

G. TÓTH ANITA

A csoportterápiás helyzet mint színtér

Az irodalomterápia jellegzetességei

„Im szólal az ének.
Ti néztek, én nézlek.
Szemünk pillás függőnye fent:
Hol a színpad: kint-e vagy bent,
Urak, asszonyságok?”¹

Hangolódás

Életünk során számos formális, deklarált, de még több tudatosan számon nem tartott csoport tagjai vagyunk. „Csoporttagságunk” időtartama változó. Az óvoda, az iskola, a munkahely csoportjai hosszabb ideig állnak fenn, nem beszélve az olyan determinált csoportokról, mint a szűkebb és tágabb család, társadalmi környezet, amelyekben a változás inkább hömpölygő, egyéni szinten egy adott generáción belül többnyire reflektálatlan: drasztikus váltások általában nemzedékek során felgyülemlett tudattalan indulatokat, kompenzációs törekvéseket mozgósíthatnak. Más csoportok részévé csak rövid időre válunk: az utazás vonaton vagy villamoson a csoporthoz tartozást csak akkor hozza felszínre, ha váratlan, a megszokottól eltérő esemény (például hóakadály vagy egy utastárs szívinfarktusa) kényszerít állásfoglalásra. (Ha nem reagálunk ilyen esetekben, természetesen az is állásfoglalás.) Vannak helyzetek, melyek alapvetően feszültséget hordoznak, ilyen az orvosi rendelő előtti várakozás, melyben az idő teltevel a tehetetlenségre kárhóztatottak jelentős részének viselkedéséről lefoszlik a „kulturlepel”. Ha az időtartamot választjuk rendezési elvnek, egy társasutazás buszközönsége vagy egy kórházi kezelés során a kórteremben fekvők a fentiekhez képest a középkategóriába sorolhatóak.

A viselkedés tanulmányozásában fontos szempont lehet az önkéntesség is. Máshogy viselkedünk-e az előbb említett társasutazáson, mint a kórházban? Attól eltekintve, hogy az előbbi lényegesen pozitívabb kicsengésű és áldozatot hozunk érte, nem nehéz belátni, hogy hasonló lemeztelenítő inger éri a személyiséget: idegenek túlzott, már-már az intimitást sértő közelsége. Ebben a helyzetben szocializációs sémáink hamar csődöt mondanak, és nem autonóm szubjektumként mutatkozunk meg, hanem elfoglaljuk a többi csoporttag viselkedéséhez viszonyítva a nekünk legmegfelelőbb szerepet.

Ha a csoport nagyságát tekintjük, ritkán kerülünk az iskolai éveinket követően 15 főnél nagyobb létszámú csoportba, és gyökeresen eltérő élményeink vannak egy 40 fős osztályban, egy 8-10 fős csoportbontásban megtartott órán, vagy egy 150 főt befogadó te-

¹ BALÁZS Béla, *A regős prologusa* = B. B., *A kékszakállú herceg vára*, <http://www.tarjanz.eu/libretto/> (Leöltés ideje: 2014. január 30.)

remben lezajlott előadás hangulatáról, a társas kapcsolatainkról nem is szólva. A csoport létszámának növekedésével együtt az interperszonális dimenzió zsugorodik, az elköteleződés és a személyes felelősségtudat eltűnik, a személytelenség, az elidegenedés kap teret.

A csoportviselkedésről, csoportnyomásról, konformitásra való igényünkről született számos szociálpszichológiai vizsgálat ismertetésétől eltekintve ezúttal egy speciális helyzetre irányítjuk a figyelmünket: a csoportterápiára.

A csoportterápiás helyzetet valamennyi pszichológiai, pszichoterápiás irányzat alkalmazza, természetesen más alapokra építve, más módszerekkel. Csoportterápiának nevezhetjük az önismereti céllal létrejött csoportokat is, elsősorban azért, mert szintén csoport-pszichoterápiás elemeket használnak, és hatótényezőik sokban megegyeznek. Önismereti csoport személyiségfejlesztés céljával alakul, és általában a társaskészség-fejlesztést is magában rejt. A csoportvezető szakmai képzettségétől, orientációjától függ, hogy milyen eszközökkel támogatja ebben a csoportját. Az önismereti csoportba általában mentálisan egészséges – vagy még nem diagnosztizált – egyének lépnek saját elhatározásukból. A csoport optimális működése bizonyos fokú rendet követel, így az önkéntes csatlakozás után a normakövető, a csoportszabályokat elfogadó magatartás szavatolja a csoport fennmaradását. Ez a követelmény magától értetődően teszteli a tag frusztrációtűrését, valamint az elköteleződéshez szükséges stabil személyiségjegyeket.

Egy korábbi példánk a kórházi kezelés során egy kórterembe kerülők véletlenszerűen létrejött csoportjára vonatkozott, bármely kórházi osztályon. Csoportterápiát kórházi körülmények között is vezethetünk, ennek résztvevői természetesen nem véletlenszerűen kerülnek a csoportba. Pszichiátriai osztályokon, szakkórházakban pszichoterápiás részlegek is működhetnek, amelyeken nemcsak a személyzet pszichoterápiás szemlélete és működése elengedhetetlen, hanem az is, hogy a kezelték ezzel tisztában legyenek: ne csupán és ne elsősorban kívülről, gyógyszerektől vagy mások hathatós közreműködésétől várják pszichés állapotuk javulását, hanem az egyéni és csoportos terápia során „dolgozni akarjanak magukon”, még ha ez sok nehézséggel, erőbefektetéssel, fájdalommal is jár. Ha a kezelés nem a pszichoterápiás részlegen történik, a csoportterápia megszervezése elsősorban a motiváció megteremtésén, vagyis az önkéntesség problémáján áll vagy bukik. Közel száz kórházi irodalomterápiás csoport vezetésének tapasztalata alapján ez valójában nem is a csoportidőhöz tartozó mozzanat, a tájékoztató és tájékozódó beszélgetés nélkül a különféle élethelyzetekből érkező sérült és sérülékeny – hiszen pszichiátriai osztályon kezelt – emberek halmaza nem válik csoporttá. Kórházi osztályon végzett csoportterápia előtt tehát kívánatos, sőt inkább kötelező az előkészítés, mely során a csoportvezető – ha nem saját pácienséről van szó – valamelyest megismeri a tagjelölt problémáját, csoporttal kapcsolatos attitűdjét, a jelölt pedig információt nyer arról, mi fog a csoportban történni. Irodalomterápia esetén ez azt jelenti, hogy egy irodalmi mű felolvasása, meghallgatása után benyomásainkról, gondolatainkról, érzéseinkről beszélgetünk, és reagálunk a többiek felvetéseire. Ebben a beszélgetésben válaszolhatunk azokra a kérdésekre, amelyek nyugtalaníthatják a leendő résztvevőt, amelyek miatt a csoporthelyzettől esetleg idegenkedik.

Tanulmányom a csoportterápiás helyzet működés módjának azon aspektusaival foglalkozik, amelyek kapcsolatba hozhatóak a színházzal; majd a tárgyalt jellemzők alapján a pszichiátriai osztályokon szervezett irodalomterápiás csoport munkáját mutatja be. Az irodalomterápia verbális csoport, elsődleges gyógyító közege a védett környezetben – amit a vezető aktív közreműködésével kialakuló csoportkultúra, csoportnorma szavatol – egymás között zajló kommunikáció. A dramatikus elemekre direkt módon építő csoportterápiás módszerekre, így a pszichodramára, bibliodramára, dráma-terápiára nem térek ki.²

Az irodalomterápiás csoport

Az irodalomterápiát a hazai gyakorlatban hivatalosan biblioterápiának nevezik – a csoport tartására jogosult szakirányú végzettség elnevezése is biblioterapeuta –, míg a szakmai önmeghatározásra inkább az előbbi fogalom használatos. Biblioterápia végezhető pszichés zavarral küzdőkkel kórházi és ambuláns körülmények között, valamint önismereti jelleggel, utóbbit általában könyvtári keretek között szervezik, és fejlesztő biblioterápiának nevezik. Jeney Éva a biblioterápiát tágabb jelentésű fogalomként értelmezi, amely bármely könyv által elérhető hatást magában foglal, míg az irodalomterápia kifejezetten a szépirodalmi művek által kíván hatást elérni.³ A fogalomhasználat természetesen szakmai megegyezés kérdése, és tükrözheti a módszer művelőinek szemléletét, irodalomfelfogását is.

