javítására fordítsa. Céljaink elérését *Rudas János* és *Samu Agnes* önismereti, önreflexiót segítő ráhangoló technikáival<sup>20</sup>, valamint a csoport tematikus fókuszához illő versek, novellák és újságcikkek problémafelvetéseihez kapcsolódó nyitott kérdésekkel segítettük. A csoporton olyan bizalmi légkört alakítottunk ki, ahol lehetőség nyílt az anyasághoz kapcsolódó pozitív és negatív élmények, nehézségek megosztására is, és érzelmi támogatást lehetett nyerni az egymásra fordított figyelem, egymás empátiás és reflexív meghallgatása által. A közös munka hatékonyságát az is fokozta, hogy a csoportvezetők nem féltek megosztani saját tapasztalataikat, nehézségeiket az anyaság témájával kapcsolatban, ezzel erősítve a résztvevők pozitív énképét, és egy lehetséges mintát nyújtva számukra.

A csoport alakulásakor mindjárt látszott az a két probléma, ami a továbbiakban megnehezítette a közös, elmélyült munka folyamatát: az egyik a résztvevők cserélődése, ami miatt lehetetlen volt a klasszikus módon értett zárt csoportot létrehozni. Ugyan öt tagja volt a csoportnak, de közülük az éppen aktuális kiköltözők és beköltözők mindig új embereket hoztak, akiknek ott kellett fölvenniük a fonalat, ahol éppen bekapcsolódtak a csoport idejébe, míg a kiköltözők nem tudtak tovább részt venni a csoportmunkában. Ennek nem csak az volt az oka, hogy kiköltöztek az intézményből, hiszen akár vissza is járhattak volna egyfajta felvevő, utángondozó csoportnak használva minket – egy fő meg is tette ezt –, hanem az is, hogy a kikerülő anyáknak azon kellett lenniük, hogy megteremtsék a folyamatos önálló lét feltételeit, például egy albérlet és a mindennapi élelem költségeit, s ha sikerült munkát találniuk, az határozta meg az időbeosztásukat, arra kellett mindent áldozni a hosszú távú boldogulás érdekében, így nem maradt idő

magukkal és a csoportozással foglalkozni. Ez már a kiköltözések előtt is problémát jelentett, hiszen a csoportot kétheti rendszerességgel, de rugalmas időbeosztással mindig akkor igyekeztünk tartani, amikor az otthonból dolgozni kijáró anyák napi munkarendje azt lehetővé tette, s az otthonnak is az volt az elsődleges célja, hogy az anya stabilan helyt tudjon állni a nehezen megtalált munkahelyén, s csak másodsorban terelhetette afelé, hogy a szabadidejét csoportozással töltsse el. Az anyák számára erősen ajánlott volt a csoporton való részvétel, de nem lehetett kötelezővé tenni, hagyni kellett némi játékeret a szabadidejük felett való önrendelkezésüknek. Az intézményvezető az anyákkal kötött szerződésben világossá próbálta tenni, hogy nem szállodában vannak, hanem egy olyan intézményben, ahol segítenek nekik talpra állni, ami azonban csak akkor fog sikerülni, ha elfogadják a segítséget, nem utolsósorban pedig ők is aktívan kiveszik a részüket a folyamatból, és nemcsak várnak a megváltásra, hanem tesznek is magukért. Ezt egy fő kivételével, akinek mindig akadt kifogása és jobb dolga, mindenki meg is értette, és igyekeztek a munkából hazatérve rendszeresen eljárni a csoportalkalmakra.

