

Fejős Edina

Biblioterápia a pandémia idején – Üzenet a palackban online

2020 márciusában olyan, mindaddig ismeretlen helyzetbe kerültünk, amelyben megszűnt a jelenléti oktatás, bezártak a színházak és a hangversenytermek, semmilyen intézményben nem lehetett előadást vagy rendezvényt tartani, hiszen minden tömegrendezvény kockázatosná vált a koronavírus terjedése miatt. A pandémia a könyvtárakat is számos kihívás elé állította, a korlátozások, bezárások időszaka alatt a könyvtári rendezvényeket sem lehetett megtartani.

A technikai fejlettségnek már azon a fokán állunk, hogy ez a nehézség, ha nem is probléma nélkül, de az internet és a különböző, online beszélgetések megtartására tervezett programok segítségével áthidalható. A helyzet azonban mindenkit váratlanul és felkészületlenül ért, és sok területen tapasztalhattuk, hogy az átállás nem megy mindig könnyen és zökkenőmentesen. Sokaknak van tapasztalata például az online oktatásról, és tudjuk, hogy ezt is többféleképpen értelmezték az iskolák. Volt, ahol a kezdetektől igyekeztek megtartani az online órákat, máshol azonban e-mailen küldték el a feladatokat a tanulóknak, akiknek önállóan vagy a szülők segítségével kellett feldolgozni azokat.

Minden szakma helyzete speciális, így a biblioterápiáé is. A Magyar Irodalomterápiás Társaság tagjaként az elmúlt hónapokban nagyon sokat beszélgettem a tagtársaimmal, a különböző területeken dolgozó biblioterapeuta kollégáimmal arról, hogyan tartható meg egy biblioterápiás beszélgetés az online térben, és hogy milyen tapasztalatokat szereztek, akik megpróbálkoztak vele. A biblioterápiás folyamatban ugyanis a csoport ereje a legfőbb tényező, nagyon fontosak az egymásnak adott visszajelzések, gesztusok. Olyan kommunikációs folyamatok zajlanak

a csoportban, amelyekből féltő, hogy nagyon sok elveszik, ha nem személyesen éljük át a beszélgetést, hanem csak képernyőn, kicsiben, és ki tudja, milyen minőségben látjuk egymást. Fontos, hogy a biblioterapeuta valóban a beszélgetés vezetője tudjon lenni, átlássa és kontrollálja a csoportban zajló folyamatokat. Ugyanakkor felmerül a kérdés, hogyan lehetséges ez akkor, ha nem személyesen, hanem online gyűlik össze a csoport? Ezért kollégáim is különbözőképpen reagáltak a helyzetre: volt, aki már egészen korán megpróbálkozott az online térbe helyezni a foglalkozásokat, mások később csatlakoztak, és olyan is volt, aki úgy érezte, hogy ez nem a megfelelő platform a biblioterápia gyakorlására. A társaság még egy workshopot is szervezett a tagok számára, amelyben *Rudolf Panka* biblioterapeuta kollégánő ötletet adott a Zoom használatához. Elmondható, hogy akik belevágtak ebbe, jó tapasztalatokról számolhattak be, ezzel egymást is biztatva és inspirálva, hogy érdemes megpróbálkozni az online formával. Egyébként a webes szolgáltatások használata a társaságon belüli szakmai életnek is kifejezetten jót tett. Mivel sokan vidéken élnek, személyesen nem mindig tudnak megjelenni egy-egy találkozón, szupervízió, online formában azonban ők is be tudnak kapcsolódni a folyamatokba, és ezt a lehetőséget a társaságon belül ki is használtuk. Emellett ebben az időszakban magam is részt vettem egy hatalkalmas online biblioterápiás csoport munkájában, amelyet *Bolemant Lilla* vezetett. Részen azért, hogy magam is megtapasztaljam, milyen csoporttagként részt venni egy online biblioterápiás foglalkozáson, részben pedig azért, mert biblioterapeutaként egyébként is fontosnak tartom, hogy a saját önismereti utamat se hanyagoljam el.

