

Fejős Edina

Üzenet a palackban

Biblioterápiás beszélgetéssorozat az MTA KIK-ben

2013 ősze óta zajlanak *Üzenet a palackban* címmel biblioterápiás beszélgetések az MTA Könyvtár és Információs Központban. Ez a hat év 62 alkalmat jelentett mindeddig, s ez talán már elég hosszú idő, amelyre érdemes visszatekinteni és összefoglalni a tapasztalatokat.

2013-ban végeztem el a Pázmány Péter Katolikus Tudományegyetem biblioterápia szakirányú továbbképzését. Az MTA KIK-ben futó csoport előzménye már a képzés során megszületett, hiszen az oktatók igyekeztek minél több hangsúlyt fektetni a gyakorlati képzésre, s ezért az utolsó félévben feladatunk volt saját csoportot szervezni. Ez lett az első *Üzenet a palackban*-csoport, melynek résztvevőit az interneten verbuváltam. A foglalkozásoknak Novák Péter könyvtárvezető adott helyet a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Pannónia úti fiókjában. Nyitott csoport volt, az alkalmak a képzésem befejezése után is folytatódtak, egészen 2016-ig. Ugyanakkor az oklevél kézhez vétele után ősszel saját munkahelyemen, az MTA KIK-ben is meghirdettem a programot, ugyanezzel a címmel.

Biblioterapeuta kollégáim könyvtári és egyéb területeken szívesen adnak fantáziánevket csoportjaiknak, hiszen egy jól eltalált, kreatív név felkeltheti az olvasók, érdeklődők figyelmét a program iránt. Talán az első ilyen példa, amiről hallottam, Sóron Ildikó könyvtáros kollégám, mentorom *műKINC.Svadászat* programja volt. Magam is követtem ezt a gyakorlatot, így választottam az *Üzenet a palackban* elnevezést. Részben azért éreztem találónak, mert az azonos című irodalmi művekre asszociálhatunk róla, hiszen Karinthy Frigyesnek verse, Örkény Istvánnak egyperces novellája viseli ezt a címet. Másrészt úgy gondolom, a biblioterápia lényegi elemét is megragadhatjuk általa. Jeanette Winterson angol író írja önéletrajzi művében: „Minden könyv palack, benne üzenettel. Csak ki kell nyitni.”¹ A biblioterápiás beszélgetéseken ezt a hozzánk szóló üzenetet keressük, és megpróbáljuk másokkal is megosztani.

A biblioterápia sokféle ismeretet kíván a csoportvezetőtől, és aki a könyvtár világából érkezik erre a területre, annak tapasztalatom szerint maga a csoportvezetés az, amiben a legtöbbet kell tanulnia és fejlődnie az évek során. Ezért elengedhetetlennek tartom, hogy

a leendő biblioterapeuta maga is részt vegyen jelentős óraszámú önismereti képzésen. A jelenleg is futó pécsi képzés már tartalmazza ezt az önismereti modult, azonban az általam elvégzett képzésen a PPKE-n – bár sok hasznos gyakorlati ismeretet kaptunk –, ilyen kurzuson való részvételre nem volt lehetőség. Ezt ellensúlyozandó 2015 tavaszától részt vettem Gargya Marietta pszichológus, művészetterapeuta több mint 100 órás művészetterápiás csoportjában, amely bár nem kiképző csoport volt, a biblioterápia szempontjából is meghatározó élmény volt számomra.

Fontos még megemlítenem, hogy a Magyar Irodalomterápiás Társaság tagjaként csoportos szupervízió is van lehetőségem részt venni, ahol szakember segítségével beszélhetem meg a csoportban felmerülő problémákat, elakadásokat.