Zavaró lehet azonban, hogy mindkét elnevezés tartalmazza a terápia szót, amelynek jelentése sokrétű, kultúrtörténetileg is gazdag. A szó ógörög alapja, a *therapon*, 'szolgáló, kísérő' jelentésű.⁴ Ebben az értelemben természetesen helye van nemcsak a pszichés zavarok kezelésére vonatkozó szóösszetételekben, hanem az irodalom- és biblioterápiában is, csakhogy a korábban említett önismereti csoportot mégsem nevezük terápiának, noha a pszichoterápiában is használt módszerekkel, hatótényezőkkel dolgozik. A terápia szó mai, akár szakmai szóhasználatban is kezelést jelent, és ez óhatatlanul elijesztheti azokat, akik irodalmi csoportba pusztán azért járnának, mert szeretnek olvasni, és az irodalmi műveken keresztül szeretnék jobban megismerni önmagukat, jobban érteni emberi viszonyulásait, önreflexióra képesek, és a szövegek

² A témával kapcsolatban lásd: *A pszichodráma csoport: Válogatás a hazai szakirodalomból*, szerk. VIKÁR András, SÁFRÁN Zsófia, Bp., Animula, 1999. – A pszichodráma alapú bibliodramáról, amely valóban arról szól, amit a neve sugall, vagyis bibliai történeteket dramatizál: *Bibliodráma*, szerk. NYÁRY Péter, SARKADY Kamilla, Bp., Harmat, 2008. Inspiráló dráma-terápiás leírást olvashatunk a korábban a miskolci Csanyik-völgyben, jelenleg a Szent Ferenc Kórházban működő Pszichoterápiás Rehabilitációs Osztály mindennapi életét bemutató *Lélekgógyászatról jelképekben* című kötetben, VARGA Gábor és ZIVÁK Ildikó tollából: *Lenni vagy jelen lenni? Helyzet, szerep és választásuk szimbolikája dráma-terápiás csoportokban = Lélekgógyászat jelképekben*, szerk., VAS József, RUTTKAY Helga, HARCSÁR Magda, Bp., Balassi, 2000, 33–37.

³ JENEY Éva, *Nyitott könyv: Irodalom, terápia, elmélet*, Bp., Balassi, 2012, 23.

⁴ BÚZÁSI Miklós, *Írások a zeneterápiáról: Jegyzetek, előadások*, Pécs, PTE Művészeti Kar, 2003, 18.

konfrontáló erejét is elviselik. A ’fejlesztő’ jelző nemhogy enyhítené, hanem még inkább aláhúzza a lelki segítségnyújtás szükségességét, így nem szerencsés. Összefoglalva: a biblioterápia honi öndefinálásához megnevezésének újraértelmezésére is szükség van, nyilvánvalóan a nemzetközi szakirodalom fogalomhasználatával összevetve.

Kultúránk évezredek óta megkívánja, hogy a cselekvés helyett verbalizáljunk: az inger és a reakció közé beiktassuk a szóhoz kötött intellektuális mérlegelés tartományát. De ezzel ellene dolgozunk mindannak, ami spontán, és egyre inkább sablonokat, sztereotípiákat hozunk létre. Ha viszont a spontaneitás útját követem, könnyen sodródom a gátlástalanság felé, s egyre inkább fenyeget a cselekvéssel járó agressziók veszélye. Ha ezt ellensúlyozni akarom, és a cselekvésbe beiktatom a mérlegelő verbalitást, akkor megint a sablonossá válás fenyeget. De van a valóságnak egy olyan tartománya, amely nem a cselekvéshez vezet, hanem a cselekvésnek egy sajátos másához; realizál ugyan, de mégis helyettesíti a realizálást. S ez a megszelídített, mégis indulattal telt valóság: a színház, a játék „olyan, mintha” mechanizmusa.⁵

Mérei kissé sarkított felosztását az irodalomterápia a következőképpen árnyalja: lehetőséget teremt a szónak, a verbalitásnak kitörni a sztereotípiákból, és ezt azzal éri el, hogy válogatott szövegekkel provokálja a résztvevők nyelvi világát, akár még fel is függeszti annak érvényességét, hogy megmutassa fonákságait, értelmetlen vagy károsan kitaposott útjait.

Az alaphelyzet egy kiscsoportnyi, vagyis kb. 6-12, legfeljebb 15 ember: ettől kisebb létszám az intimitás fenyegetését, több pedig éppen ellenkezőleg, az egyéniség eltűnését, az önfeltárási ellehetetlenülését jelentheti. A résztvevők bevonódása alapján zárt és nyitott csoportokról beszélhetünk. Az előbbi esetben több alkalommal találkozunk ugyanazzal a csoporttal, új tag nem csatlakozik. A csoportmunkát egy-egy téma köré is tervezhetjük, mélyebb önfeltárássra, akár viselkedés- és személyiségváltozásra is lehetőség nyílik. Zárt csoport létrehozása olyankor lehetséges, ha a tagok részvételének stabilitása – figyelembe véve a kiszámíthatatlan változásokat – megvalósítható: pszichoterápiás csoport akár hat hónapig vagy még tovább is igénybe veheti a tagok idejét, ezért komolyabb elkötelezettséget kíván. Kórházi osztályokon a magyar egészségügy jelenlegi kereteit figyelembe véve optimálisan négy, maximum hat találkozásra érdemes tervezni, ez azonban szoros terápiás együttműködést tesz szükségessé – a páciens már a kezelése kezdetén kapcsolódjon be a csoportterápiákba, és a terápiás terv szerves részét képezze a csoportokban zajló folyamat –, de valódi realitása a nyitott csoportoknak van, melyek alkalomról alkalomra változó tagokkal és létszámmal működnek, néhányan szerencsés esetben több ülésen is jelen vannak. Könnyen belátható, hogy elmélyült terápiás munka inkább zárt csoportban végezhető.

⁵ MÉREI Ferenc, *Expresszivitás és lélektan* = M. F., „...és vett a füvekből édes illatot”, Bp., Múzsák, 1986. Részleteket idéznek: *A pszichodráma csoport, i. m.*, 16–17.

Szerepek

A csoporthelyzetben mindenki bejelentkezik. Aki nem szól, csak végigüli a foglalkozást, az is. Bejelentkezik – színre lép. Ez a színre lépés az első találkozáskor a legbeszédesebb, mert kijelöl egy pozíciót, amely a későbbi mozgásteret is determinálja. Milyen szerepeket osztanak, és ki osztja azokat? Vállalt vagy kényszer szülte szerepekkel találkozunk? Változhatnak-e ezek a csoport működése folyamán?

Egy csoporthelyzetet strukturálisan elemezve két alapvető szerep létezik: a csoporttagé és a csoportvezetőé. Mindkét szerephez több deklarált és még több tudattalan szerepelvárás kapcsolódik, elsősorban a csoporttagoktól a vezető irányába, de a tagok egymás felé is kifejezhetik, mit tartanak kívánatosnak, és mit utasítanak el egymás viselkedésében. Ezen túl azonban egyénileg is vannak elképzeléseik: milyenek a csoportba érkezésükkor, milyenek szeretnének lenni, és milyenek kell lenniük, hogy a csoport elfogadja őket. Kiemelt szerepe van a csoportvezetőnek, akit emiatt a legtöbb elvárás terhel. Őt nemcsak fizikailag követ minden szempár, hanem projekciós felületként is szolgál, és sokszor karakterének hasonlósága miatt, de attól függetlenül is indulatáttételi reakciókat kap, vagyis lehet apa- vagy anyafigura, más emberi kapcsolatokból hozott indulatok, fantáziák „tárgyává” válhat. Különös figyelmet kell fordítania arra, hogy a rávetülő pozitív és negatív érzelmeket ne „vegye magára”, hanem azokhoz mint a csoporttagból fakadóhoz viszonyuljon, és a terápiás munkába visszaforgatva segítsen azokat át dolgozni. A vezető kitüntetett helyzetére még többször visszatérünk.

A csoportban kialakuló szerepeket több szempontból is megközelíthetjük.⁶ A szerepelvárásokról, vagyis az elvárt viselkedések összességéről már ejtettünk szót, a másik az eljátszott, a harmadik az érzékelt szerep, ez utóbbi kettő, mint ahogyan a szerepelvárások is saját és csoportelvárásokra különíthetők el, nem mindig esik egybe. Egy egyszerű szemléltető példával élve: a koncentrált figyelem kívülről nézve olykor elmerengő bambulás benyomását is keltheti, különösen, ha bizalmatlanság vagy csökkent önértékelés jellemző az éppen beszélőre, tehát arra, aki érzékeli – és saját szemüvegén keresztül torzítva látja – csoporttársa viselkedését. Csoportba kerülve korábbi tapasztalatai alapján mindenkire jellemző egy egyéniségéhez leginkább közel álló viselkedésmód, melyről az az előzetes tudása, hogy közösségben „működik”. Így színre léphet valaki bohócként, ügyeletes viccesélőként; tájékozottságát fitogtatóként, okoskodóként; lehet empátiáért figyelő, bátorító megjegyzéseket téve; a meghökkentésre vágyó nagyotmondó; a díva; a szende; a gyámolításra szoruló, sőt a minden helyzetben legszerencsétlenebb; a csoport bikája, tyúkanyója, a pszichológiában jártas, emiatt a csoportvezetővel összekacsintani igyekvő, és a sor a végtelenségig folytatható.

Ezekkel a szerepekkel azokat a játszmákat készülnek behívni a csoporttagok, amelyekből életük során vagy profitáltak, vagy élettörténetüket levezetik. Csakhogy ezt a

⁶ RUDAS János, *Delfi örökösei: Önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlat*, Bp., Lélekben Otthon, 2007, 41–44.