Ami az *Üzenet a palackban* című, az MTA Könyvtár és Információs Központban általam vezetett beszélgetéssorozatot illeti (lásd még a Könyv, Könyvtár, Könyvtáros 2019/7-es számát), az áttérés az online formára kezdetben egyáltalán nem volt egyértelmű, így 2020 márciusában azt jeleztem a rendszeres résztvevőknek, hogy a korlátozások miatt a foglalkozások egyelőre szünetelnek. Ez igen rosszul érintett, mert akkoriban egy zárt csoport is működött, amelyre a csatlakozást a nyitott csoport tagjainak ajánlottam fel. A csoport hét tagból állt, és Szabó Magda *Freskó* című regényét dolgoztuk fel. Ennek következtében ez a folyamat befejezetlen maradt, és a nyitott csoport foglalkozásai sem folytatódtak. Az új kihívások (home office, gyermekem digitális oktatásban való támogatása) engem is próbára tettek. Ekkoriban nem is gondoltam arra, hogy online is meg lehetne tartani a biblioterápiás foglalkozásokat.

Ezért szeptemberig nem volt biblioterápiás alkalom, addigra azonban nagyot változott a helyzet, hiszen ismét lehetett rendezvényeket szervezni. Egyeztetve a könyvtár vezetésével szeptember és október folyamán két beszélgetést is sikerült megtartani. Különösen az elsőre igen nagy volt az érdeklődés. Sok biblioterapeuta-hallgató is megjelent, hiszen a pandémia őket is nehéz helyzetbe hozta. Mivel egyre több biblioterapeuta indít csoportot, korábban már volt lehetőségük válogatni, hova menjenek hospitálásra, de a pandémia ezeket a lehe-

tőségeket is beszűkítette. Úgy éreztem, fél év szünet után az első foglalkozás témája talán éppen az lehetne, miként éljük meg a járványhelyzetet. Ehhez Lorand Gaspar *Matróz vagyok az összes óceánon* című versét hívtam segítségül. Maga a helyzet is érdekes volt, hiszen többekben volt egyfajta bizonytalanság, némelyekben talán némi félelemérzet is azzal kapcsolatban, hogy érdemes-e személyesen összejúlni, nem túl kockázatos-e a találkozás.

Azonban már szeptemberben nyilvánvalóvá vált számomra, hogy az online foglalkozások irányába is el kell indulnom. Mielőtt megtartottam az első jelenléti alkalmat, egy rövid kérdőívet küldtem ki a csoport levelezőlistájára, hogy érdekelné-e a tagokat a foglalkozás. Többektől kaptam azt a választ, hogy a jelenléti formát nem tartják biztonságosnak, azonban online módon szívesen részt vennének rajta. Időközben a technikai feltételek is változtak: már nem home office-ban dolgoztunk, hanem visszatértünk a könyvtárba, és arra is lehetőségem nyílt, hogy a könyvtár által előfizetett Zoom-platformot használjam.

Az októberi első alkalom kísérleti volt: nem hirdetem meg nagyobb nyilvánosságnak, csupán a csoport levelezőlistáján szereplő tagoknak. Ezen az alkalmon, amelyen szintén Lorand Gaspar verséről beszélgettünk, négy fő vett részt, és mivel igazán jól sikerült, e tapasztalat birtokában úgy láttam, meghirdethető online formában is a foglalkozás a szélesebb közönség számára.

A tervem az volt, hogy párhuzamosan zajlanak majd a jelenléti és az online foglalkozások, és mindkét csoporttal ugyanarról a szövegről beszélgetünk. Azonban ez nem valósulhatott meg, hiszen novembertől már nem lehetett rendezvényeket tartani. Októberben még lezajlott egy élő beszélgetés Ecsédi Orsolya *Lakáséletterem* című novellájáról, a továbbiakban azonban, egészen júniusig már csak online csoportfoglalkozásokat tartottam. Így különösen örültem, hogy adigra ezt a formát már sikerült kipróbálni.

