

# TÓTHNÉ HEGYI Judit



## BIBLIOCOACHING A BIBIOTERÁPIA ALKALMAZÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI A COACHINGBAN

**G**yerekkorom óta szeretek olvasni. Olyan jó volt más bőrébe bújva megtapasztalni dolgokat. Megismerni más személyiségeket, felfedezni más tájakat, egyetérteni és elfordulni, szembesülni és szembesíteni, megfogadni és elutasítani, nevetni és sírni. Fejlesztő biblioterapeuta kolléganőimmal sokat beszélgettünk arról, hogy mi is az a biblioterápia, mi történik a foglalkozások alkalmával, hogyan és mit kérdeznek, honnan tudják, hogy milyen egy-egy mű fogadtatása, miért azt a művet választják feldolgozásra? Így kezdett el megfogalmazódni bennem a gondolat, hogy a biblioterápia és a coaching mennyire függ/függhet össze, hogyan lehetne alkalmazni egyikben a másikat, alkalmazhatóak-e, átvehetőek-e az eszközeik?

A biblioterápia kifejezés a görög „biblion” (könyv) és a „therapeia” (gyógyítás) szóból ered. A biblioterápia kifejezést többféleképpen határozzák meg: könyvek általi gyógyítás, könyvekkel segíteni, személyes problémák megoldásának segítése irányított olvasással. A biblioterápiát hamarabb használták, alkalmazták, minthogy tudták volna, mi is az. Elvét és módszereit a 19. századig nem foglalmazták meg. A biblioterápia tehát egy olyan módszer, melynek gyakorlati tapasztalatai régebbiek, mint elméleti kidolgozása. Alkalmazása azóta lehetséges, amióta az orvostudományban elfogadott tézissé vált, hogy a beteg fizikai és lelki kapcsolata elválaszthatatlan, és nem a betegséget gyógyítják, hanem a beteget.

A biblioterápiának különféle fajtáit ismerik, melyek közül Clara Richardson Lack-típológiája a legelterjedtebb. Ő fejlesztő és klinikai biblioterápiát különböztet meg az alkalmazott tevékenységek és a bevont személyek típusa alapján. Az olvasmányok és beszélgetések a fejlesztő biblioterápia esetében az általános személyiségfejlődést célozzák meg, míg a klinikai biblioterápia esetében konkrét problémákra fókuszálnak. A biblioterápiás tevékenységnek széles skálája alakult ki, a biblioterapeuták saját gyakorlatuk, tapasztalataik és belátásuk, érzéseik alapján építenek fel egy-egy foglalkozást. Vannak azonban olyan kritériumok, melyeknek minden esetben teljesülniük kell a foglalkozások alkalmával. Ezek a következők: egy speciális kitűzött cél érdekében (1) tudatosan tervezett és irányított folyamat (2): válogatott irodalmi anyagok olvasása és megbeszélése (3).



MAGYAR  
COACHSZEMLÉ

Szakmai kiválóság,  
professzionizáció  
2015/2.

IRÁNYOK



Bruce Colville amerikai gyermekkönyv író megfogalmazása szerint „*a megfelelő időben olvasott megfelelő történet a szív irányába kilőtt nyíl*”. Én ezt még kiegészíteném egy harmadik „megfelelőséggel”, mégpedig a személlyel. A megfelelő személynek a megfelelő időben adott megfelelő irodalom katartikus hatást érhet el. És nagyon fontos ez a hármas egység, hiszen ha bármelyik „megfelelőségsébe” hiba csúszik, már nem csak hogy nem érünk el „aha” élményt, de akár visszajára is fordulhat az elérni kívánt hatás.

Az irodalom eszközként való használatát egy folyamatomban bemutatásával szemléltetem: R. negyvenes évei közepén járó, vezető beosztású hölgy. Új főnökével való kapcsolata volt először üléseink középpontjában. Egy olyan főnökről volt szó, aki nem közölte elvárásait se vele, se másokkal. Ezek a kimondatlan elvárások perfekcionista ügyfelem számára megnehezítették a vele való munkát: nem tudta, jól dolgozik-e, a főnöke ezt várja-e el tőle, visszajelzéseket pedig nemigen kapott. Úgy éreztem, hogy ez a probléma gyorsan meg fog oldódni, hiszen ügyfelem egy nagyon határozott, célratörő, döntésképes vezető, aki nem fogja sokáig ezt a helyzetet „kezeletlenül” hagyni. Első találkozásunk alkalmával számomra úgy tűnt, hogy más lehet a háttérben a probléma. Beszélgetéseink alkalmával mindig visszatért a munka-magánélet egyensúlytalanságára, az érzelmi gátjaira.