A másik nehézséget az jelentette, hogy minden anya egy vagy több óvodáskorú vagy annál kisebb gyermekével együtt lakott az otthonban, így összesen hét gyermek volt jelen a háttérben, akikről gondoskodni kellett. Így nemcsak a munkaidő után fennmaradt szabadidővel kellett gazdálkodni, hanem a gyermekekre fordítható idővel is. Meg kellett oldanunk, hogy a gyermekekre vigyázzon a gondozó, amíg az anyák velünk vannak, amit a nagyobb gyerekek esetében könnyen meg lehetett oldani a játszószobában. Egy anyának azonban, aki az otthonba kerülése után szült és a biblioterápiás csoportot még nagy pocakkal kezdte el, túl kicsi volt a babája ahhoz, hogy akár felügyelettel is másfél-két órára magára hagyja, így nem volt választása, általában babával együtt jött be a csoportra, vagy miatta kellett hirtelen távoznia, és így próbált több-kevesebb sikerrel bekapcsolódni a beszélgetéseinkbe. Számára megoldást jelenthetett volna, ha egyénileg próbál olvasni olyan könyveket, amelyeket a biblioterapeuta ajánl neki – ilyen volt még a babája megszületése előtt Szécsi Noémitől a *Kismama naplója*, amivel kapcsolatban azt a feladatot kapta, hogy elolvasás után írja le egy saját maga számára írt szövegben a személyes benyomásait, és ezt adja oda a biblioterapeutának, aki visszajelzést

ad rá, illetve néhány részletet hozzon be a csoportra és ossza meg a többiekkel. Ez a módszer, bár ígéretesnek tűnt, az anya olvasásban és tanulásban való motivátlansága és nehézségei, valamint súlyos problémákkal terhelt élethelyzete miatt nem vált be. Bevallása szerint bele-beleolvasott a könyvbe, de nem tudott elmélyedni benne. Talán nem is értette meg, mit olvas, és képtelen volt kitalálni, hol és hogyan álljon neki, hogyan fejezze ki szavakkal azt a sok mindent, ami terhelte, nem beszélve az írásos és szóbeli kommunikációban mutatkozó nehézségeiről, amit szégyellt. Ilyen esetekben, amikor problémák vannak a résztvevő írás- és olvasáskészségével, a legjobb megoldás a közös hangos olvasásra és a csoport szóbeliségére hagyatkozni. Erre engedett következtetni az a kevés információ, amit megtudtunk róla a csoportalkalmakon: egy alig húszéves cigány származású nőről van szó, akit a családjában ismétlődő módon bántalmaztak, s rájuk a későbbiekben sem támaszkodhatott, akkor sem, amikor véletlenül teherbe esett tizenhét éves barátjától. A fiatal, még tanuló fiúval közös jövőt terveznek, de úgy tűnik, kevés esélyük van közös egzisztencia kialakítására. A fiatal apuka bejár az anyához és közös babájukhoz az anyaothonba, így igyekeznek túljutni a meglehetősen kilátástalan élethelyzeten. Ennek az anyának egyéni biblioterápiás foglalkozásokkal és kreatív feladatokkal tudtunk volna segíteni, ha ő is akarta volna. Talán az iskolai szocializációja és a sok ott szerzett kudarcélmény is hozzásegítette ahhoz, hogy ne higgyen az olvasás, az őszinte beszéd és írás segítő, fejlesztő, gyógyító erejében, illetve korábbi élettapasztalataiból kiindulva ne bízson a biblioterápiás közösség érzelmileg támogató, megtartó erejében sem. Pedig azon kevés alkalommal is, amikor részt vett, megtapasztalhatta, hogy a csoporttagok igyekeznek őt tanítani, támogatni, és olyan elfogadásban, megértésben van része, mint talán sehol másutt addigi élete során.

A célcsoporttal végzett verbális terápiai munkát tovább nehezítette, hogy „a lélektani krízis pszichés jellemzői sajátos kommunikációs változásokban artikulálódnak, hiszen a krízis kommunikációjában mindig tetten érhető a kommunikáció krízise is”.<sup>21</sup> Ebből a szempontból a legkeményebb ellenállásba annál a mániás beteg, súlyos önértékelési zavarral és kisebbségi komplexussal küzdő, háromgyermekes, elvált, 42 éves anyánál ütköztünk, aki irreális elvárásokkal és súlyos kommunikációs zavarokkal küzdött a környezetével és gyermekeivel szemben, és eltökélt