A következő alkalommal olyan szöveget vettünk elő, amelyet még tavasszal hirdettem meg, azonban már nem került rá sor: Ted Chiang *Szépségvárság* című novellájával foglalkoztunk. Ezen az eseményen ismét több hallgató vett részt, mint korábban, és mivel számos gondolatot hozott elő a novella, így közös megbeszéléssel még a decemberi alkalmat is erre szántuk. Ekkor ismét társultak hozzánk új résztvevők, így új szempontok is felmerültek a beszélgetés során.

A januári évkezdésre szerettem volna olyan szöveget keresni, amely valamilyen reflektálni tud az élethelyzetünkre: egy olyan új év kezdetén álltunk, amelyről tudtuk, hogy minden eddigőtől különbözni fog, sok váratlan helyzettel találkozhatunk majd, melyekhez szükséges lesz alkalmazkodnunk. Fodor Ákos *Impromptu* című, Tegnap terveidet töröld kezdetű versét választottam. A következő alkalom egy novelláé volt, Szabó T. Anna új, *Szabadulógyakorlat* című kötetéből a *Zeneterápia* című novella. Szabó T. igen népszerű, tizenhárom résztvevőt vonzott a téma, igen sok oldalról sikerült körüljárni ezt az összetett, több szereplő nézőpontját megismertető novellát.

A márciusi alkalmunk éppen nőnapra esett, így szempont volt, hogy erre reflektáló művel készüljek. Acsai Roland *Nem mese* című versére esett a választásom. Itt érdemes kitérni a csoport összetételére, a férfi-nő arányra. A biblioterápiás beszélgetéseket többnyire nők látogatják. A jelenléti csoportokban azonban sokszor akadt egy-két férfi résztvevő is. Érdekes módon azonban az online meghirdetett eseményen egyetlen férfi sem vett részt. Ezen az alkalmon sok idő ment el azzal, hogy a mesékről, mesehallgatási, meseolvasási szokásokról beszélgettünk, nagyon sok kellemes emléket idézett fe ez a téma a csoporttagokban, így magára a versre kevesebb időnk maradt. Egy kreatív gyakorlatot is adtam a csoporttagoknak, amelynek a megosztására, megbeszélésére már egyáltalán nem maradt időnk. Ezért még a következő alkalommal is erről a versről beszélgettünk, illetve meghallgattuk a csoporttagok által írt írásokat. A női szerepek témáját továbbgondolva egy idézetet is vittem erre az alkalomra, Sylvia Plath *Az üvegűra* című könyvének egy részletét a fügefáról.

A következő alkalmunk igazán különleges volt, az egyik csoporttagunk, Éger Veronika jelentkezett immár második alkalommal azzal a kéréssel, hogy szeretné, ha az ő novellájáról beszélgetnénk. Magyarországon hagyományosan a biblioterápia inkább azt jelenti, hogy irodalmi műveket olvasunk és azok alapján beszélgetünk saját érzéseinkről, gondolatainkról, élményinkről. Ez az úgynevezett *receptív* biblioterápia. Létezik azonban *aktív* biblioterápia is, amikor maguk a résztvevők hoznak létre szövegeket. Ez többnyire úgy történik, hogy a csoportvezető ad egy témát és egy feladatot, majd a csoporttagok megalkotják a saját szövegüket, amellyel aztán valamilyen módon tovább dolgozhatnak, akár úgy, hogy megosztják a többi csoporttaggal, akár úgy, hogy bennük dolgozik tovább a szöveg. Ezt a módszert használtam is egy korábbi alkalmon, amikor Acsai Roland verséről beszélgettünk. Éger Veronika novellájának esetében nem erről volt szó, ő nem feladatként írta a novelláját, de a biblioterápia kereteibe természetesen belefér az is, hogy egy csoporttag írásával foglalkozzunk. Veronika annyit kért, hogy csak a beszélgetés végén áruljam el, hogy ő írta a novellát, mert nem szeretné, ha bárkit is befolyásolna ez a szempont a beszélgetés során. Úgy gondoltam, ez is méltányolható kérés, hiszen a biblioterápiás beszélgetés során egyébként sem az író személye a lényeges, hanem az, hogy a résztvevőkből mit vált ki az adott szöveg. Veronika két novellát küldött nekem, melyek közül én a *Fiók-mese* címűt választottam, amely egy életutat tekint át a fiókban lapuló hivatalos iratok segítségével. Ez a novella amellest, hogy nagyon ötletes, egy igazán mély és önreflexióra alkalmat adó beszélgetést eredményezett. Talán ez volt a legemlékezetesebb foglalkozás az online időszak alatt.