A jelenleg is létező, MTA KIK-ben tartott *Üzenet a palackban* csoport tehát 2013 őszén indult, havi rendszerességgel. A könyvtár akkori és jelenlegi vezetősége a csoport számára ideális feltételeket biztosít. Kollégáimnak köszönhetően a program megjelenik a könyvtár rendezvényei között az intézmény honlapján, Facebook-oldalán, a faliújságokon általam kihelyezett plakátok hirdetik az egyes alkalmakat. A rendezvényszervezőkkel közösen egyeztetett időpontban a résztvevőket berendezve várja a könyvtár egyik különterme, ahol minden adott a zavartalan, nyugodt beszélgetéshez. A csoportfoglalkozásokon megszokott elrendezést használjuk, azaz a székek körben helyezkednek el, hogy lehetőség szerint mindenki jól lásson mindenkit, középen egy kis asztalon elhelyezhető a szükséges eszközök, a körön kívül pedig egy nagyobb asztal található, ami elsősorban akkor szükséges, ha a beszélgetés során képeket is használunk. Az időtartam másfél óra, a beszélgetések hétfőnként zajlanak. A kezdési időpont fél hat, amely a dolgozó, esetenként messzebből érkező tagoknak is megfelel.

Az *Üzenet a palackban* nyitott csoportként indult útjára, tehát – szemben az azonos résztvevői körrel, meghatározott időtartammal, egy bizonyos téma köré szerveződő, elköteleződést igénylő zárt csoportokkal – ezeken az alkalmakon bárki részt vehet. Úgy gondolom, fontos helyük van ezeknek az alkalmaknak a könyvtárak programkínálatában, hiszen így minden olvasó, érdeklődő megtapasztalhatja, hogy milyen egy biblioterápiás beszélgetés, és szabadon döntheti el, hogy hosszabb távra csatlakozik-e a csoporthoz. Természetesen azonban megvan a nehézsége is, hiszen általában mindig érkeznek új résztvevők, akik számára a forma új, még nem tudják, hogy mire számíthatnak, az első alkalommal maguk is tanulják a szabályokat, tájékozódnak – ilyen értelemben minden alkalom egy kicsit olyan, mintha az első lenne. Azonban mindig vannak rendszeres résztvevők, akik már nemcsak a beszélgetésben járatosabbak, hanem egymást is jobban ismerik, így a különböző mértékben beavatott résztvevők között kell a beszélgetés során egyensúlyt teremteni. Emellett számolni kell azzal is, hogy mélyebb, személyesebb jellegű élménymegosztások esetleg azért nem születnek meg, mert a bizalom foka egy ilyen csoportban nem olyan mély, mintha csak egymást ismerő, összeszokott tagokról lenne szó.² Természetesen itt is akadnak kivételek. Van, aki nagyon várja, hogy meghallgassák, hogy elmondhassa azt, ami a szíve mélyén van.

A nyitott csoport létszáma, jellegéből adódóan, folyamatosan változik. Az utolsó évben a létszám 6 és 12 fő között mozgott, átlagosan 10 résztvevő volt egy-egy alkalmon, ami ideálisnak mondható a beszélgetéshez. A nyitott csoportban természetes jelenség a tagok fluktuációja. Nagyon sok érdeklődő mindössze egy alkalommal látogatja meg a csoportot. A program elindítása után 4-5 alkalom kellett, amíg az első állandó, rendszere-

sen (akár évekig) visszajáró tagok megjelentek. Az utolsó évben 10-12 rendszeres tagunk volt a csoportban (nem jött mindenki minden alkalomra), és változó számban mindig jöttek új érdeklődők. A terápiás csoportokról szóló szakirodalomból ismert, hogy a terápiás csoportoknak megvannak a maguk életszakaszai³, ezek olyan törvényszerűségek azonban, amelyek zárt csoportokra alkalmazhatók, és nyitott csoportokra ebben a formában nem, esetleg csak elemeikben. Ettől függetlenül a csoportdinamika bizonyos elemei itt is megfigyelhetők, itt a ritmust leginkább a tagok érkezése, jelenléte, távozása adja. A mi csoportunkban volt egy érezhető pauza, körülbelül másfél évvel ezelőtt, amikor több, addig igen aktív tag is egyszerre hagyta abba az alkalmakra való járást, s azóta a csoport szinte újra felépült, több, szintén igen aktív tag csatlakozott a maradé korábbiakhoz.