Az is kiderült, hogy ügyfelem képekben gondolkodik, és beszél, nagyon sokszor alkalmaz hasonlatokat. Ezért úgy éreztem, hogy irodalmi műveket hívok segítségül eszközként a valódi probléma feltárására. Fontos elmondani, hogy a beszélgetések nem csak az irodalmi művek körül folytak: ez egy eszköz volt, melyet alkalmaztam az ülések során. Ezért az ülésekből csak azt a részt emelem ki, mely kapcsolódik az irodalmi művek feldolgozásához.

A harmadik találkozó közepén Wass Albert: *Szorgalom és restség* című novellájának részletét olvastam fel a coacheenak. Nagyon találónak érezte. Arra a kérdésre, hogy mit jelent számára a két szó: szorgalom és restség, arról beszélt, hogy a szülei mennyire maximalisták voltak vele szemben, milyen sok mindent vártak el tőle. Mindig tennie kellett valamit, cselekvés nélküli időszakok nem nagyon voltak az életében. Ezt tanulta, ugyanakkor ott volt benne az érzelem is. Anyja önzősége miatt egy álarcot vett magára,

a kemény nő álarcát. A szülei nem is igen ismerik érzelmes oldalát, és nem is akarja már megmutatni nekik. Elfogadta így a helyzetet. Viszont ezt az álarcot viseli a munkahelyén is. Mikor erről beszélt, sírva fakadt. A „*Mi van a te zsákodban?*” kérdésnél azt mondta, hogy teli van a munkahelyi zsákja, de még így is fér bele. „*Nyomja a vállad ez a zsák?*” kérdésre azt válaszolta,

„A biblioterápiát

hamarabb használták,

alkalmazták, minthogy

tudták volna, mi is az.”

hogy „Igen, de ez a 12 zsák közül csak az egyik.” Mikor rákérdeztem, hogy kellene-e belerakni - és ha igen, mit - a többi zsákba, ismét elsírta magát. Sok mindent kellene még belerakni a család, a hobbi zsákokba. De egyenlőre a legfontosabb a munkahelyi zsák, mert ez most az ő feladata. Felelősséggel tartozik a családjá iránt, ő a kenyérkereső, neki kell megadni a családjának, amit csak lehet. Bár régen voltak elég rossz helyzetben is, azt is túléltek, de igyekeznek ezt a mostani színvonalat megtartani. Arra a kérdésre, hogy ő „Egyensúlyban vagy-e most?” azt válaszolta, hogy „Nem, de mindig arra törekszem, mert másként nem lehetne élni. Akkor már rég felőrödtem volna.”



A következő találkozó elején elmondta, hogy az eredetileg hozott problémát már nem is tartja problémának. Ahogy kértem, figyelni kezdte főnökét, és rájött, hogyan „működik”. Arról beszélt, hogy érzelmei kimutatása okoz inkább nehézséget neki. Erre az alkalomra is készültem irodalommal, Jorge Bucay: *Akadályok* című történetét olvastam fel. A történet végére érve megkérdeztem, hogy „Milyen akadályok vannak a te életedben?”. Ekkor nagyon elérzékenyült, és azt mondta: „Körülvesz a fal.” Nehéz ezt a falat lebontania, és ez láthatóan sok frusztrációt okoz számára. Arra a kérdésre, hogy „Milyen árkok és akadályok voltak az életedben és a munkádban?” nagyon gyorsan azt válaszolta, hogy a munkájában nincsenek ilyenek, mert soha nem jut el addig a pontig, hogy legyenek. Mindent előre megtervez, tudja a lépéseket. A kollégáinak is azt szokta mondani, hogy nincsenek legyőzhetetlen akadályok. Ha egy hegy kerül eléjük, akkor akár vödrönként, de el kell hordani azt a hegyet. A magánélet az más. Főleg a szüleit említi nagy, legyőzhetetlen érzelmi akadályként. Kötelességtudó gyerekek nevelték, ezért minden héten tartja a kapcsolatot a szüleivel annak ellenére, hogy ez milyen érzelmi nehézségeket okoz neki.

Arra a kérdésre, hogy „Hol építenéd fel a saját hidadat?” azt mondta, sehol. Ezt már lezárta magában, már nem is akar ezen változtatni, elfogadja ezt a kapcsolatot olyannak, amilyen. Mégis, szülei említésekor minden alkalommal elsírta magát. Arra kértem, képzelje el mégis azt a hidat felépítve, és mondja meg, mit vinne át a munkájából, ami se-



MAGYAR  
COACHSZEMLÉ

Szakmai kiválóság,  
professzionizáció  
2015/2.