Ebben az évadban a júniusi volt a záró alkalmunk, nyáron – elsősorban a könyvtári zárvatartás és a szabadságok miatt – nem szoktam biblioterápiás beszélgetéseket szervezni. Bár a szabályok sok mindenben lazultak addigra, és talán már személyesen is találkozhattunk volna, mégis egyértelmű volt, hogy ezt az

időszakot még online fejezzük be, hiszen voltak olyan visszatérő tagok, akik vidékről jelentkeztek be, és őket semmiképpen nem szerettem volna kizárni erről az alkalomról. Azt szerettem volna, hogy egy pozitív kicsengésű művel búcsúzunk el egy időre, ami úgy érzem sikerült, amikor Kosztolányi Dezső *Boldogság* című novellájára esett a választásom.

Kilenc online alkalmat tartottam tehát az elmúlt időszakban, ami már elég ahhoz, hogy megosszak néhány tapasztalatot ezzel kapcsolatban. A legfontosabb tanulság, hogy sajnos a csoporttagok részéről nem magától értetődő, hogy részt tudnak-e venni az online biblioterápián. Sokan örültek a lehetőségnek, de volt olyan törzstag, aki jelezte, hogy nem tudja megoldani technikailag a részvételt, és majd csak a jelenléti csoportba tud később visszakapcsolódni. Egy nagy előnye mindenképpen volt az online csoportnak: többen vidékről jelentkeztek be új résztvevőként, és váltak visszatérő taggá a csoportban. Számukra ez a távolság miatt hagyományos módon nem lett volna megoldható, így az ő jelenlétük mindenképpen nyereség.

A biblioterápiás beszélgetés a szervezéssel kezdődik, ez részben hasonló csatornákon történt, mint a korábbi alkalmak esetében. A csoport levelezőlistáján, a Katalisten, a könyvtárunk honlapján, illetve a Facebookon hirdettem meg a foglalkozást; azonban a könyvtár kényszerű bezárása miatt az épületben elhelyezett plakátok okafogyottá váltak. Lényeges különbség volt, hogy míg a jelenléti alkalmak szervezésekor nem vártam visszajelzést, ezúttal arra kértem a jelentkezőket, hogy részvételi szándékukat e-mailben, facebookos jelentkezés esetén pedig Messenger-üzenetben jelezzék, hiszen a beszélgetés meghívóját, a bejelentkezéshez szükséges Zoom-linket csak a jelentkezőknek küldtem el. A későbbiekben szeretném bevezetni a jelentkezési űrlap használatát, amely megkönnyítené a helyzetet, hiszen olykor nem könnyű számontartani a többféle csatornán érkező jelentkezéseket.

A technikai feltételek és a körülmények jelentősen befolyásolják az online biblioterápiát. Számomra a legfontosabb az volt ebben a helyzetben, hogy maximális figyelemmel tudjak a csoporttagok felé fordulni. Hiszen valamennyien ismerjük azt a helyzetet, amikor online beszélgetésben vagyunk, és valakit megzavarunk, akár személyesen, akár telefonon, és kilép egy időre a beszélgetésből. Az általam tartott foglalkozásokon ez szinte soha nem fordult elő, ha azonban egy csoporttaggal történik ilyen (amennyiben nem túl gyakori és nem zavarja jelentősen a csoportot) tolerálható, hiszen tudomásul kell vennünk, hogy mások az otthoni körülmények. Csoportvezetőként viszont nem adhatok esélyt annak, hogy bármi elvonja a figyelmem, ezért úgy döntöttem, hogy a könyvtári irodámból tartom meg a biblioterápiás alkalmakat, és amikor ezt nem tudtam megoldani a karantén miatt, akkor inkább elhalasztottam.