Az *Üzenet a palackban* program nyitottságát az is mutatja, hogy számos helyről érkeznek érdeklődők, és nem csupán a könyvtárunk olvasói közül kerülnek ki. Ez részben könyvtárunk jellege miatt alakult így, gyűjteményünk tudományos, olvasóink elsősorban kutatni, tanulni járnak hozzánk, s talán kevésbé keresik a hasonló jellegű rendezvényeket, mint a közművelődési könyvtárakban. Emiatt egy kicsit nehezebb becsábítani őket egy ilyen programra, de természetesen azért többen kipróbálták már, és nem egy olvasóból lett állandó tag. A programot kezdettől fogva hirdetem a Katalist levelezőlistán, így nagy örömmre számos könyvtáros kolléga is meglátogatott már minket. A programokról 2016 óta a Facebookon is értesülni lehet.⁴ Gyakran megfordulnak az alkalmakon a pécsi biblioterapeuta képzés hallgatói is, akik hospitálni érkeznek. Ezzel kapcsolatban azt a döntést hoztam, hogy a csoportban ne legyen megfigyelői helyzet, a nyitott csoport véleményem szerint elbírja, hogy a hallgatók is aktívan, csoporttagként vegyenek részt a beszélgetéseken. Ők sokszor csak egy alkalomra jönnek, de közülük is kerültek ki visszajáró, állandó tagok.

Általános tapasztalat, hogy a biblioterápiás programok sokkal nagyobb mértékben vonzzák a nőket, mint a férfiakat. Ez nálunk is elmondható, a résztvevők túlnyomó többsége nő, de a legtöbb alkalmon egy-két férfi is részt vesz, és közülük is voltak/vannak visszatérő tagok. Ami a korosztályi megoszlást illeti, sok érdeklődő a viszonylag idősebb, negyvenöt-ötven év fölötti korosztályból kerül ki, vannak köztük nyugdíjasok is, s ha vannak gyermekeik, azok már felnőttek, nagyobb kamaszok. Emellett a fiatalabb, húszas-harmincas, még független, gyermektelen korosztályból kerülnek ki a résztvevők. Ezzel szemben gyakorlatilag teljesen hiányzik a csoportból a harmincas-negyvenes, kisgyermekes-kisiskolás gyerekes korosztály. Úgy tűnik, hogy nekik kevésbé van idejük hasonló tevékenységeken részt venni, illetve lehetséges, hogy egy kevésbé általános, saját problémáikra, élethelyzetükre rezonáló csoport talán jobban be tudná vonzani őket.

A biblioterápiás csoport minden esetben bemutatkozással és a szabályok ismertetésével indul. Talán a legfontosabb közülük a csoporttitok hangsúlyozása, hiszen a megosztott személyes élmények, történetek nem kerülhetnek ki a csoportból. Fontos még hangsúlyozni, hogy mindenki véleményét tiszteletben kell tartani. A mi csoportunkban ehhez még egy szabály csatlakozott, aminek a bevezetése talán az eddigi legnagyobb dilemmát jelentette számomra a csoportvezetés során. A biblioterápiás csoport célja a személyiségfejlesztés, s nem a közéleti, politikai témák, megvitatása. Úgy tapasztalom, a legtöbb embernek erre nincs is igénye, illetve nem erre van igénye a csoport keretein belül. Van, akit viszont égetően foglalkoztatnak, aggodalommal töltenek el bizonyos témák, és a feszültséget részben ez okozza. Másrészt természetesen az egyet nem értés: nem elvárható,

hogy egy társaság tagjai politikai, közéleti kérdésekben egyetértsenek egymással, ezért egy ilyen téma megpendítése parázs vitákat, mely konfliktusokat eredményezhet, és olykor eredményezett is. Úgy gondolom, egy biblioterápiás foglalkozáson érték az, ha a csoporttagok bármiről beszélhetnek, és – bár felvetődött ez is –, nem tartottam helyesnek, ha bármely témát letiltok, amely az életünk része. Nem is tettem meg. Végül felvállaltam ezzel kapcsolatban saját hiányosságomat: nem érzem alkalmasnak magam ilyen jellegű viták levezetésére, és a csoport sem ezzel a céllal jött létre. Közéleti, politikai téma szóba kerülhet, de arra kérem a csoporttagokat, inkább csak a saját véleményüket közölgék, ha ez fontos számukra, kerüljék a vitát, és ne győzködjenek másokat saját igazukról. Számomra ez lett az a megoldás, amivel csoportvezetőként leginkább azonosulni tudok.