volt annak a tagadásában, hogy a pénzügyi keretek megteremtésén kívül bármilyen szeretetre és kapcsolati támogatásra szüksége lenne. Ezért az átmeneti szállás igénybevételén túl semmilyen jószándékú segítséget nem fogadott el, nem működött együtt a pszichológussal és a szociális munkásokkal, igyekezett távol maradni az olyan programoktól, amelyek a szabadidőeltöltés strukturálásán túl kifejezetten a pszichológiai segítségre, támogatásra irányultak. A biblioterápiás csoport munkája szempontjából zavaró volt, hogy ez az anya csak esetlegesen és akkor is húzódozva vett részt, éreztetve, hogy mindig lenne jobb, fontosabb dolga, és semmi kedve az egészhez. Ebből az ellenálló állapotból csak ritkán sikerült kimozdítani, mert állítása szerint az olvasmányokról, amelyek a többieket mélyen megindították, neki semmi sem jutott eszébe, ami meg mégis, arról már minden szükségeset megtanították neki az iskolában. Csak akkor mutatott minimális bevonódást, amikor a gyereknevelésről és a gyermekei jövőjéről beszélhetett. Erre igyekeztünk lehetőséget adni, amikor hagyta. A csoportban intenzíven dolgozó, az alkalmakra szívesen eljáró társak, akiknek az életében viszont nagyon is fontos volt a biblioterápiás csoport, a közös olvasástól és a problémák megbeszélésétől kapott támogatás, nem egy alkalommal éreztették vele és ki is mondták, hogy ez nincs rendjén, a csoportot zavarja az ellenálló magatartása, és hozzászólásaikkal igyekeztek árnyalni sarkos kijelentéseit, elképzeléseit. Külön tanulmányt érdemelne az ellenállással való munka, mert természetesen van olyan ellenállás, amely természetesen visszaforgatható a biblioterápiás munkába, és az alkalmazott szövegnek sem kell tetszenie ahhoz, hogy terápiás szempontból hatékony munkát lehessen végezni általa. Ha az olvasott szöveg maga vált ki ellenérzéseket, haragot, nemtetszést egy csoporttagból, abból kell kiindulni, hogy megtaláljuk és megértjük e negatív érzések okát, és az ezzel kapcsolatos indulatokat segítsünk átdolgozni. Esetünkben azonban nem a szövegnek, az általa kínált témának, beszédmódnak vagy karakternek való ellenállásról volt szó, amivel dolgozni lehet, hanem a csoporton való részvétellel kapcsolatos teljes ellenállásról. Ez passzív és irracionális ellenállás, amely semmiféle segítő szándékot nem enged magához, miközben nyilvánvaló, hogy a szóban forgó anyának nagyon is szüksége volna segítségre, illetve a legelső lépésként el kellene jutnia annak a belátásáig, hogy segítségre szorul, és el kell tudnia fogadni a segítséget, hiszen

saját erőből nem tud felállni, nem véletlenül került az anyaothonba sem.