„darabot” – ha a színház analógiájánál maradunk – nem ugyanazokkal a szereplőkkel együtt írják és játsszák, mint az életüket. Ez a csoportmunkában rejlő legnagyobb lehetőség, amely a lelki működést meghatározó diszfunkcionális sémák, hiedelmek – mint például a fenti önbizalomhiánnyal küzdő tudattalan sémája: „amiről ÉN beszélek, az úgysem érdekes” – tudatosításán túl korrekatív tapasztalatot is jelenthet, a viselkedés megváltozását eredményezve. A szerepeknek tehát elsősorban a társas interakciókban van értelmük, ilyen helyzetekben nem tudunk nem szerepelni, vagyis viselkedésünknek üzenetértéke van. Az egyén minél inkább tudatában van szereprepertoárjának, vagyis annak, hogy bizonyos helyzetek, személyek miért éppen azt a viselkedést váltják ki belőle, minél inkább képes előre számolni a szerep következményeivel, és ha káros vagy nem hatékony egy adott probléma megoldásában, módosítani rajta vagy elhagyni, annál mélyebb az önismerete, belátási képessége, annál flexibilisebb a személyisége.

[...] a csoporthelyzet nem pusztán a kétszemélyes kapcsolati minták érettebb sémáit, hanem egyúttal a legkorábbi énejlődési szakasz többszörös reprezentációs és kapcsolati mintáit teremti újjá. [...] A csoportmódszerek jellegzetes többlete a kétszemélyes technikákkal szemben az, hogy a résztvevők érzéseiket, konfliktusaikat, személyiségük részeit a többiekkel keresztül sokszoros tükröződésben tapasztalhatják meg.⁷

Az első, egymás viselkedésére adott reakciók azonban nem feltétlenül kellemesek, sőt legtöbbször feszültséget szülnek; nehéz szembesülni azzal, hogy a korábban untilig ismételt szerep zavaró vagy terhes a többieknek, esetleg nincs szükségük rá. Az ezt követő találkozások során „termelődnék ki” azok a szerepminták, amelyeket a csoport szolidaritásával, figyelmével vagy elismerésével jutalmaz, ekkor derül ki, kell-e minden komoly téma kapujában megtorpanni a bohóc hártó viccei miatt, és szüksége van-e a csoportnak mindenkinél ügyesebb vagy épp ügyetlenebb csoporttagra. Előfordulhat, hogy valamely tulajdonságának erőteljes jellege miatt egy csoporttag akarátán kívül más szerepbe „kényszerül”, mint ahogyan először fellépett a képzeletbeli színpadra: csendes szemlélőből nyugodt lényeglátása miatt így lehet csoportbizalmi. Ha több díva, szakember, szerencsétlen jelentkezik, rejtettebb vagy nyíltabb rivalizálás indulhat, amit általában a csoport visszajelzései oldanak meg, egyeseket megerősítve, másokat elutasítva. Ez múlhat azon, mennyire hitelesen játssza az adott tag a szerepét, milyen a kapcsolata a többiekkel, mennyire csapatjátékos: egy magányos díva hamar elszigetelődik. Itt kell megemlítenünk két fontos szerepet: a *deviánst* és a *bűnbakot*.

A deviancia viszonylagos fogalom, viszonyítási pontot igényel, ez pedig minden társadalmi csoport esetében a csoportnorma, vagyis azoknak az íratlan szabályoknak az összessége, amelyeket a csoport tagjai elfogadnak. A csoportnormát kezdetben a veze-

⁷ B. KÁDÁR Judit, ECSEDI Éva, *Prehistorikus képek: A hasítás két jellegzetes formája serdülők pszichodráma csoportjaiban*, Pszichodráma Újság, 1996. április, idézi: *A pszichodráma csoport, i. m.*, 133.

tő alakítja, és később is rajta a csoport szeme, hogyan viselkedik és kommunikál normasértő helyzetekben, az általa verbálisan és non-verbálisan képviselt normákat azonban a csoport finomítja, árnyalja, kiegészíti – egy nem mindig tudatos folyamatban. A csoportterápiával foglalkozó szerzők kiemelten foglalkoznak a gyakori késés, hiányzás okozta csoportdinamikai jelenségekkel.⁸ Yalom szerint „az, amit nem teszünk meg, ugyanolyan fontos, mint az, amit megteszünk”.⁹ Ha a vezető nem reagál a késésre, a csoport komolyságát aláássa, nemtörődöm, bizonytalankodó csoport jön létre, egyre több késéssel, távolmaradással, akár csoportelhagyással. Az sem mindegy, hogyan teszi szóvá, hiszen szankcionáló reakció félelmet, majd dühöt ébreszthet, ami feldolgozás nélkül szintén a csoport működését ássa alá. Szóvá tenni a vezető hitelességének megőrzésével lehetséges: kifejezni azt, hogy ő maga ezt problematikusnak látja, teret adni a csoportnak, hogy szintén megfogalmazhassák érzéseiket, és nem utolsósorban a későnek, távolmaradónak is érzelmi túlfűtöttségtől mentes lehetőséget adni az őt zavaró körülmények feltárására.

Egyéni jellegzetességek alapján bárki lehet deviáns, akár mert ő a legfiatalabb, mert ő az egyetlen nem házasság, vagyis a csoportrésztvétel szempontjából releváns területen eltér a többiektől. Ez azonban csak az alapja a deviánsná válásnak, lényege a csoportban mutatott kapcsolati magatartás, vagyis a többiek érzése, 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. Mint említettem, nem a csoportnormától mutatott eltérés a fő oka a deviánsná válásnak, hanem a csoporttag kommunikációja, amivel akadályozza a csoportfeladat végzését, és így a csoportélmény számára is negatív lesz. Ez azonban olykor az éremnek csak az egyik oldala, az is kérdés, milyenek a csoport reakciói, tehát mindenképpen dinamikus kölcsönhatás jön létre. A csoport általában kommunikációs szinten kitaszítja a deviánst, nem veszik komolyan, oda nem illő megjegyzéseinek mosolyognak, ami dühöt, dacot szülve megerősítheti a deviáns magatartást. A deviancia azonban labilis jelenség, valamilyen irányban elindul a deviáns szerepbe került tag. Vagy elfogadja a csoportnormákat; vagy valamennyit módosít azokon, amennyiben a csoport és a vezető nyitott, valamint a változtatások a csoport már megszilárdult identitását alapjaiban nem kérdőjelezik meg; vagy elhagyja a csoportot. A csoport elhagyása újabb dinamikai vihar, elsősorban a vezető számára, aki személyes kudarcaként élheti meg, a csoport is őt hibáztathatja, főként, ha azt érzi, hogy a vezető nem gyakorolta felelősségteljesen a tőle elvárt szülő-szerepet, vagy valamilyen más okból nem hiteles a számukra. Olykor azonban a csoport saját büntudatát is kivetheti, hárríthatja a vezetőre, ha nem akar azzal szembe-sülni, hogy holding funkcióját a gyenge csoportkohézió miatt nem volt képes ellátni.

⁸ RUDAS, *i. m.*, 45.

⁹ Irvin D. YALOM, *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*, Bp., Animula, 1995, 99.

A fenti esetben nem eléggé átgondolt, transzparens vezetői kommunikáció miatt a vezető válhat bűnbakká. A bűnbakképzés nem szűkebb értelemben vett csoportdinamikai, hanem szociálpszichológiai fogalom, és társadalmi csoportokban egyértelműen kohéziót növelő, negatív identitásképző folyamat, vagyis „mi nem vagyunk olyanok, mint ő”. A felgyülemlett frusztrációs feszültség hatására az egyik csoporttag valamely tulajdonságát irreálisan felnagyítják, amely így arányban lesz az indulati feszültséggel, ezáltal az agresszió már ráirányítható, „ellenséggé válik”, kiközösíthető, mivel a csoportot „veszélyezteti”.¹⁰

A bűnbakképzés alacsony szintű integrációt biztosít, hiszen labilis egyensúlyt teremt egy valójában önerő híján lévő, bizonytalan csoportnak. Terápiás légkörben nem is szabad a csoportfolyamatnak idáig eljutni, hiszen ez javában zajló markáns hatalmi játszmákat jelent, és a jó szemű csoportvezetőnek ilyen esetben már a tendencia megjelenésekor mögé kell néznie a felszínen zajló kommunikációnak, milyen frusztrációkat él meg a csoport, okolható-e esetleg a vezetési stílus, vagy bármilyen más hatalmi összetevő, vagyis kik birtokolják a véleményformáló kontrollt a csoportban. A bűnbaknak sokkal kevesebb a mozgástere, mint a deviánsnak, hiszen neki komoly ellenszélben, indulatokkal szemben kell definiálnia önmagát, így szinte biztos a csoportból való kilépése, hacsak a vezető a hatalmi erővonalak teljes felbolygatásával elejét nem veszi ennek – ekkor azonban a korábbi „hangadók” kényszerülhetnek távozásra.