A bemutatkozás és a szabályok, keretek ismertetése után az *Üzenet a palackban* jó ideje az úgynevezett kezdőkörrel folytatódik. Ez az első két évben nem volt így, illetve nem volt jelentősége. Pedig igen fontos eleme a csoportfoglalkozásnak. Lehetőséget ad arra, hogy a tagok lélekben is megérkezzenek. Az új tagok esetében fontos, hogy kipróbálhassák a csoport előtt való megszólalást, a régi tagok sokszor szívesen és örömmel osztják meg az őket leginkább foglalkoztató gondolatokat, érzéseket, problémákat. Előfordult olyan eset is, amikor az egyik csoporttag jelezte, hogy a beszélgetés idején a könyvtárban dolgozik, nincs ideje bejönni a teljes alkalomra, de a kezdőkörön, az élménymegosztáson szeretne részt venni, mert ez fontos számára.

A kezdőkör nagyon sok kreativitásra adhat alkalmat a csoportvezetőnek, sokféle módszerrel lehet dolgozni, amellyel rá tudjuk hangolni a tagokat a beszélgetésre. Két alapvető fajtáját különböztetném meg, tarthatunk egy általánosabb kezdőkört, amelyben a tagok aktuális hangulatukról, élményeiről, őket foglalkoztató problémákról számolhatnak be, de az is lehetséges, hogy olyan kérdést teszünk fel, vagy olyan feladatot adunk, amely már kapcsolódik a beszélgetés témájához, előkészíti azt, ráhangolja a résztvevőket. Ezek az ötletek minden biblioterapeuta eszköztárában ott vannak, s ebben a tekintetben egymástól is sokat lehet tanulni.

Általánosan elterjedt dolog a képek használata a foglalkozások során, amely jól kiegészíti az alapvetően verbalításra épülő irodalomterápiát. Magam is több hónapig használtam egy mintegy negyven képből álló készletet. A képeket újságokból vágtam ki, majd lamináltam. A kérdés a tagok felé ilyenkor az, hogy válasszák ki azt a képet, amelyik a hangulatukhoz legjobban illik, mutassák meg a többieknek, és mondják el, hogy miért éppen azt választották. Megfigyelhető, hogy az új tagok ilyenkor még óvatosabbak, általánosabb dolgokat mondanak, szívesen kapcsolódnak például a természet szépségeihez, az évszakhoz, míg a régi tagok mélyebbre mennek, ők valódi problémákat, dilemmákat is megosztanak, amelyek éppen foglalkoztatják őket, adott esetben visszajelzést is várnak ezekre a többi tagtól. A későbbiekben vittem be Dixit kártyákat is, ezeknek a használata igen elterjedt a biblioterapeuták körében, hiszen a maguk szürreális, ugyanakkor nagyon szépen megrajzolt világával elbűvölik a résztvevőket, és nagyon alkalmasak arra, hogy kapcsolódjanak hozzájuk. Képek, képkiértékelések tematikus alkalmakkor is jól használhatók a kezdéshez, ezért vittem már be fákat ábrázoló képeket Örkény István *Meddig él egy fa?* című novellájának feldolgozásához (G. Tóth Anita ötlete nyomán), kerti növényeket, tárgyakat ábrázoló képeket Lázár Ervin *Kalapba zárt lány* című meséjéhez, vagy állatos képeket Ljudmila Ulickaja *A papírállatok* című novellájának feldolgozásához. Számptalan módon meg lehet fogalmazni azokat a kérdéseket, amelyekre egy kép segítségével, vala-

mi fontosat árulhatnak el magukról a csoporttagok, ugyanakkor már ráhangolódnak a beszélgetés következő részére, amikor már kifejezetten az adott műről beszélgetünk. És természetesen azt is meg lehet tenni, hogy nem szabadon választanak képet a résztvevők, hanem ismeretlen képet húznak, majd ahhoz próbálnak kapcsolódni, megfogalmazni a kép által keltett érzéseiket, gondolataikat. Ha találunk olyan képet, amely jól kapcsolódik az adott irodalmi műhöz, az is segítheti a ráhangolódást, és termékeny gondolatokat indíthat be, ilyen volt például az interneten mémként elterjedt „most-óra”, ahol minden szám helyett a *most* szó áll különböző betűtípusokkal, Somlyó György *Mese erről a percről* című versének feldolgozása során is ezt alkalmaztam.