Az aktív, bevonódásra és intenzív önismereti munkára hajlandó csoporttagok példája azonban azt is megmutatta, hogy a biblioterápiás csoport egyike lehet azon alkalmaknak, amikor lehetőség nyílik a krízisben lévő anya valódi pszichés problémáival való elmélyült foglalkozásra és a szükséges pszichológiai segítségnyújtásra. A krízisben lévő kliensek esetében jellegzetes probléma, hogy az esetleg kialakult tünetek (depresszió, szorongás, viselkedészavar, öngyilkossági kísérlet stb.) elfedik a lélektani krízis sajátosságait, így nehezen kerül felismerésre, hogy milyen pszichológiai állapot áll valójában a manifeszt pszichopatológiai tünetek háttérében. Legtöbbször a csak tüneti kezelést jelentő pszichotróp medikáció beállítása történik, a valódi megoldást jelentő lélektani segítségnyújtás azonban elmarad, és nem sikerül elősegíteni a krízis oldásán keresztül a személyiség fejlődését.<sup>22</sup> Ennek legjobb példája az a 28 éves nő, aki egy mániás-depressziós, alkoholbeteg apával és egy elhanyagoló, elutasító, verbálisan és fizikailag bántalmazó anyával a háttérben úgy nőtt fel, hogy a szülei nem büszkék rá, sosem dicsérik, és nem tud elég jó lenni nekik, majd egy bizonytalan alapokon álló, a férfi részéről föl nem vállalt kapcsolatból véletlenül született kisgyermekkel az anyaothonban talált átmeneti menedéket. Ennek az anyának nagyon fontos volt a csoportfoglalkozások alkalmával meg tapasztalni, hogy ő is elfogadható és jó valamiben. A Közösségi Pszichiátria gondozói azt mondták, nem tudnak számára mást biztosítani a gyógyszeres terápián és az életviteli tanácsadáson kívül. Az igazi problémájával, az édesanyja általi elutasítással senki sem akart foglalkozni. A biblioterápiás csoportalkalmakon ki tudtuk elégíteni ezt a szükségletét, az olvasmányok segítségével elképesztően pontosan meg tudta fogalmazni, hogy mi a probléma az anyjával való kapcsolatában, főleg Lázár Ervin *A kalapba zárt lány* című meséje mozgatta meg a gyermekkorában elszenvedett bántalmazásokhoz és megaláztatásokhoz kapcsolódó sajátélményt. Az olvasmányokról szóló beszélgetések során kitűnt, hogy a többiekhez képest kiemelkedően érzékeny és fogékony a költői ábrázolásmódra, érzelmi intelligenciája fejlett, verbalizációs képességei igen jók. Kisvártatva az is világossá vált, hogy nemcsak irodalmi érzéke van, hanem zenei is, gyermekkorában több kórusban énekelt, ami elmondása szerint sok szép élményt hozott.

Ezért igyekeztünk megerősíteni az önkifejezés e formáit lehetővé tevő törekvéseiben, biztatásunkra rendszeresen eljár egy környékbeli templomi kórusba, abban a reményben, hogy ez meghozza azt a vágyott elismerést és önbizalmat, sikerélményt és örömet, amit otthon nem kapott meg. Ezen kívül, a fokozott érdeklődését kielégítendő, plusz olvasmányokat és zenei CD-ket biztosítottunk neki egyéni feldolgozásra és kikapcsolódásképpen, amelyek közül egyik kedvencét, Palya Bea *Ribizliádom* című önéletrajzi könyvét és zeneválogatását megkapta ajándékba. Ő volt a csoport facilitáló tagja, akinek az építő hozzászólására mindig lehetett számítani, és aki mindig nagyon várta az újabb olvasmányokat, találkozásokat, beszélgetéseket.

A csoporttal végzett biblioterápiás munka alapjául sorrendben Varró Dániel *Misi és a fegyelem* című naplószövegét, Szabó Lőrinc *Lóci óriás lesz* című versét, Lázár Ervin *A kalapba zárt lány* című meséjét, a *Lotilko szárnyai* című tunguz népmesét és Örkény István *Meddig él egy fa?* című novelláját alkalmaztuk.

Varró humoros és tanulságos kispapa naplói a gyermekgondozás nehézségeit és szépségeit fogalmazzák meg az apa szemszögéből. A választott fejezetből kiindulva arról beszélgettünk, hogy mit jelent „jól szeretni”, milyen az „elég jó szülő”, és mik lehetnek a szülői szerep nehézségei, illetve melyek a konfliktusok feloldásának helyes módjai, a gyermek egészséges érzelmi fejlődését támogató fegyelmezési, foglalkoztatási módok. A szerző humora azokban is oldotta a gátlásokat, akik máskor keveset szóltak hozzá, a szöveg által fölvetett problémahelyzet természetesen be tudta indítani a problémák közös megvitatására való törekvést, és az első alkalommal még kevésbé otthonos terápiás helyzethez képest eléggé intenzíven megmozgatta a résztvevők sajátélményét, kommunikativitásra, nyitottságra, empátiára ösztönözve őket.