Korábban említettem, hogy a terápiás csoport létrejötte, összetétele nem véletlenszerű, a vezető állítja össze, általában inkább szűrve, mint válogatva,¹¹ vagyis a csoportfolyamat színpadára alkalmatlannak tartott szereplőket kihagyja, elsődlegesen a csoport jellegének szempontját mérlegelve. Irodalmi szövegekkel foglalkozó csoportban a tagok értelmi képessége, absztrakciós készsége, iskolázottsága az első kritérium. Klinikumban zajló irodalomterápiában az egyéni jegyek és a diagnózis mellett még hangsúlyosabb annak a kérdése, hogy kik vannak *együtt*, tehát egymáshoz képest milyen képességű szereplők kerülnek össze. Egy-egy kiugró kivételnél azt is mérlegelnünk kell, hatással lesz-e a többi tagra a jelentősebb különbség, lassítja vagy facilitálja a közös munkát, maga az eltéréseket hordozó tud-e majd profitálni a csoportfolyamatból, vagyis nem fog-e deviálódni. Deviánssá válhat egy kiváló műveltségű, és azt fölényeskedve csillogtatni akaró dáma éppúgy, mint egy másik csoportban az átlagos intelligencia alsó határát súroló szende, nem elsősorban a szépirodalmi ismeretek hiánya miatt, hiszen ez egyébként sem lehet kritérium,¹² hanem a megfelelő szókincs, az árnyalt önkifejezés deficitje miatt. Mindkét esetben fontosak természetesen a viselkedésjegyek is – amelyek a legtöbbször szorosan kapcsolódnak a pszichés zavarokhoz –, így helye van a műveltségét nem demonstráló szendének, és a csoport szórakoztató színfoltja lehet a magát pongyolán kifejező dáma. Itt is a lehetőségek óriási tárházával találkozunk,

¹⁰ MÉREI Ferenc, *Közösségek rejtett hálózata: A szociometriai értelmezés*, Bp., Osiris, 2001, 238–239.

¹¹ YALOM, *i. m.*, 182.

¹² Az irodalomterápiás csoportülésekkel kapcsolatban erre még visszatérünk.

amely persze a csoport összeállításánál számos rizikófaktort jelent. A vezetőnek összetartó, teherbíró csoport létrehozására kell törekednie, amelyben többnyire – pozitív vagy negatív, katartikus, felkavaró, elgondolkodtató, megneveltető, görbe tükröt tartó – élmény éri a résztvevőket.

A tagok felvételénél hasznos szempont lehet az is, hogy milyen szerep felvétele várható tőlük a csoportban. A csoportvezetőnek a szereprepertoár szélesítésére kell hangsúlyt fektetnie, és arra, hogy a szerepek kiegészítsék egymást, illetve amennyire lehetséges, a csoportból származó előnyökből és terhekből mindenki nagyjából egyformán részesedjen.

A csoportösszetételt elemezve DeVito nyomán Rudas kiemeli, hogy a homofília mint az interperszonális kommunikációban résztvevő partnerek közötti hasonlóság fontos mutató a csoportban, hiszen minél több a csoporttagok között a hasonlóság, annál nyíltabban egymással, annál jobban érzik magukat egymás társaságában, empátikusabbak, kevésbé kerül előtérbe a hatalom kérdése, az egyenrangúság légköre alakul ki. A homofília elsősorban társadalmi státuszon, iskolázottságon, politikai nézeteken, vallási hovatartozáson alapuló fogalom. Ugyanakkor egy csupa homofil tagból álló csoportban nincs motiváció arra, hogy az eltérő véleményeket ütköztetve, a másik attitűdjét, hiedelmeit mérlegelve a saját szemléletünket megvizsgálva változtassunk. A túlságosan nagy különbségek elidegenítőek, így az optimális heterofília elérését kell kitűzni célul.¹³ Bár ez nem túl konkrét kívánalom, és minden csoport esetén egyedi számításokat igényel, sok bizonytalansággal: mindez igaz a résztvevők korára, nemére, arra, hogy mennyire viselik jól azt az intimitást, melybe a csoport „sodorhatja” őket, és mennyire viselik jól azt az önfeltárást, melyet esetleg a másik csoporttag felől érezhetnek.

Yalom a hosszú távú intenzív csoportok esetében konkrétan rögzíti, mire figyeljen a terapeuta: maximális homogenitásra törekedjen sérülékenység és szorongástűrés, valamint maximális heterogenitásra konfliktusminták és megküzdő képesség tekintetében.¹⁴

A csoportfolyamat során felvett szerepeket jelenségszinten is vizsgálhatjuk, ami azt jelenti, hogy adott szituációban az egyes tagok jellegzetesen viselkednek. Ez a szerep tehát nem az a rögzült karakter, amelyet a külvilág felé mutatnak, hanem problémamegoldási, megküzdési stratégiáik megjelenése, ilyen értelemben több karakter jellemző vonása is lehet. A feladatorientált szerepek irányulhatnak a csoportmunkára, kezdeményezve azt – az első hozzászóló –, információt kérve és adva, a személyességet sem nélkülözve, lehet tisztázó és összegző, a felmerült vélemények összehangolásával, ellentétek közelítésével. Vannak szerepek, amelyek a csoport összetartását, a munka zavartalanságát biztosító légkör megteremtését tartják szem előtt. Ilyen a bátorító, békítő, kompromisszumkereső, feszültségoldó attitűd. Végül az úgynevezett öniányultságú szerepek irányulhatnak annak a feszültségnek az oldására, melyet a csoporttag csoportbeli identitásával, helyzetével kapcsolatban érez. Ezek a szerepek az előző két csoporthoz képest

¹³ RUDAS János, *Önismereti csoportok*, Bp., Animula, 2001, 62–63.

¹⁴ YALOM, *i. m.*, 210.

a csoportmunka szempontjából kevésbé hatékony, maladaptív szerepek, viszont éppen a csoportmunka révén visszatükrözhetőek, tudatosíthatóak, átdolgozhatóak. Ilyen az anekdotázás, humorizálás, amely kitér a tulajdonképpeni – esetleg megterhelő – téma elől, a szövetséges keresése a többiekkel szemben, a visszahúzódság, passzivitás. Legutoljára az alárendelődő, az ellenszegülő és a rivalizáló szerepet emelem ki, amely nemcsak és nem elsősorban másik csoporttaggal szemben, hanem a vezetővel szemben nyilvánul meg. Ezek a magatartásmódok többnyire a szülővel kapcsolatos konfliktusokat jelenítik meg, és megjelenésük jó alkalmat teremt arra, hogy az elsődleges tárgykapcsolatokban felgyülemlett sérelmek, indulatok védett környezetben, artikulált módon megfogalmazódjanak, és a kapcsolati minta ismétlési kényszere kioltódjon.¹⁵ A vezetőnek nem az a dolga, hogy ezekből az áttételekből „kimagyarázza magát”, hanem hogy hiteles, transzparens és személyes kommunikációja révén valóságos személyként kezeljék, nem a múltbeli rossz élmények kivételéseként. Tudattalan konfliktusai azonban – bármilyen mély önismerettel rendelkeznek – neki is vannak, így viszontindulat-áttételek nélkül nincs vezetői munka.

A vezető szerepe rendkívül összetett, és általánosságban elmondható, hogy ahány személyiség, annyi vezetői stílus, attitűd létezik. A vezető sokrétű feladatai közül a legelső, melyre fentebb már utaltam: ő dönti el, milyen módszerrel fog dolgozni a csoport, úgy is mondhatnánk, ő szabja meg a csoport nyelvét, ő kínál fel egy világot, amelyben a csoport kultúrája létrejöhet. Ha a csoportmunkát a következő kifejezésekkel jellemezzük: előkészítés, találkozások, szerepek, interakciók, konfliktusok, szerepkonfliktusok, viharzások, rendeződés, közös játék, produktivitás, lecsengés, lezárás, akkor a vezetőt egyfajta játékmesternek, moderátornak tarthatjuk, aki segít kijelölni az egyértelmű kereteket, a játék szabályait. Kommunikációjával példát mutat, vagyis megalapozza a csoport kultúráját. Szabad játékeret, kibontakozási lehetőséget biztosít a tagoknak, ez azonban nem okozhat anarchiát: az ő feladata vigyázni arra, hogy senki mozgástere ne sérüljön az interakciókból származó feszültségek során. Nemcsak a közös munkára, de az egyes szereplőkre is gondot fordít. Ugyanakkor a vezető nem tekinthető rendezőnek, mert senkinek nem szabja meg a szerepkörét, a szövegét, és megakadályozza, ha bizonyos tagok erre a hatalomra igyekeznének szert tenni. A közösen létrehozott történetnek, a csoport történetének nem ő írja a végét, és a darab vége, a csoport lezárásának ideje is előzetes közös megállapodás eredménye.