Nem csak képekkel lehet azonban indítani a beszélgetést. Nagyon bevált a csoportban az egyes fogalmak használata is. Ehhez én a *Relativity* társasjáték szókártáit használtam fel (de ezeket magunk is elkészíthetjük), azokból vittem be körülbelül 30-35 darabot az általánosabbak közül, és belőlük kellett egyet kiválasztani, szintén aszerint, hogy kinek mi illik az aktuális hangulatához, majd ezek után mindenki elmondta, miért éppen ezt választotta. Nagyon sikeres volt az ilyen típusú kezdőkör. Mindig változó – a csoport aktuális nagyságától, a csoporttagok közlékenységétől is függ –, hogy mennyi ideig tart a beszélgetésnek ez a része. Természetesen valamilyen módon szabályozhatja a csoportvezető is, ha ennek szükségét érzi, de általában az informális szabályok között kialakul az is, hogy mennyi idő telik el ezzel, másfél órából ez lehet 15, de akár 30 perc is. Egy emlékezetes alkalommal megtörtént, hogy a *Relativity* kártyás kezdőkörbe úgy belemelegedtek a résztvevők (akik akkor mindannyian törzstagnak számítottak), hogy egészen a foglalkozás végéig elhúzódott a beszélgetés. Rengeteg mondanivalójuk, megosztanivalójuk volt, egymáshoz is kapcsolódtak ezekkel a témákkal, így ez volt az egyetlen alkalmunk, amikor az aznapra meghirdetett irodalmi művet elnapoltuk a következő találkozóra.

A kezdőkört ugyanakkor más művészetterápiás tevékenységek felé is el lehet mozdítani, így szóba jöhet valamilyen kézműves alkotás, például rajz, festmény, montázs létrehozása. A mi csoportunk egy közös őszi képet színeztet ki, s mindenki a választott színek alapján kapcsolódott az aktuális hangulatához, megosztandó élményéhez. A kép, amely így részben közös alkotásnak mondható, több alkalmon keresztül készült.

Különböző csoportos játékok is alkalmazhatók, Lázár Ervin *Csapda* című novellája bevezetésképpen játszottuk például a *Találd ki, ki vagy!* játékot, amelynek során minden résztvevő hátára egy ismert személy nevét ragasztottam, és egymást kérdezgetve kellett kitalálniuk, hogy vajon kik lehetnek. A csoport nagyon élvezte ezt a fajta bevezetőt, oldott hangulatba kerültek, és jól előkészítette az aznapi témát is, amely a játékosághoz, gyermeki lényünk megőrzéséhez kapcsolódott.

A kezdőkör után következik az adott mű megbeszélése. Többféle műfajú szöveg került feldolgozásra az elmúlt évek alatt. Legtöbbször novellákat vittem be, de számos alkalommal verset és regényt választottam témának, ritkábban mese és egyszer egy dráma is sorra került. Az utolsó évben regényekkel már nem foglalkoztunk, mivel úgy érzem, egy regényről való beszélgetéshez sok esetben kevés egy alkalom, érdemes figyelmesebben, a részletekre több időt hagyva olvasni a hosszabb irodalmi műveket. Ezért terveim szerint elindítok egy regényolvasó csoportot a közeljövőben, lehetőség szerint zárt csoport formájában.