A második alkalommal Szabó Lőrinc klasszikus versével szintén az volt a célunk, hogy a szülői szerep kihívásaival foglalkozzunk, és növeljük a saját viselkedésre irányuló belátást, hogy az anyák felismerjék a fegyelmezés és az együttműködés, a konfliktus- és problémamegoldás adekvát módjait, illetve a gyermekhez való empatikus közelítés, a gyermek személyiségére, viselkedésére adott finomabb érzelmi rezonancia, a játszani engedés és a közös élmény, közös játék fontosságát. A terápiás hatás szempontjából ez

a szöveg közepesnek bizonyult, az anyák nem annyira azt osztották meg vele kapcsolatban, ami adott esetben nehezzé teszi a számukra a szülői szerepet, nem az ambivalens érzéseikről és a saját szülő-gyerekek konfliktusaikról beszéltek, hanem arról, amit erről a nagykönyv szerint mondani illik: a felnőtteknek empatikusnak, türelmesnek és elfogadónak kell lennie, mert a gyermek érzi és átveszi a feszültséget, emiatt problémák lesznek a viselkedésével. Hiszen éppen ez az, amit egyikük sem tudott megvalósítani a saját anyaságában. Egyetlen esetben jött elő a vers kapcsán olyan őszinte hozzászólás és sajátélmény, amely az anyák krízishelyzetéhez volt köthető: az agresszív élettársa által súlyosan és ismétlődően bántalmazott, vele kodependenciában élő, önréteklési zavarral, depresszióval küzdő 42 éves anyának három gyermeke van, de közülük csak a legkisebb él vele az otthonban. A hároméves kislány az életkorához mérten normális viselkedésű, de az anyja kezelhetetlenek, szófogadatlanok, rossznak látja, idegesíti a gyerek ragaszkodása, szerelensége. Szerinte az a „jó gyerek”, aki csendben eljátszik egyedül, mint a nagyobb lánya. De ez a kislány sosem fogad szót, és csak akkor nyugszik meg, ha anyja mellé fekszik vagy olvas neki. Mindennek tükrében az anya úgy reagált, hogy nem érti, miről beszélnek a többiek, számára a gyerek az óriás és ő érzi magát törpének, a gyerek csak nyúgnek, tehernek van, akitől semmit nem tudsz csinálni, mert állandóan az utadban van. A létlehetőségek vészes beszűkülése, a tehetetlenség, érzelmi kiszolgáltatottság és támasznélküliség érzése felől olvasva a verszárlatban egy anyja fölé nő, őt elnyomó óriás gyerek félelmetes víziója jelent meg. Az anya úgy szenved az őt uraló gyerektől, ahogy az őt ismétlődően bántalmazó férfitől is, de nem tud magán segíteni, a menekülhetnék és a ragaszkodás, a gyűlölet és a szeretet ambivalenciájában vergődik. Ő volt az, akin keveset tudtunk segíteni, és aki szintén egyéni foglalkozást igényelt volna, mert a csoportban nem szívesen osztotta meg valódi problémáit, a kodependenciájával és az őt érő rendszeres bántalmazással kapcsolatos érzéseket.

Lázár Ervin meséje a kalapba zárt lányról eddig minden korosztálynál és célcsoportnál bevált, mert közérthető szimbólumok segítségével, talán kissé didaktikusan is fogalmaz meg olyan egzisztenciális problémákat, amelyek mindannyiunk számára ismerősek, felismerhetőek, és azonosíthatóak azon külső és belső akadályokkal, amelyek az előrelépésünket,



megküzdésünket gátolják, nehezítik. A szöveg kapcsán könnyen eljuthatunk addig, hogy mindenki a maga életére és útkeresésére vonatkoztassa a történet szimbólumait, számba véve, hogy számára mi a kő, a forrás, a kalap. A krízishelyzet, az érzelmileg és fizikailag megtartó, támogató közeg sérülése vagy hiánya, a bántalmazó és elhanyagoló kapcsolatok könnyen azonosíthatóak a mesében föltűnő akadályokkal, és segítenek annak belátásában, hogy az egyénnek pontosan mire van szüksége a kiútkereséshez és kitöréshez, min kell változtatnia ahhoz, hogy sorsa pozitív irányba forduljon.