Természetesen a résztvevők részéről is vannak szabályai annak, hogy hogyan kell viselkedni az online közegben. Némely csoportvezető ezeket előre közli, én

viszont nem küldtem hosszú listákat a tudnivalókról, mivel számomra is csak a beszélgetések során, a gyakorlati tapasztalatok alapján kristályosodtak ki. Emellett pedig úgy gondoltam, hogy senkiben sem szeretném az esetleges szorongást növelni. Ugyanakkor mindenképpen érdemes megfontolni, hogy milyen szabályokat szeretnénk csoportvezetőként alkalmazni. Jó, ha néhány perccel a kezdés előtt be tudnak lépni a résztvevők, hogy ellenőrizhessük rendben vannak-e a technikai feltételek. Ez volt az egyetlen dolog, amit előre kértem a csoporttagoktól, mégis előfordult, hogy valaki később lépett be, és csak akkor derült ki, hogy nem működik a kamerája vagy más gond van. A kezdés előtti percekben ezt a nehézséget könnyen át lehet hidalni, bár egy kicsit megakasztja a foglalkozás menetét. Szerencsére a többi résztvevő türelmét nem tette próbára egy-egy ilyen eset, sőt, nagyon szívesen segítettek a helyzet megoldásában.

A Zoomon be lehet állítani egy beengedő funkciót, ebben az esetben egy online előszobába jut a jelentkező, és a csoportvezető engedí be a beszélgetésbe. Kipróbáltam ezt a lehetőséget is, de nem használtam végül, a link ismeretében mindenki közvetlenül a beszélgetésbe érkezett. Ennek a funkciónak online konferenciák esetében lehet jelentősége, de egy biblioterápiás foglalkozáson a résztvevők kései csatlakozása megakasztja a folyamatot. Épp ezért előre megszabjuk, hogy hány percet lehet késni.

Szerencsésebb a helyzet, ha laptopról vagy számítógépről tudnak bejelentkezni a csoporttagok, hiszen a telefon és a tablet képernyője is elég kicsi, ami különösen képek megosztása esetén lehet probléma, nem beszélve arról, hogy nem biztosítja azt a fajta nézetet, mint a nagyobb gép. Mindazonáltal ha valakinek csak ilyen eszköze van, az nem akadály a csatlakozásnak.

Van olyan biblioterapeuta, aki kéri hogy ne állítsanak be mesterséges háttérképet a résztvevők, én ettől eltekintettem. Az egyik csoporttagom meg is fogalmazta, hogy számára nehézséget jelent az, hogy idegenek látják a lakását. Ilyen esetben érdemes pár mondatban megnyugtatni az illetőt, hogy ne érezze emiatt veszélyezve magát. Emellett természetesen mindenkinek a saját feladata, hogy megtalálja azt a helyet a lakásban, amelyet komfortosnak érez egy online beszélgetéskor.

Fontos, hogy a csoporttagok a szobában egyedül legyenek, más ne hallja a beszélgetést, hiszen a titoktartás a biblioterápiás beszélgetés egyik legalapvetőbb szabálya. Emiatt érdemes ezt a szabályt előre közölni a résztvevőkkel, és ha felmerül annak a gyanúja, hogy más is van a szobában, akkor azt feltétlenül tisztázni kell. Sajnos azonban teljesen nem lehet kiszűrni, hiszen a kamera nem mutatja a teljes helyiséget, így a csoporttagok belátására kell hagyatkoznunk, amihez szükséges egyfajta bizalom.