A csoportvezetőnek lehetősége van arra, hogy eldöntse, előre megismerhetik-e a csoporttagok a beszélgetésen használt irodalmi szöveget. Sokáig azzal a módszerrel dolgoz-

tam, hogy előre kiírtam az adott irodalmi mű címét, és mindenki úgy érkezett a beszélgetésre, hogy a beszélgetésre készülve már elolvasta azt. Ennek megvannak az előnyei, új tagok számára például könnyebb lehet belépni a csoporthelyzetbe, kapaszkodót jelenthet, ha már ismerik a szöveget. És természetesen, amikor már otthon elolvassák, maguk is előre átgondolják, véleményt formálnak róla, ezekkel a gondolatokkal érkeznek a beszélgetésre. Más a helyzet, ha csak helyben ismerik meg a csoporttagok a témául szolgáló irodalmi művet. Ez természetesen csak rövidebb szövegeknél működik, hiszen ebben az esetben a csoportvezető felolvasása során ismerkednek meg vele, s célszerű, ha tíz percnél, negyedóránál több időt nem vesz el a beszélgetéstől. Ilyenkor spontánabbak a reakciók, nem az előre kialakult vélemények ütköznek. Ebben az esetben lehet játszani is a szöveggel, ennek egy egyszerű módja, ha például egy arra alkalmas novellát szakaszosan olvasunk fel, bizonyos pontokon szünetet tartunk, és megbeszéljük a csoporttal az addig történeteket, valamint azt, hogy mit gondolnak, mi fog történni a továbbiakban. Általában mindig van, aki ráérez a cselekmény további alakulására. Lehetőség van egyéb strukturált feladatok kitalálására is. Így például Wislawa Szymborska *Statisztikai összefüggések* című verséből kihagytam a számokat, s a résztvevőket kértem, hogy egészítsék ki a verset. Ludvík Aškenazy *Lárma* című verse pedig alkalmas arra, hogy szavakra vágjuk, majd – akár egyedül, akár csoportmunkában – szavanként megpróbálják összerakni.

2018 szeptemberétől 2019 júniusáig azzal a módszerrel dolgoztunk, hogy a beszélgetés alapjául szolgáló szövegeket nem, csupán a témát adtam meg előre, amely egy amerikai mű, Ron Padgett *Hogyan legyünk tökéletesek?* című verse köré szerveződött. A vers különböző tanácsokból áll, én ezekből választottam minden egyes alkalomra, és hozzájuk kerestem megfelelő szövegeket. Mindez azonban csak módszertani kérdés, bármelyik variáció működhet. A beszélgetés lelkét nem ez adja, hanem a csoporttagok részvétele, hozzájárulása.

Fontos lehet viszont a szövegválasztás. A biblioterapeuta legfőbb eszköztára talán éppen ebben rejlik. Gyakorlatilag bármilyen szöveg választható, hiszen bárhonnán indulhat értékes beszélgetés, általában mégis gondos mérlegelés előzi meg egy-egy irodalmi mű kiválasztását. Nem véletlenül van ez így, hiszen a szövegnek elsősorban a terápiás értéket kell figyelembe venni⁵, tehát azt, hogy mennyire alkalmas arra, hogy kapcsolódjanak hozzá a csoporttagok, aminek köszönhetően meg tudják fogalmazni saját érzéseiket, és akár változásokat is elindító felismerésekre juthatnak általa. Ez természetesen soha nem abszolút érték, tapasztalatokon alapul, egy-egy szöveg mennyire válik be a csoportmunka során. Én minden esetben szépirodalmi szövegekkel dolgozom, klasszikus és kortárs műveket egyaránt szívesen használok. A kezdeti években olykor kollégáim ötleteire támaszkodtam, a gyakorlat során megismert, rám legnagyobb hatást tett szövegeket magam is kipróbáltam a csoportomban, hiszen személyesen tapasztaltam meg ezek terápiás értékét. Az utóbbi időben szinte már minden esetben magam keresek biblioterápiás foglalkozásra alkalmas szövegeket. Azt tapasztalom, hogy egy jól megválasztott mű önmagában is élmény lehet a résztvevőknek. Az *Üzenet a palackban* csoportba – bizonyára a „hely szelleméből” adódóan is – olvasni szerető, művelt emberek járnak. Bár a biblioterápiának nem ez a lényege, számukra valódi élmény egy addig ismeretlen művel megismerkedni, és számos pozitív visszajelzést adnak egy-egy jól sikerült szövegválasztás kapcsán.