Ezt a tematikát fűzte tovább a Lotilkóról szóló tunguz népmese, amely a terápiás hatás szempontjából a második leghatékonyabb szövegnek bizonyult ennél a csoportnál. Lotilko története igen alkalmas arra, hogy apropóján a nehéz helyzetben lévők megküzdési stratégiáiról; a bennünk lévő belső erőforrások, jó adottságok feltárásáról és intenzív fejlesztéséről, az önerőből való önérvényesítés lehetőségeiről indítsunk beszélgetést. A szöveg erősen megindította a csoporttagok fantáziáját, elgondolkodtatta őket aktuális élethelyzetükön és lehetőségeiken, megoszthatták saját előbbre jutásukkal kapcsolatos terveiket, és segített fölismerni azokat a körülményeket és személyeket, amelyek várhatóan segíthetik vagy gátolhatják őket.

A terápiás folyamatot lezáró alkalmon Örkény novellája kapcsán folytattunk beszélgetést. A szöveggel az volt a célunk, hogy az addigiaknál hangsúlyosabban behozzuk a beszélgetésbe a nőiség problematikáját, és alkalmat adjunk arra, hogy a női életciklusok jellegzetes kihívásairól, saját női identitásukról, a nőiség megélésének nehézségeiről beszéljünk, amellyel láthatólag szintén gondja volt az anyáknak. A munkát megnehezítette, hogy itt már hosszabb szöveggel dolgoztunk, amelynél nagyobb erőfeszítésbe került a történet követésére és feldolgozására való koncentráció. Az előkerülő személyes olvasatok között – a krízisszituációhoz mint az anyák közös nevezőjéhez illeszkedve – hangsúlyos volt a két női főszereplő szimbolikus találkozására való fókuszálás, az életkezdés, újrakezdés és elmúlás, emlékezés, hiány problémáit járva körül, amiről szívesen folytattak beszélgetést, de láthatóan nem aktivizálta őket olyan mértékben, és nem volt rájuk olyan látványos jó hatással, mint azok a művek, amelyek direkter és könnyebben fölfejthető módon közvetítették a pozitív kimenetel lehetőségét.

A csoport zárásakor a résztvevők megfogalmazhatták, miért volt fontos számukra a csoport, és kiemelhetnék a terápiás élmény szempontjából számukra legfontosabb momentumot. Ezek között hangsúlyos helyen szerepelt a szorongásoldás, a reménykeltés, az önismeret és az emberismeret fejlődése, valamint többen pozitív tapasztalatként emelték ki a csoportvezetők transzparenciáját, ami által kevésbé érezték magukat feszélyezve, könnyebben megnyíltak.

Összességében elmondható, hogy a rendelkezésre álló viszonylag kevés idő, a zavaró körülmények, valamint a csoporttagok fluktuációja dacára szép részeredményeket értünk el, de elmélyült terápiás munkára ritkán volt mód. Ez azonban még mindig több annál, mint amit korábban biztosított az otthon, az anyák reakcióiból, bevonódásából pedig látszott, hogy van értelme a biblioterápiás foglalkoztatásuknak. Azelőtt teljes mértékben hiányoztak az anyaotthon életéből az olyan közös fejlesztő és szabadidős programok, amelyeken az anyák a maguk épülésére vagy gyermekeikkel együtt részt tudtak venni, és a szakszemélyzet számára sem szerveztek esetmegbeszélő alkalmakat, vagy olyan rendszeres közös elfoglaltságot, ami elmélyíthette volna a krízisintervenció munkát. A biblioterápiás vagy bármilyen más kreatív foglalkoztatással, külső szakemberek bevonásával tervezett hosszabb távú segítő, fejlesztő munkát az is megnehezíti, hogy a tárgyalt intézményben nincsenek kialakult keretei a kreatív, fejlesztő programoknak, és egyelőre sem pályázati, sem intézményi pénzkeret nem áll rendelkezésre azok finanszírozására. Ez nyilván nem tartható, ha hosszabb távú változást akarnak elérni, mert a külső szakembertől nem várható, hogy tartósan önkéntes munkában áldozza idejét és energiáját az otthon szolgáltatásainak javítására.

