



## *A terápiás (expresszív-kreatív) írás alkalmazása nők irodalomterápiája során<sup>1</sup>*

Tanulmányomban az irodalomterápia módszerén belül a terápiás (expresszív és kreatív) írás alkalmazhatóságát vizsgálom. A fogalmak definiálása után sorra veszem, miért fontos kimondottan női csoportok szervezése, két speciális csoporton keresztül (várandós és mellrákon átesett nők) szemléltetem, milyen hatásokat képes elérni a terápiás írás alkalmazása, majd egy fikatív női csoport foglalkozástervén keresztül bemutatom, milyen témák merülhetnek fel, milyen szövegek alkalmazhatóak, és legfőképpen, milyen írásfeladatokat lehet beépíteni a foglalkozások menetébe, vagy otthoni gyakorlatként feladni.

Az irodalomterápia nemcsak az olvasás, hanem az írás terápiás vagy önismereti célú alkalmazását is jelenti.<sup>2</sup> Amikor terápiás írásról beszélünk, akár egymás szinonimájaként is találkozhatunk a kreatív írás (creative writing) és az expresszív írás (expressive writing) kifejezésekkel. Béres Judit szerint azonban szerencsésebb volna, ha ezt a két kifejezést egymás mellett, egymást kiegészítve alkalmaznák.<sup>3</sup> A kreatív írás inkább szépírásként határozható meg, ügyelve a szóhasználatra, megfogalmazásra; ilyen módon akár szépirodalmi szempontból is értékes szövegek születhetnek. Többfunkciójú: nemcsak irodalomterápia során alkalmazható, hanem műfordítás vagy publikálásra szánt írói-költői gyakorlatok során a szépírás „fogásainak” elsajátítására is. James Pennebaker a terápiás írás kifejezés szinonimájaként az expresszív írást alkalmazza, melyet úgy jellemez, mint messzemenően személyes, önreflektív és érzelmekkel átítatott alkotást, ami elsősorban egy adott helyzet, állapot javulását hivatott elősegíteni. Legfőbb témája a jelenben a páciens foglalkoztató negatív események, élmények megfogalmazása; célja az önkifejezés, amely során az egyén a megfogalmazás által rendezetten, külső szemlélőként látja az eseményeket, ilyen módon kontrollt tud szerezni felettük. Fontos szerepet játszik az expresszív írás hatásaiban a perspektívaváltás

<sup>1</sup> A tanulmány az SZTE BTK Kulturális Örökség és Humán Információtudományi Tanszék Fejlesztő irodalomterápia szakirányú továbbképzésének keretében készült Bencsik Orsolya mentorálásával.

<sup>2</sup> Vö. Béres Judit: *„Azért olvasok, hogy éljek”*: Az olvasásnépszerűsítéstől az irodalomterápiáig, Kronosz, Budapest, 2017, 113.

<sup>3</sup> I. m., 121.

is, melynek során a páciensek máshogyan látják és értelmezik a velük megtörténeteket, így oldódik a miattuk létrejött belső feszültség, tehát egyfajta nyugvópontra jutnak bennük a traumatikus élmények, történetek.<sup>4</sup> Tehát az expresszív írás során egy múltbéli esemény átkeretezése történik, de ez valós történéseken alapul, míg a kreatív írásnál (pl. egy novella megalkotása esetén, ami egy traumatikus élményen alapul) a fikció is fontos szerepet játszik. A kreatív írás hosszabb, fokozatosabb folyamat, így több önreflexiót igényel, mint az expresszív írás.<sup>5</sup> Mivel az irodalomterápiás foglalkozások során az érzelmek kifejezése, az egyes élmények más perspektívából való szemlélése és a nézőpontváltás a cél, az írás esztétikuma pedig kevésbé fontos, Pennebaker nyomán megállapíthatjuk, hogy a foglalkozások során elsődlegesen az expresszív írást érdemes alkalmazni terápiás írásként, de a kreatív írás is fontos részét alkothatja a terápiás folyamatnak.

Ahogy bármilyen tematikus csoport, így női közösségek esetében is fontos az összetartozás, a „nők egymás között” biztonságának, meghittségének megtapasztalása. Ilyen közegben egyszerűbb kapcsolódni a másik élethelyzetéhez, dilemmáihoz, és gyakori felismerés, hogy „én is ugyanazzal a problémával küzdök, mint a másik”. Könnyebb bizonyos élethelyzeteket (pl. anyaság, a „szingli lét”, a válás, a középkorúvá válás, az idősödés, a testképpel kapcsolatos és szexuális problémák, annak a kérdése, hogy miként lehet nőként érvényesülni a munka világában, vagy akár munka-család-énidő egyensúlyának örök nehézsége) megvitatni, hiszen nagy az esélye, hogy többeknek is ismerős lehet a probléma, vagy éppen tanulságot szolgáltathat olyanoknak, akik még nem voltak hasonló helyzetben. Így fontossá válik egyes bevált megküzdési stratégiák megosztása egymással. A biztonságos közeg miatt a női csoportok segíthetnek a szorongással, stresszel, depresszióval és haraggal való megküzdésben, hiszen a tudat, hogy időről időre egy olyan támogató közösségbe fognak visszatérni, ahol letehetik terheiket, ahol a hasonló (vagy akár különböző) élethelyzetben lévő „többiek” segíthetnek megoldást találni dilemmáikra, javíthat a tagok közérzetén.