A vezető egyéniségétől függően eltolódhat a hangsúly egyik vagy másik szerepaspektus felé. Szakember, szakértő, példamutató résztvevő, narrátor a szónak abban az értelmében, hogy esetenként verbálisan is tudatosítania kell a csoportban a lezajló folyamatokat, a csoportdinamikát. Kezdetben ő a híd, az összekötő kapocs a tagok között, akik egymást többnyire nem, csak a vezetőt ismerik, a megnyilatkozások is felé irányulnak, majd a csoportmunka előrehaladásával az egymás közötti interakciók egyre gya-

¹⁵ Indulatáttétel természetesen egy csoporttárrsal szemben is jelentkezhet: például egy nő a számára gyűlöletes férfi összes negatív tulajdonságát „szétszórhatja” a csoportban.

koribbá válnak. Irodalomterápiás csoportban később is megmarad közvetítő szerepe a csoport és a szöveg között, hiszen találkozásukat ő készíti elő, segítő, figyelő visszatükörzéseivel kíséri az olvasás élményének megfogalmazhatóvá, befogadhatóvá válását. A műről való beszélgetés során nemcsak azt a kérdést nehéz figyelmen kívül hagyni, hogy mit akart mondani a szerző, de azt is, hogy a jelenlévő tekintélyszemély, a vezető mit akart mondani azzal, hogy most épp ezt a művet olvastatja. A vélt elvárásnak megfelelni vágyó értelmezéseket nem megerősíteni, és azoktól élő, a jelenben érvényes saját értelmezésig segíteni a csoporttagot – ez a vezető legfontosabb és legnehezebb feladata, a legmélyebb értelemben vett kísérés az irodalomterápiában.

„Jelmezek”

Van-e egyáltalán, és ha igen, milyen jellegzetes öltözék egészíti ki a csoportban zajló kommunikációt? Ambulánsan szerveződő csoportban természetesen mindenki saját ruhájában jelenik meg, amellyel társadalmi státuszát, anyagi helyzetét, ízlését, világnézeti preferenciáit demonstrálhatja, de testi jegyeit is hangsúlyozhatja vagy elrejtethi. Sokkal beszédesebb azonban a kórházi csoportban látható öltözetek által hordozott információ. A kórházi, főleg a hosszabb bennfekvéssel járó miliőben a gyógyító és ápoló személyzet tükörképére a páciensek is hierarchiába rendeződnek, még ha ez nem is deklarált, és egészen más szempontok is alakítják, mint az előzőt. Minél inkább tekintélyelvű a terápiás rezsim, ez a jelenség annál markánsabban észlelhető. Az elrendeződést befolyásolja, hogy ki milyen osztályon, részlegesen fekszik, ki a kezelőorvosa, de – jöhet az ambuláns csoportokhoz képest kisebb mértékben – az is, milyen a „kinti” világban elfoglalt helye. A hierarchiában elfoglalt helynek a viselet fontos identitásképző eleme. Legalul a kórházi pizsamát viselők állnak, akiknek a megjelenése vagy azt sugallja, hogy számukra váratlanul kerültek be, és hamarosan megérkeznek valódi kielégítőkhöz illő holmijaik, így a nekik járó pozícióba kerülhetnek; vagy arra utal, hogy az illetőnek nincs saját kórházi ruhája, vagyis a társadalom peremén él, segítő hozzátartozók nélkül. A kórházi hierarchia „csúcsa” a vadonatúj márkás melegítőt, diszkréten vagy kevésbé diszkréten arany ékszereket viselő, általában nőkből álló hangadók csoportja, egy-egy bólogató sármőrrel.

Nem igaz tehát, hogy a kórházi viselet uniformizál, bár a különbségek olykor nem túl szembeötlőek, hiszen szabály, hogy az utcai ruha nem megengedett. A kényelmet, a pihenés elősegítését célzó – és természetesen az elkülönülést is jelző – öltözet akkor válik valóban jelmezzé, amikor a viselője gyökeresen más szerepet kíván játszani, kihasználva azt, hogy valódi státuszát senki vagy csak kevesen ismerik. Különleges vágyteljesítő szerep a díváé, a következmények nélküli kapcsolatokra, a csodálatra, a középpontba kerülésre vágyakozó nőé, akire újra a „mindenki cselédje” szerepköre vár, ha hazatér.

Csoporthelyzetben a viselet által jelzett jegyek a kezdetekkor, a bejelentkezéskor nagyobb súllyal esnek latba, így a csoporttagokban az ekkor egymásról egyéb információk

híján kialakított kép a közös munka során teljesen átalakulhat, bár az első benyomást felülírni nem könnyű. A csoport ennek a tanulási helyzetnek is lehet a gyakorló terepe: annak a megtapasztalása, hogy előítéleteink torzíthatják észleléseinket, és ezzel tévesen befolyásolhatják döntéseinket, a múlt eseményeire vonatkozóan belátást, a jövőben elővigyázatosságot, átgondoltabb döntési szituációkat eredményezhet.

A csoporttagokon kívül a vezető öltözete is üzenetet hordoz, különösen egy nő esetében. Nem mindegy a szoknyája hossza, divatossága, sminkje, mindezekkel befolyásolja a női tagok saját külsejükkel kapcsolatos komplexusait, és azt is, mennyire erőteljes indulatáttételi folyamatok indulhatnak el személyére irányulva. Kítüntetett helyzetét a fehér köpennyel jelezheti, melynek viselése csoporthelyzetben a hatalmi, hierarchikus helyzetet, szerepei közül nem a példaadó résztvevőét, inkább a szakember, szakértő szerepkörét hangsúlyozhatja. A fehér köpeny levételének gesztusa a csoport számára az egyenrangúságot jelölheti, de mivel a köpeny pajzsként is funkcionálhat, így a védelem elhagyását, a támadhatóság felvállalását is jelezheti. Ez erősítheti hitelességet, hiszen azt sugallja, hogy a vezető személyes erőforrásaira, képzettségére, személyiségére épít, nem bújik intézményi szerepe mögé.

Tér – színtér?

Csoporthelyszín bárhol lehet, ahol a zavartalanság és az intim légkör biztosítható. A rendszeresen találkozó zárt csoport bensőségességét az állandó tér növeli, hiszen ez a tér stabilitást jelent, szimbolikus otthonná válhat egy elmélyült csoportmunkában. Fontos, hogy a tagok körben foglalhassanak helyet, lehetőleg kényelmes ülőalkalmatosságokon, és hogy mindenki mindenkint lásson. A tér ne legyen túl tágas, a nagy kör elidegenítő hatású lehet, ha viszont nagyon közel kell elhelyezni a székeket, a testközelség szintén ellenállást szülhet, különösen a kezdetekkor. Ezek az alapkövetelmények azonban nem feltétlenül teljesülnek könnyen, főleg kórházi körülmények között. Még pszichiátriai osztályokon sincs mindig megfelelő csoportszoba kialakítva, az pedig csak illúzió, hogy a rendelkezésre álló terekben kizárhatóak a zavaró tényezők (zajongás, váratlan kopogtatás stb.).

Szolgalhat-e a csoport tere nyilvános térként, magyarul: elképzelhető-e nézőközönység? Terápiás közösségekben működnek drámacsoportok, színjátszó csoportok, amelyek időről időre színdarabot adnak elő, és a szakmai érdeklődők, családtagok ezeket megtekintve követhetik a szociális és kognitív funkciók alakulását egy-egy szereplő esetében. Míg ezekre az előadásokra a nyilvános szereplés igényével készülnek, terápiás csoportülésre azonban külső megfigyelők csak a résztvevők külön engedélyével hívhatók be. Általában az adott csoportmódszer, esetünkben az irodalomterápia képzésének hallgatói csatlakozhatnak, illetve a módszerrel ismerkedő vendégek, olykor szakmai közönség, akikkel a csoportvezető az ülés végeztével megbeszélést tart, benyomásait megosztják, és kérdéseket tesznek fel. A megfigyelők optimálisan a körön kívül fog-

lálnak helyet, csendben, egymásnak tett megjegyzések és non-verbális jelzések nélkül, „mintha ott sem lennének”. Persze ott vannak, ez a jelenlét pedig érződik, és ebben nem elhanyagolható térbeli elhelyezkedésük: a legsemlegesebb a körön kívüli kör alakzata.

Ha a megfigyelők többen vannak, szinte egy másik csoportot alkotnak, és egy tömbben ülnek le a körben helyet foglaló tagokkal szemben, óhatatlanul egy előadás megtekintésének az érzetét keltik, a többieket ezzel szereplési szituációba kényszerítve. Ez azonban egészen más szereplés, mint a fenti színdarab előadása, és más, mint a csoportdinamikában megjelenő, interakciókban formálódó szereprepertoár. A csoportbeli megnyilatkozások már nem a tagok között zajlanak – jóllehet, ez együttlétük célja –, hanem megjelenik a tetszeni vágyás motívuma. Volt alkalmam részt venni megfigyelőként egy ilyen elrendezésű irodalomterápiás csoporton, ahol az interakciók helyett monológok hangzottak el, félszemmel kilesve vagy teljesen a nézők felé fordulva, a kiváltott hatást figyelve. A csoport kohéziója alacsony volt, a tagok csoport iránti elköteleződése szintúgy, így a fenti jelenség nem meglepő. A csoportdinamikában a külső megfigyelés csak összeszokott, régebben együtt dolgozó csoport esetében nem okoz interferenciát.