Általános szabály, hogy aki épp nem beszél, annak érdemes kikapcsolnia a mikrofonját, hogy az esetleges háttérzajok minél kevésbé zavarják a beszélgetést.

Technikai problémák a foglalkozás közben is felmerülhetnek. Előfordulhat, hogy valakinek megszakad az internetkapcsolata és vissza kell lépnie a beszél-

getésbe, esetleg túl halk a mikrofonja és nehezen lehet hallani, amit mond, vagy bekapcsolva hagy valamit, ami visszhangot eredményez. A csoportvezetőnek fel kell készülnie arra, hogy bármikor adódhatnak ilyen helyzetek, amiket jó, ha minél gyorsabban meg tud oldani. Szerencsére a tapasztalataim azt mutatják, hogy a hasonló problémák ritkák és gyorsan leereagálhatók, nem vesznek el sokat a beszélgetés élményéből.

A biblioterápia alapvetően a beszélgetésen alapul, így ha a választott videókonferencia-szoftvert működtetni tudjuk, már el is értük a célunkat. Érdemes azonban felfedezni a program további lehetőségeit. A chat használata nagyon egyszerű, segítségével megoszthatjuk a kiválasztott irodalmi szövegeket a résztvevőkkel. Egyfajta szintlépést jelenthet a képek használata, mivel az úgynevezett kezdőkörhöz sokszor használunk a biblioterápiában különböző képeket. Ezt a Zoomon belül is meg tudjuk oldani a megosztás funkció segítségével.

A biblioterápiában kiemelten fontos, hogy a csoportvezető figyelni tudja a résztvevőket, és észrevegye minden egyes rezdülésüket. Ehhez természetesen a jelenléti csoport esetén is szükséges némi gyakorlat, és mindez teljesen másképp működik a képernyő előtt ülve. A legszokatlanabb, hogy nem tudjuk felvenni a monitoron keresztül a szemkontaktust. Ehhez a helyzethez nyitottság szükséges, és a csoportvezetőnek is hozzá kell szoknia. Fontos, hogy lehetőség szerint ugyanannyira figyeljen a csoporttagokra, mint élőben, habár online foglalkozás során ez jóval nehezebben megvalósítható. Azonban ha a csoporttagok részéről is megvan erre a nyitottság és a kellő motiváció, ők is sokat tudnak segíteni abban, hogy minél jobban működjön a foglalkozás ebben a formában.

Sokak számára nem a biblioterápiás csoport volt az első eset, amikor Zoomot vagy más hasonló programot használtak, hiszen a baráti, családi beszélgetések, valamint a munkahelyi megbeszélések is nagyrészt áttevődtek a pandémiás időszakban az online térbe, így a videokonferencia-szoftverek használatában kialakult egyfajta rutin. Az érdeklődők nyitottsága és vágya, hogy részt vegyenek a biblioterápiás foglalkozáson, olyan biztonságos légkört tud teremteni, amelyben hasonlóan mély beszélgetésekre kerülhet sor, mint a jelenléti csoportok esetén.

Jelenleg nehéz azt megjósolni, hogy ősztől hogyan alakul a járványhelyzet, és ez milyen módon fogja érinteni a könyvtári programokat, köztük a biblioterápiás beszélgetéseket. Jelenléti foglalkozások megtartására készülök, ahol ismét személyesen tudok majd találkozni olyan csoporttagokkal is, akik nem tudtak részt venni az online alkalmakon. Ugyanakkor több aktív vidéki résztvevő is jelezte, hogy mivel számukra éppen az internetes forma tette lehetővé a részvételt, nagy örömmel fogadnák, ha a továbbiakban is lennének online alkalmak. Biblioterapeutaként érdemes ezekre a csoporttagokra is gondolni, hiszen a kényyszerűség miatt használt webes platform talán nemcsak átmeneti megoldást jelent, hanem tovább gazdagítja a biblioterápiás beszélgetések lehetőségeit.