A felkészülés során a biblioterapeuta feladata, hogy körbejárja az adott szöveg olvasatait. Ez elsősorban nem irodalomtörténeti ismereteket jelent (bár hasznos lehet, ha ezek

is ott vannak a háttérben), inkább annak számbavételét, milyen témákat vet fel a szöveg, milyen kérdések merülhetnek fel vagy tehetőek fel a megbeszélés során. Ezeket a kérdéseket természetesen érdemes felírni, és ha szükséges, fel is tenni a beszélgetéskor, mindig szem előtt tartva, hogy a beszélgetés másfelé is kanyarodhat, a csoporttagoknak más olvasatuk, értelmezésük is lehet az adott irodalmi művel kapcsolatban, és ezek kimondását bátorítani kell. Hosszabb szövegek, regények esetén idézeteket is érdemes kijelölni, kezdőpontul választani. Strukturált feladatokkal is dolgozhatunk a biblioterápiás beszélgetés során, amint arra már fentebb is hoztam példákat, ám a beszélgetés önmagában is nagyon gyümölcsöző lehet, s talán olykor mélyebbre is mehet, mintha a feladatok megoldására figyelnének a csoporttagok.

Ebben a csoportban viszonylag ritkábban kerül sor aktív biblioterápiára, azaz olyan feladatokra, amikor a résztvevők maguk alkotnak szöveget, de azért erre is volt példa. Boldizsár Ildikó *Meseterápia* című könyvéből mi is feldolgoztuk *A fák titkos szíve* című mesét, amelyet a csoporttagoknak kellett befejezni, és megtapasztaltuk, hogy milyen sokféle módon képzelhetjük el egy történet végét. Ez volt az egyetlen alkalmunk, amely esetében a kezdőkör igen hosszúvá nyúlt, s a beszélgetés végén már csak a mese megismerésére volt idő, így a feladat a következő alkalomra maradt. Egyik állandó csoporttagunk csodálatos befejezést írt a meséhez, amelyre számos pozitív visszajelzést kapott. Olyannyira, hogy egy későbbi, rendhagyó alkalmon az általa írt novellával foglalkoztunk.

A biblioterápia könyvtári formájában a személyiségfejlesztést szolgálja. Nem látványos, gyors változásokat indukáló módszer, azonban a maga csendes, elgondolkodtató módján fontos kapaszkodót nyújthat a csoporttagoknak. Számomra az a legfontosabb, hogy mindenkit meghallgassunk a foglalkozáson, és úgy gondolom, az elmúlt évek során a csoporttagok nagyon sokféle, olykor komoly traumákról szóló történetet is meghallgattak, és ezekben támogatni tudták egymást. Ezt jelentős eredménynek érzem. Ahogy azt is, hogy a csoporton belül és kívül is közösség kovácsolódik. Két tagunk rendszeresen gondoskodik édességről, ezzel biztosítva a találkozók barátságos hangulatát. Akik már törzstagoknak számítanak, örömmel üdvözlük, számon tartják, hiányzás esetén keresik egymást, csoporton kívül is foglalkoznak a felvetett problémákkal. Remélem, hogy egymás meghallgatása, az őszinteség, az ezek talaján kialakuló emberi kapcsolatok értékessé teszik az *Üzenet a palackban* csoportot.

Jegyzetek

1. Jeanette Winterson: *Miért lennél boldog, ha lebeteg normális?* Park Kiadó, 2013. 134. p.
2. Lásd erről G. Tóth Anita: *A csoportterápiás helyzet mint színtér* = *Studia Litteraria*, 52. évf. 2014. 1–2. sz. (Színház és dramaturgia) 125–126. p.
3. Lásd pl. Rudas János: *Csoportterápia*. Budapest, Oriold és Társai Kiadó, 2016. 21–35. p.
4. <https://www.facebook.com/uzenetapalackban/>
5. Lásd erről G. Tóth Anita: i. m. 122–123. p.