Szépirodalmi művek, terápiás művek

Szakirodalmi közhelynek számít, hogy a biblioterápia meggyorsítja a pszichoterápiás folyamatot, de nem kellően világos az ennek a miértjére adható válasz. Valószínű, hogy azok az alkalmazott szövegek szép, jó és igaz mivoltában keresendők. [...] Nincsenek a biblioterápiában „egyszerű” és „bonyolult” művek, csak jó művek, vitathatatlan esztétikai értékű alkotások, amelyek ennél fogva alkalmazhatóak, és fércművek, amelyek magukhoz hasonló, alacsony színvonalú, hamis tartalmú terápiás beszélgetéseket indukálnak, alkalmazásuk tehát mindenképpen kerülendő. [...] Az irodalmi szövegek strukturált komplexitása olyan magas fokú, hogy a célzott műválasztás előtt/mellett/helyett megbízhatunk ebben a művészi megformáltságú komplexitásban: a páciens/kliens mint olvasó meg fogja találni a maga legégetőbb problémájának legalább egy fontos pontját az adott szövegben, amelyre reflektálhat és ezzel a terápiás folyamat megindul (panacea-hatás).¹⁶

A fenti idézet a gyerekcipőben járó magyar biblioterápiás szakirodalomban a mérvadó álláspontot képviseli: az irodalomterápia hatékonyságát az alkalmazott mű értéke határozza meg, amely így már nemcsak irodalmi, hanem terápiás érték is. A vázolt út ideális esetet feltételez, amelyben a változtatni akarás, a szenvedésnyomás olyan fokú, hogy az olvasó az olvasott szöveg bármely szavába kapaszkodni szeretne, mint fuldokló a men-

¹⁶ Hász Erzsébet, *A biblioterápia oktatásának elméleti és gyakorlati kérdései II.* = *Szocioterapeuta képzés elméleti szemináriumához szöveggyűjtemény*, szerk. NÉMETH László, Bp., Magyar Művészet- és Szocioterápiás Közösségépítő Egyesület, 2004, 330.

tőöbve. Ez azonban nem a mű értékéből, hanem az olvasó helyzetéből fakadó körülmény. Ha azonban ezt általános törvényszerűségként tételezzük, akkor nincs más dolgunk, csak rábízni mindent a műre, amit még csak gondosan sem kell kiválasztanunk, lényeg, hogy értékes szépirodalmi mű legyen, és az csodaszerként találja meg a résztvevőkhöz az utat, akik tükön ülve alig várják, hogy égető problémájukra utalást lehessenek a szövegben. Az irónia azt hivatott érzékeltetni, mennyire figyelmen kívül hagyjuk ebben a megközelítésben azokat az elhárító mechanizmusokat, amelyek nemcsak az egyénre, hanem a csoport működés módjára is jellemzőek lehetnek – a projekcióról, az indulatátételtől és az ellenállásról érintőlegesen már esett is szó. Az emberi lélek hatalmas energiákat képes befektetni, hogy kikerülje a problémájára irányuló megoldási, tisztázási kísérleteket, persze általában nem tudatosan szökik az elkerülhetetlen elől. Nem felejthetjük el, hogy egy csoportban a résztvevők szociális mikrokozmoszt¹⁷ alkotva hatnak egymás értelmező, értelemkereső tevékenységére, amelynek során dialógus alakul ki a szöveggel és egymással is – a szöveg pillanatnyi mondanivalója számukra közös munka eredményeképpen születik meg.

Az egyszerű–bonyolult oppozíció valóban nem állja meg a helyét, értelmezhetetlen is. Itt térek vissza arra a korábbi megállapításra, hogy az olvasottság, az irodalmi műveltség nem szelekciós szempont a csoport összeállításánál, és ezt minden csoport elején nyomatékosítani szoktuk, vagyis hangsúlyozzuk, hogy az irodalmi csoport nem irodalomóra, tehát nem műelemzést végzünk, és nem is műveltségi vetélkedő, hogy a mű és/vagy szerzője irodalomtörténeti jelentőségét vitassuk meg. Az irodalmi csoport központi témáját a műnek azon vonatkozásai jelentik, amelyekhez a résztvevők személyes élményekkel, véleményük, gondolataik, érzéseik, emlékeik megosztásával kapcsolódnak. Ha irodalomtörténeti érdekességeket kívánnak megosztani, arra igyekszünk irányítani a figyelmüket, miért fontos számukra, hogy ezt tegyék; ha a hangoztatott adatok tévesek, nem a kijavításukra törekszünk, saját jól értesültségünket fitogtatva – ezzel csodálatot, de dühöt, félelmet is kiváltva, a nyitott légkört elsöpörve –, hanem azon kérdés felé tereljük a beszélgetést, hogy a csoporttag miért ragaszkodik az álláspontjához.

Az irodalmi érték fogalmának viszonylagosságára és a viszonyítási pontok egyértelmű meghatározására figyelmeztet Jeney Éva nemrég megjelent irodalomterápia-elméleti vázlatában: „Mielőtt bármely irodalmi mű értékét bárki megállapítaná, szükséges előbb meghatározni, miben jelöli ki ezt a normát, s aztán megvizsgálni, hogyan és mennyire valósul meg az a kiválasztott műben.”¹⁸ A kánont ő is fontos vezérelvnek tartja: „A kánonban elfoglalt hely, mint egy belső minőségellenőr védelmezi a művet, a műben megjelenő érték pedig segíti az irodalomterápia résztvevőit.”¹⁹ Azt azonban hozzátéveszi, hogy a kánon dinamikus változásai elég gyakran kultúrpolitikai indíttatásúak, és nem irodalmi értékszemplétekből fakadnak, és ha csak a veretes művekhez ragaszkó-

¹⁷ YALOM, *i. m.*, 36.

¹⁸ JENEY, *i. m.*, 73.

¹⁹ *Uo.*, 65.

dunk, bizonytalankodni fogunk a kortárs szövegek alkalmazhatósága felől, noha mindennapi tapasztalatunk, hogy főként a fiatalabb korosztály nagyobb kedvvel merül alá egy nyelvi világához közelebb álló, megmerevedett értelmezésektől mentes szövegben.

Ugyanakkor le kell szögeznünk, hogy az irodalomterápia fő kérdése elsősorban az olvasott szöveg terápiás értéke. Ez arra irányítja a figyelmünket, hogy az irodalom fogalma is viszonylagos, tehát a releváns kérdés nem az, hogy milyen irodalmi szöveget olvassunk, hanem az, hogy mikor irodalom az, amit olvasni és olvastatni szándékozunk.²⁰ Irodalmi művé válhat tehát egy bulvárhír,²¹ de egy kórházi zárójelentés sablonja is, ha rétegzettségét, többértelműségét meglátjuk és megmutatjuk, vagyis irodalomként olvassuk.

Ha a terápiás folyamatban irodalommal váló művek sokaságát nézzük, a szépirodalmi kánonhoz képest „funkcionális” hangsúlyeltolódásokat vehetünk észre. Egyrészt bekerülnek szövegek peremterületekről, így például a már említett kortársaktól, de ugyanígy „lektúr” kategóriába sorolt olvasmányok, a gyerekirodalomként olvasott népmesék és műmesék, és érdekes színteljesítést jelenthetnek a hagyományosan értelmezett irodalomtól messze eső szövegek. Az irodalomterápiában nincsenek jó és rossz művek, de vannak olyan csoportülések, amelyekre készülve a csoportvezető pontosan tudja, milyen terápiás cél érdekében választotta éppen azt a szöveget vagy szövegeket, felméri, hogy a mű az általa feltételezett intención kívül milyen más témákat hívhat elő: ám a csoportfolyamatra hangolódva nem esik kétségbe, ha az említettekhez képest más irányt vesz a beszélgetés. Vannak olyan foglalkozások is, amelyeken hiába áll vitathatatlan remekmű a beszélgetés középpontjában – maradjunk Arany János *Családi kör* című költeményénél, amelyet Hász is említ²² példaként –, ha a csoport nem tud megküzdeni azzal a fájdalmas szakadékkal, amely a versbeli idill és saját családi helyzete között tátong, és a letaglózó élmény hatására senki nem szólal meg, a csoportvezető pedig nem tudja átsegíteni őket odáig, hogy megkíséreljék megfogalmazni a kimondhatatlant. „Nem elképzelhetetlen olyan értelmezés, amely a terapeuta irányításával, a csoportdinamika ideális működésének következtében olyan hatású lehet, hogy a kiinduló szöveg minőségét messze meghaladja, és inkább tarthat igényt arra, hogy műalkotásnak nevezzék, mint a választott szöveg.”²³

Felmerülhet a kérdés: kívánatos-e a terápiás kánon fogalmának meghatározása? Mindaddig, amíg csak sejtéseink vannak arról, milyen kapcsolat jön létre a pszichés zavarral küzdő és az irodalomként olvasott szöveg között, csupán az irodalmi terápiát vezető szövegrepertoárjáról beszélhetünk, amely empirikusan alakuló szövegtest. Egy-egy terápiás ülés egyszeri és megismételhetetlen, még akkor is, ha ugyanazzal a

²⁰ Uo., 62.

²¹ Lásd ÖRKÉNY István, *Hírek és álhírek*, <http://mek.niif.hu/06300/06345/06345.htm#40> (Letöltés ideje: 2014. január 30.)

²² HÁSZ, *i. m.*, 330.