Zárszóként fontos még kiemelni, hogy az itt bemutatott női biblioterápiás csoportok mindegyike kísérleti jellegű vállalkozás, amelyek folytatásra, kibontásra, elmélyítésre várnak. Az eddigi munka ígéretes részeredményei, pozitív fogadtatása és a biblioterápiás szolgáltatás iránt mutatkozó lelkes olvasói érdeklődés azt mutatja, hogy érdemes folytatni a megkezdett, hiánypótló munkát.

## Jegyzetek

1. Eichenbaum és Orbach a mai napig működő, egyéni és csoportos pszichoterápiás szolgáltatásokat kínáló londoni (1976

- óta) és New York-i (1981 óta) Women's Therapy Centre alapítói. A nőterápia elméleti és gyakorlati alapjait tárgyalja közös könyvük: *Outside in: Inside out Women's Psychology: A Feminist Psychoanalytic Approach* (1982). Lásd még Worell, J. – Remer, P.: *Feminist perspectives in therapy: empowering diverse women*. 2nd ed. New York, Wiley, 2003.
2. A Glasgow Women's Library biblioterápiás szolgáltatáscsoomagjának kidolgozásáról: Cather, Christine: *To Every Reader Her Book: Creating Bibliotherapy for Women*. MA Dissertation of Information and Library Studies, University of Strathclyde, 2007. [https://www.academia.edu/204128/To\\_Every\\_Reader\\_Her\\_Book\\_Creating\\_Bibliotherapy\\_for\\_Women](https://www.academia.edu/204128/To_Every_Reader_Her_Book_Creating_Bibliotherapy_for_Women) (2013. 04. 21.)
  3. A biblioterápiában kiválóan használható self-help könyvekről lásd a Connecticut College kutatását: Chrisler, Joan C. – Ullsh, Heather M.: *Feminist Bibliotherapy = Women & Therapy*, 2008. 4. sz. 71-84. p. A szexuális zavarokkal kapcsolatban a University of Missouri vizsgálatát: Mintz, Laurie – Balzer, Alexandra – Bush, Hannah: *Bibliotherapy for Low Sexual Desire among Women: Evidence for Effectiveness*. 118th Convention of the American Psychological Association, San Diego, CA, August 2010. 1-12. p. <https://www.psychologytoday.com/files/attachments/44385/study-showing-tired-womans-guide-increases-sexual-desire-and-satisfaction.pdf> (2015.04.14.) Olvashatunk arról is, hogy egy szenvedélyesen olvasó, poszttraumás stressz zavarral diagnosztizált fiatal nőn hogyan segítettek a könyvek: Horner, Lucy (2013): *Tolstoy Therapy. A Fiction Prescription*. (E-book) Található tanároknak, szülőknak, segítő szakembereknek szóló tanácsadó prezentáció a női identitást erősítő olvasmányválasztásokról: Gauntz, Mary – Pehrsson, Dale-Elizabeth – Wasylow, Beth: *Empowering Young Women: Looking Beyond the Words*. Conference on Gender and Culture, Oregon State University, April 21, 2005. [bibliotherapy.ehs.cmich.edu/.../BibliotherapyforGenderEmpowermentPresentation05.doc](http://bibliotherapy.ehs.cmich.edu/.../BibliotherapyforGenderEmpowermentPresentation05.doc) (2015.03.02.)