IRÁNYOK

„A műveket igyekeztem úgy választani, hogy egymásra épülve folyamatában segítsék a coacheet.”

gítségére lehet a magánéletében. Hosszabb gondolkodás után azt mondta, talán azt, hogy a munkájában mindig tudja mi miután következik, ismeri a lépéseket és azok megoldásait. Ott ő irányít. Az ülés végén megkérdeztem, mi a célja a coachinggal. Azt válaszolta, hogy „*Ennek a falnak a lebontása.*”

Az ötödik találkozóra ismét Jorge Bucay egyik történetét vittem. Azért választottam *A kereső* című történetet, mert az előző két ülés szomorúsága után szerettem volna az öröme helyezni a hangsúlyt. A történet felolvasása után első kérdésem az volt, hogy mi lenne az ő könyvecskéjében. Kis habozás után azt mondta, hogy a

család folyamatos örömet jelent neki, a munkában pedig eddig nem igazán figyelt oda erre.

Megkérdeztem tőle, hogy mivel szerzett legutóbb örömet bárkinek is. Gondolkodóba esett. Azt mondta, hogy ezt nem szokta figyelni. Majd mondott példát a családi örömszerzésre, és végül a munkahelyéről is eszébe jutott néhány példa. Amikor azt kérdeztem tőle, hogy neki mivel lehet örömet szerezni, ismét elakadt. Aztán azt mondta, hogy a futás jelent neki örömet, akkor tud kikapcsolódni, akkor tudja a fejéből a „dzsuvát” kitisztítani. Mivel sokszor és sokat emlegeti a hitet, megkérdeztem, hogy a hit örömförás-e a számára. Akkor elsírta magát. Azt mondta, hogy igen, és az utóbbi időben nagyon fontossá vált a számára a hite. Nincs vak hite, de élete része a hit. Megkérdeztem, hogy szokott-e tudatosan odafigyelni arra, hogy örömet szerezzen, mire azt válaszolta, hogy nem. Sokszor gondolkodóba esett az ülésen, hogy ő ezt még soha nem figyelte, nem gondolt arra, hogy ez fontos lehet. Ezért azt kértem tőle, hogy a következő ülésig figyeljen arra, hogy mikor szerez örömet valakinek, és az hogyan reagál erre, illetve hogy neki mi okoz örömet, és ez számára milyen érzés. Amikor az ülés végén elköszöntünk egymástól, lelkesen mondta, hogy: „*Figyelni fogok!*”

A hatodik ülés alkalmával változtattam a tematikán. Nem az ülésen olvastam fel, hanem otthoni elolvasásra adtam a coacheenak Hamvas Béla: *Arany napok* című esszéjének egy hosszabb részletét, melyre a következő ülésen tértünk vissza. Az ülésen azt tapasztaltam, hogy ez a forma - vagyis hogy otthoni olvasásra adom a művet -, nehezebbé tette a feldolgozást mind a coachee, mind az én számomra. A beszélgetés folyamán kérdé-



sekkel vissza-vissza utaltam az irodalmi műre (Neked vannak-e aranynapjaid? Mit jelent ez számodra? A keleti vagy a görög életforma áll-e közelebb hozzád? stb.), de nehezebb volt az értelmezés, a beszélgetés adott pontján felidézni a mű egyes részleteit.

A műveket igyekeztem úgy választani, hogy egymásra épülve folyamatában segítsék a coacheet. A hetedik ülésen a coachee egy számomra is érdekes és izgalmas következtetést a feldolgozott négy mű kapcsán. Azt mondta, hogy az elsőként feldolgozott Wass Albert: *Szorgalom és restség* című novella „restség” része számára a Hamvas Béla: *Aranynapok* című esszéjének olvasásakor vált pozitív érzéssé. Előtte úgy gondolta, hogy a restség, a lustaság az egy negatív dolog, az *Aranynapok* elolvasása után viszont

„Ha egy hegy kerül eléjük, akkor akár vödörnként,  
de el kell hordani azt a hegyet.”

úgy gondolja, hogy van jó restség, ami arra való, hogy befelé forduljunk, gondolkodjunk, elmélkedjünk és ez segítségünkre lehet sok mindenben. Így vált kerek egészé a coaching során eszközként használt biblioterápia hatása.

Mind a coachee, mind az én számomra újdonság volt az irodalom eszközként való alkalmazása. Érzékelhetően nagy volt a coachee befogadó készsége: nyitottan és érzékenyen reagált az irodalmi művekre, amivel sok esetben megkönnyítette a kérdezést. Gyakorlati tapasztalataim alapján azt tanácsolom mind a magam, mind mások számára, hogy az irodalmi műveket közvetlenül a coaching üléseken alkalmazzuk, mert így a hatása sokkal jobban érzékelhető.