²³ JENEY, *i. m.*, 65.

művel foglalkozunk, amely korábban katartikus hatású volt: a csoport összetétele, az adott pillanat, a csoporttagok aktuális hangulata, közös rezonálása, a vezető csoportlétkörre való hangolódása mind-mind alááshatja a terapeuta ismétlődés utáni vágyódását, felkészültsége legfeljebb a bizonytalansági faktorok kedvezőtlen kimenetelének veheti elejét. Így nem tekinthetjük a terápiás hatást a szöveg rögzült tulajdonságának, hiszen az csak a csoporttényezők kontextusában értékelhető.

Egy csoportülés vázlatja

Kórházi körülmények között tartott irodalomterápiás csoport indulásakor nemcsak a csoportfolyamattal szemben általában tapasztalható ellenállást próbáljuk feloldani, hanem a speciálisan az olvasással, az irodalommal szembeni attitűdökkel is dolgozunk kell.²⁴ Egy csoportfolyamatot elindítani, irodalomterápiás csoporthelyzetben először részt vevők bizalmatlanságát feloldani, nyitott csoport munkáját elgondolkodtatóvá vagy katartikussá tenni – mindezek a kihívások az első csoportfoglalkozás műválasztásának jelentőségét még inkább kiemelik. Mely műfajok alkalmasak arra, hogy az eltérő műveltségű, érdeklődési körű, az irodalommal esetleg iskoláskoruk óta nem foglalkozó tagok is, ha a csoportidőben érdemben nem is nyilvánulnak meg, de a mű és a beszélgetés által inspirálva továbbgondolják, továbbvigyék a csoportélményt, és ezáltal az életükre – és az irodalomra – másként nézzenek? Sokféle követelményt megfogalmazhatunk az indító művekkel szemben, de a legfontosabbak, hogy felkeltsék és végig fenntartsák az érdeklődést, intellektuálisan és emocionálisan is megmozgassák a jelenlévőket, ugyanakkor érzelmileg ne legyenek megterhelők. Az érzelmi megterhelést ebben az esetben annak szem előtt tartásával kerülhetjük el, hogy jelentős életeseményekről szóló műveket – veszteség, ünnepek, családi és párkapcsolat stb. – a csoportkohézió kialakulását követően mutatunk meg, amikor a csoport megtartó, holding funkcióját ellátva egy-egy tag mélyebb megérintődését, kitarulkozását tapasztalva elfogadó, megértő visszajelzésekkel, konstruktív, őszinte beszélgetéssel reagál. A másik szempont lehet, hogy a szöveg az énfeltárás milyen mélységébe hívja olvasóját, hallgatóját. Egymást nem vagy alig ismerő emberek általános alannyal, névmásokkal, egyes szám harmadik személyű igékkel fogalmazzák meg nyilatkozataikat, melyek óvatosak, kimértek. A kö-

²⁴ Az ellenállás egyik szimbóluma az *olvasószemüveg*. Bár a csoport szervezése és az előzetes ismertetés során, valamint a csoport kezdetén is elhangzik, hogy a szöveget a csoportvezető felolvassa, mégsem kezdődhet úgy csoport – nyitott csoport esetén, hiszen kórházi osztályokon ez a gyakoribb csoportforma –, hogy ne csattanna fel a tiltakozás a szöveg kiosztásakor: nincs szemüvegem. Többéves tapasztalatom ezt a mondatot úgy fordítja le, hogy hadd maradjak kívül, nem tudom, mi fog következni, inkább lennék külső szemlélő, „néző”, semmint aktív részt vállaló szereplő. Nem törvényszerű, de figyelemre méltó mozzanat, hogy ezek a tiltakozók aztán mégis több személyes észrevétellel előremozdítják a csoportfolyamatot. Az ellenállás ebben a formájában, ha nem is minden esetben, megjelenhet a szereplési és a visszajelzések utáni vágy hátrítása, az esetleges kudarctól, elutasítástól való félelem.

vetkező szint már a személyesebb vélemények, gondolatok megosztása, és még tovább haladva az érzelmek, élmények, indulatok legmélyebb, legszemélyesebb kifejezésével találkozunk, amit általában egy összeszokott csoportban láthatunk.²⁵ Az első csoporton tárgyalt irodalmi mű tegye lehetővé a megfogalmazódó gondolatok, érzések, tapasztalatok egyes szám első személyű megfogalmazását anélkül, hogy a beszélő úgy érezné, túl sokat árult el magáról.

A fenti kritériumokat szem előtt tartva a csoportkezdést és a pszichiátriai osztályon zajló irodalomterápiás csoportülést Lázár Ervin *A kalapba zárt lány* című meséjén alapuló lehetséges csoportülés vázlatával, illetve ezt a mesét feldolgozó több csoportülés tapasztalatainak összefoglalásával mutatjuk be.

A vezető számára a csoport a felkészüléssel kezdődik, amely – amint erre többször utaltunk – a tagok megismerése mellett a mű keletkezéstörténetét, irodalomtörténeti helyét, szerepét, irodalompszichológiai elemzését jelenti, valamint azoknak a témáknak a számbavételét is, amelyeket az adott csoportban a szöveg meghívhat. A bemutatni kívánt szöveggel tehát alapos értelmező munkát kell végeznie, hogy kialakuljon egy olyan saját olvasata, mely a szöveg világán belül nyitott, és rá tud hangolódni a csoport egyéb értelmezési irányaira is. Ezek azok a háttérismeretek, amelyek a csoportfolyamatban deklaráltan nem hangzanak el, hanem a csoportdinamikai események megértésében és a kísérő szerep ellátásában segítik a vezetőt. (Különösen kerülendő, hogy a vezető tájékozottságát fitogtatva életrajzi adatokkal, esetleg szakszavakkal „vágja fejbe” az ezt követően síri csendbe burkolózó tagokat.) A Lázár Ervin-mese irodalompszichológiai elemzésétől most eltekintve azokra a folyamatokra irányítjuk a figyelmet, melyeket az általánosan a csoportterápiával foglalkozó részben már felvázoltam.

Az ülés elején a vezető köszönti a csoportot, bemutatkozik, rövid bevezetőjében ismerteti a foglalkozás menetét, várható időtartamát, és mindig elhangzik az is, hogy a felolvasott műről folyó beszélgetés nem irodalomóra és nem műveltségi vetélkedő, minden hozzászólás személyes véleményt, gondolatot, érzést fogalmaz meg. Elhangznak az alapvető csoportszabályok, instrukciók: ami a csoportidőben személyes közlésként megfogalmazódik, az csoporttitoknak minősül, mindig végighallgatjuk egymást, és lehetőség szerint a csoportot nem hagyjuk el. A tagok rövid bemutatkozása után van lehetőség esetleges kérdések tisztázására, ezt követően a vezető kiosztja a szöveget.²⁶ A csoportkezdés az egyetlen olyan szituáció, amelyben a vezető frontálisan, a szakember szerepében lép a tagok elé, biztosítva a közös munka lehetőségét megteremtő körülményeket. A mű bemutatása is mindig az ő feladata, még akkor is, ha valamelyik csoport-

²⁵ Örkény István *Meddig él egy fa?* című novellája egy közel két éve együtt dolgozó csoport egyik nőtagjában nővére elvesztésének tragédiáját hívta elő, mellyel a többieket is az elmúlással kapcsolatos félelemekkel való szembenézésre sarkallta. A csoportot ez az ülés még jobban összekovácsolta, kommunikációjukat mélyítette.

²⁶ Tematikus csoport esetén a témáról való rövid beszélgetés vezeti be az aktuálisan olvasott művet/műveket.

tag erre a „feladatra” jelentkezik. Ennek legfontosabb oka, hogy a szöveg tartalmának megismerését a hangos olvasásra fordított koncentráció zavarja, a többiek számára pedig nem feltétlenül jelent élményt. A felolvasás kifejező, de nem színészi átélésű, elsősorban a szöveg megértését kell megkönnyítenie.

A szöveg nem mindig kerül már a csoport elején a tagok „birtokába”: az adott művet egységekre bontva is felolvashatjuk, a részek között megállva lehetőséget kell adni az értelmezések megbeszélésének, megosztásának. Ez a technika intenzívebb, a részletekre is odafigyelő, szövegértést fejlesztő értelmező tevékenységet eredményez, de nem minden műfajban hatékony – leginkább a történetbonyolítást hangsúlyozó, erőteljesebb fantáziatevékenységre serkentő, csattanóval végződő rövidprózában, mesében működik. Ezt a módszert klinikai körülmények között elvéve alkalmazzuk – önismereti csoportokban népszerűbb –, hiszen a szöveg birtokba vétele, írott és olvasható volta, „megtestesülése” a szöveg nyomán támadt gondolatok szöveghehellyel történő alátámasztásában, az érvelésben, a szó erejének átélésében rendkívül fontos, de bizonyos szempontból edukatív célzatú is, különösen olyan csoporttagok számára, akik szépirodalmat egyáltalán nem olvasnak, és a szóbeliség kap nagyobb teret az életükben.