  4. Duffy, John et al.: *Bibliotherapy Toolkit*. Huddersfield, Kirklees Libraries & Information Centres – Kirklees Council, 2013. 12-13. p.
  5. TÓTH Anita, G.: Az irodalomterápiás csoporthelyzet mint színtér. = *Studia Litteraria*, 2014. 1-2. sz. 122-124. p.
  6. Lélek/tükör női biblioterápiás kör, Facebook-közösség. Elérhető: <https://www.facebook.com/pages/L%C3%A9lekt%C3%BCK%C3%B6r-n%C5%91i-biblioter%C3%A1pi%C3%A1s-k%C3%B6r/738590739567870?ref=hl>
  7. A következő tanulmány részletesen leírja a program finanszírozási és tartalmi megvalósítási kereteit. BÉRES Judit: *Biblioterápia babaváróknak – egy tematikus csoport tervezése és megvalósítása* = *Könyvtári Figyelő*, 2014. 1. sz. 43-61. p.
  - 8 GILBERT Edit, V.: *Lelkek vándorlása kelet-európai női siker-* könyvekben. Ljudmila Ulickaja és Julija Voznyeszszkaja. In: V. Gilbert Edit: *Az együttérzés irodalmi és vonzatai*. Bp., Pont, 2014. 58. p.
  9. GILBERT Edit, V.: *Személyesség, vallomáosság, önéletrajzosság és közösségtalálás* Ljudmila Ulickaja írásaiban. In: V. Gilbert Edit i.m. 149-153. p.
  10. Lásd erről bővebben James W. Pennebaker: *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk*. Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje. Ford. Ehmann Bea. Bp., Háttér, 2005. 127-133. p.
  11. TÓTH Anita, G.: *Az irodalomterápiás csoporthelyzet mint színtér* = *Studia Litteraria*, 2014. 1-2. sz. 116. p.
  12. BÉRES Judit – CSORBA-SIMON Eszter: *Fejlesztő biblioterápia fiatalok fogvatartottakkal* = *Könyvtári Figyelő*, 2013. 2. sz. 251-268. p.
  13. AMBERG Eszter: *Könyvtárak a peremhelyzetben élők szolgáltatásában*. *Börtönkönyvtárak 2006–2010* = *Könyvtári Figyelő*, 2012. 2. sz. 241. p.
  14. *Changing Lives Through Literature* <http://ctl.umassd.edu/home-flash.cfm> (2014.03.21.)
  15. *CA's Women in Prison Project (WIPP)*: <http://www.correctionalassociation.org/pp/about-women-in-prison-project> (2014. 03. 21.)
  16. *Women's Prison Book Project*: <http://www.wpbp.org/> (2014. 03. 21.)
  17. DESOUZA, Kelly: *Women's Prison Program*: Dartmouth, Massachusetts. <http://ctl.umassd.edu/programsother1.cfm> (2014.03.21.)
  18. Ld. 12. sz. jegyzet.
  19. LEDVINOVÁ, Jitka: *A börtönkönyvtárak helye a nyugati világban és Csehországban* = *Čtenář* 57. roč. 2005. 2. 64-65. p. [http://w3.oszk.hu/manscr/wwwi32.exe/\[in=ref1.in\]/?05/232\\*51412](http://w3.oszk.hu/manscr/wwwi32.exe/[in=ref1.in]/?05/232*51412)
  20. RUDAS János: *Delfi örökösei: Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok*. Bp., Gondolat, 1990.; SAMU Ágnes: *Kreatív írás. Az ötlettől a kész írásműig*. Bp., Holnap, 2004.
  21. OSVÁTH P. – CSÜRKE J. – ÁRKOVITS A. – VÖRÖS V.: *A krízisről általában. Mindennapi kríziseink. A lélektani krízis és a krízisintervenció kézikönyve*. Bp., Oriold és Társai, 2009. 7. p.
  22. Uo. 6. p.

*Beérkezett: 2015. jún. 5.*