Lázár Ervin meséiben az empirikus és az azon túli, mágikus világ között nincs éles elhatárolódás, ami elsősorban az elbeszélés módjának, természetességének tulajdonítható.²⁷ Ez a jellemző fontos az irodalomterápia szempontjából, hiszen a szöveget hallgatók és a felolvasóval együtt olvasók azelőtt kerülnek be a szöveg által alkotott világba, hogy felfognák, ez a szöveg egy mese. Gyakran tapasztalható népmesék olvasásakor, hogy a jól ismert fordulatok hallatán megjelenik az a kognitív „fék” vagy szűrő, hogy a mese gyerekeknek való, nem komoly felnőtteknek. Lázár Ervin meséi előkészítik a népmesékkal való találkozást is, hogy azoknak a szimbólumokkal sűrített világát a csoporttagok mindennapi problémáikhoz közel engedjék.

A mű elhangzása után az első hozzászólók által felvetett benyomásokkal indul a beszélgetés. A csoportvezető ekkor már inkább moderátor, aki figyel, kérdésekkel, visszatükrözésekkel támogatja a résztvevőket: véleménykülönbségek, konfliktus esetén óvja a csoportmunka zavartalanságát. Nemcsak egyféle értelmezést támogat, hanem közreműködik abban, hogy az eltérő vélemények egyenrangúan elhangozhassanak; a csoportvítás kérdésekben együtt dönt.

A kalapba zárt lány főhőse büszke arra, hogy nincs kalapja, és mindig hajadonfőtt jár. A váratlanul fejére szálló kalap aztán minden tiltakozása ellenére is ragaszkodik hozzá, és maga alá temeti. A kétségbeesett lány először megbénul a sötétségben, aztán hozzáát felfedezni, milyen meglepetéseket rejt a kalap alatti világ: forrásra bukkan, majd egy rendetlen, elhanyagolt kertre. A kerti munkákat elvégezve, a forrás környékét is megtakarítva varázslatos virágokat lát, különleges fény ragyogja be kertjét; a fák gyümölcseivel csillapíthatja éhségét. A kinti szokásos lárma nagyon messziről jut el hozzá,

²⁷ POMPOR Zoltán, *A hétféjú szeretet: Hagyomány és újítás Lázár Ervin elbeszélő művészetében*, Bp., Kiss József Könyvkiadó, 2008, 121.

a kalap tájékoztató kommentárja mellett, „aki” arról is megnyugtatta, hogy visszatérhet régi életébe. A kert kitakarításából visszatérő lány ugyanazt az utcát látja, mint ahol a kalap rátelepedett, de valami mégis megváltozott: az utca fényesebb lett.

Az első bátor hozzászólók a szöveg hangulatának a megragadására törekedtek, a pozitív, derűs végkicsengés a beszélgetés elindulását is megkönnyítette. Míg az utcai történések, a realitás felett elsiklottak, a kalap alatt a lányra boruló sötétség sokak számára ismerős élmény volt, melyet bénítónak, félelmetesnek, magányosnak írtak le, amikor hiába vártak segítséget. Az egyik csoporttag szerencsésnek nevezte a lányt, hogy egyáltalán tudott kiáltani, mert visszaemlékezve legmélyebb depressziós periódusaira, annyira elszigetelődött, hogy meg sem tudott szólalni. „Elhagyott a hangom” – fogalmazta meg. Végül a kezelésen kívül mindig, akár némaságában is mellette álló lányra segítette át a legnehezebb szakaszon, amikor már meg tudott mozdulni, és elkezdett rendet rakni a szobájában, „mint ez a lány a kertjében”. Lelkünk kertjének fáradságos művelése, a szimbólumok olykor szinte szó szerinti megfeleltetése, vagy épp nagyon is konkrét értelmezése került valamennyi csoport beszélgetésének középpontjába. Egy csoporttag a saját kertjében való foglalatosság lélektisztító, megnyugtató hatását emelte ki. Az aktív cselekvés nehézségei többek által felszínre kerültek. Nyilván nem véletlenül, a legtöbben úgy gondolták, hogy az egyéni lelki kincsek felfedezése és a belőlük való feltöltődés segítség nélkül lehetetlen számukra. A vezető a lelki kincsek konkrétabb megfogalmazására, a lehetséges segítők vagy segítő tényezők számba vételére buzdított. Hosszabb csendek után az egyik csoportban az istenhit, a család fogalmai kerültek a válaszok középpontjába. Az ehhez hasonló elakadások a csoporttagok többségének legfőbb problémáját jelzik, ebben az esetben azt, hogy körülményeiket csak egyféle narratívában mesélik maguknak és másoknak, ezzel a tehetetlenség csapdájába zárva magukat.

A szöveg rengeteg kérdést indít el. Mi is történik a lánnyal? Milyen tulajdonságait ismerjük meg? Mihez kezd a sötétséggel? Mit jelképezhet a kalap? Hogyan jellemezhetjük a kalap szerepét? Hogyan változik kettejük kapcsolata? Mi változik a mese kezdetéhez képest? Ezeket a jelenségeket jóval könnyebben meglátták a történetben, mint azt, hogy a kalap által okozott sötétséget a lány elfogadta, és a javára fordította, a kalapot is társává téve. A kalap a tagok szerint jelenthet egy tragédiát, de jelentheti saját szomorúságukat, félelmeiket, sérülékenységüket okozó tulajdonságaikat, amelyektől annyira vágnak megszabadulni, pedig lehet, hogy inkább elfogadni kellene őket. A változást az okozta, hogy a lány valóban erőssé vált, de nem azzal, hogy elzárkózott, hanem azzal, hogy szembesült a lelke jó és rossz oldalával is.

Az egyik csoporton, amelyen ezt a mesét olvastuk, részt vett egy asszony, aki az osztály szerencsétlenje szerepét játszotta. Két kamaszkorú gyermeke genetikai rendellenességben szenvedett, és hosszú évek aggodalmait követően próbáltak teljes életet élni, továbbtanultak, beilleszkedtek kortárs csoportjaikba. Édesanyjuk azonban beleragadt a fájdalomba, és míg a gyerekek a betegség ellen küzdöttek, ő időről időre pszichiátriai kezelésben részesült elkeseredettsége, alvászavara miatt. Néhány nappal a csoportülés

előtt egy incidens zavarta meg szokásos központi helyzetét, a törődést, a sajnálatot, és így a társas létben maximális előnyöket biztosító „forgatókönyvet”: egy nálánál fizikailag, lelkileg és szociálisan is jóval elesettebb került a kórtermükbe, egy igazán szerencsétlen. Az osztály szerencsétlenje hirtelen kitörő agresszivitással reagált – ilyenek az elhaló hangú, csendes asszonyt még senki nem látta –, nem volt hajlandó egy légtérben maradni betegtársával, kivonult a társalgóba, hogy ő inkább ott alszik. A konfliktus a „betegebb” beteg kimenekítésével végződött. A csoporthelyzetbe az osztály szerencsétlenje sértődötten, méltóságteljesen, de összetörten érkezett. A szöveg olvasása közben már megváltozott az arckifejezése. Nem szólalt meg rögtön, meghallgatta a többieket, aztán elmondta, hogy nagyon szereti a virágokat, és most rájött, mennyire elhanyagolta a sajátjait, a gyermekeit, nem merített belőlük erőt, és főként nem adott nekik erőt, pedig neki is van belső erőforrása, csak azt hitte, hogy nincs. Ez a villanásszerű tisztánlátás a szöveg befogadásának fényében természetesen nem feltétlenül jelent tartós viselkedésváltozást, esetleg rosszmájúan azt is mondhatnánk, hogy csak egy új szerepariáns íródott, amely az osztály jólelkű szerencsétlenje nevet kaphatja. Más szempontból azonban elmondhatjuk, hogy ez az asszony, aki csak fájdalomának hangsúlyozásával remélte, hogy megkapja a számára szükséges figyelmet, egy óra hosszáig képes volt más nézőpontból nézni életútjára, szembesülni eddig reflektálatlan életfelfogásával, és egy új identitást próbálgatni – ez pedig nem kis teljesítmény.

A csoportok lezárásaiban a vezető arra kérte a tagokat, hogy emeljék ki a számukra legtöbbet jelentő kulcsszót vagy kulcsmondatot a meséből. Többen a lány igazán szabaddá válását emelték ki, vagyis azt, hogy nem az a szabadság, ha mindentől és mindenkitől elzárkózva megingathatatlanok vagyunk vélt igazságainkban, hanem ha váratlan kihívásokban is tudunk belső erőforrásainkra támaszkodni, merünk szembesülni ezek nyomán a „sötétségeinkkel”, és új tapasztalataink szerint tudunk elgondolásainkon változtatni.

Lezárás

„Hol a színpad: kint-e vagy bent?” – hangzik a mottó kérdése. Belső történések és külső szerepek, a kórházi és a mindennapi világ, a körben és a körön kívül, belső káosz helyett az erőforrások feltárása a nehézségekkel szemben: oppozíciónk többféle kontextusban megjelenik. Ezek a fogalmak viszonyítási pontként szolgálnak egymás számára, a közöttük lévő feszültségek megtermékenyítően hatnak a csoportfolyamatokról való gondolkodásunkra. Amennyiben a csoporthelyzetet mint színpadi szituációt vesszük szemügyre, ráirányíthatja a figyelmünket számos érdekes összefüggésre, mint például a szerepek sokszínűségére, rétegzettségére, az interakciókban való alakulásukra: ettől még a csoportterápia csoportterápia marad, a színház pedig színház.