Szót kell ejteni olyan csoportokról is, amelyek kimondottan valamiféle (pl. szüléssel vagy nemi abúzzsal, családon belüli erőszakkal kapcsolatos) traumát átélt nők támogatására szerveződtek. Magyarországon pl. a Patent Egyesület által korábban létrehozott támogató csoportok párkapcsolati vagy szexuális erőszakot átélt nők számára vagy a NANE (Nők A Nőkért Együtt Az Erőszak Ellen) Egyesület csoportjai párkapcsolatban bántalmazott nőknek. De betegséggel küzdők (pl. mellrákban, petefészekrákban vagy HIV-fertőzésben, AIDS-ben szenvedők) számára is létrejönnek női közösségek. Ezekben szintén hangsúlyt kap a hasonló élethelyzet, a betegséggel kapcsolatos

---

<sup>4</sup> Uo.

<sup>5</sup> I. m., 122–123.

aggodalmak, nehézségek megosztása, így kapcsolódás jön létre egy olyan közös „élményen” keresztül, ami sokszor éppen elszigetel.

Béres Judit és Csorba–Simon Eszter egy Pécssett végzett kutatás során három helyszínen hozott létre női irodalomterápiás csoportokat: egy közkönyvtárban, egy női börtönben és egy anyaotthonban.<sup>6</sup> Mivel e három csoportban a részvétel jellege (önkéntes vagy kötelező), a tagok motivációja, háttere, élethelyzete jelentősen különbözött egymástól, a foglalkozások céljában, eszközeiben és a feldolgozott szövegek megválasztásában is más szempontokat kellett figyelembe venni, ez tehát rávilágít az irodalomterápia alkalmazhatóságának sokszínűségére, de arra is, hogy az irodalomterapeutának tisztában kell lennie azzal, hogy a terápiás írás nem (kellő hatékonysággal) alkalmazható mindenkinél. A könyvtári foglalkozáson volt, aki spontán módon írt verset a csoportban történt események által kiváltott érzelmekről, majd a tagok ezt feladatul kapták. A következő alkalommal ezekre az írásokra közösen reflektáltak, így a visszajelzések megerősítést, támogatást jelentettek a résztvevők számára. A fogvatartottak azonban nem kaptak írással kapcsolatos feladatokat, és maguktól sem írtak, az anyaotthonban pedig az egyik kismamának Szécsi Noémi *Kismamanaplója* alapján kellett volna hasonló szöveget írnia, ám ez nem valósult meg.<sup>7</sup> A három csoport tanulságait vizsgálva a terápiás írás szempontjából elmondható, hogy míg a könyvtári csoportban az irodalomterápia ezen módszerét sikerrel alkalmazták, addig a fogvatartottak és az anyaotthon lakói között ez egyáltalán nem valósult meg vagy kevésbé volt sikeres, melynek oka az időhiány, a kevesebb motiváció, illetve az alacsonyabb edukáció (szövegértési nehézségek, a megfelelő íráskészség hiánya) lehettek.

A terhesség során beálló átalakulások fogékonyabbá tehetik a várandósokat a mentális rendellenességekre, így a szorongásra (pl. a gyermek egészsége, a szülés és/vagy a szülővé válás miatt).<sup>8</sup> Fontos kérdés és feladat a várandós nők érzelmi és mentális jóllétének megteremtése, mivel azonban terhesség során a gyógyszerrel való szorongáscsökkentés lehetőségei korlátozottak, előtérbe kerülnek a nem-farmakoterápiás módszerek, így a zeneterápia, a mindfulness, a viselkedésterápia és a különböző relaxációs technikák. A terápiás írás az érzelmek kohéziójának megteremtésében, azok megfelelő kezelésében nyújthat segítséget és támogathatja a nézőpontváltást egy stresszes eseménnyel kapcsolatban. Montazeri és munkatársai olyan 28–31. hétben lévő várandós nőket vizsgáltak, akik első vagy második terhességüket

---

<sup>6</sup> Béres Judit és Csorba–Simon Eszter: *Biblioterápia nőknek*, in *Könyvtári Figyelő* 61/2 (2015), 178–195.

<sup>7</sup> Uo.

<sup>8</sup> Maryam Montazeri és mtsai: *The Effect of Writing Therapy on Anxiety in Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial*, in *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 14/2 sz. (2020)

élték át, és a Beck-féle skála alapján közepes szorongás jeleit mutatták. A vizsgálat során három írásterápiás foglalkozást tartottak kéthetente vagy havonta, három-hat fős csoportokban. Az eredmények értékelése során megállapították, hogy a szorongás szintje szignifikánsan csökkent abban a csoportban, ahol az írásterápiát alkalmazták intervencióként.<sup>9</sup> Crawley és munkatársai pedig azt vizsgálták, milyen mértékben segíti elő a terápiás írás 6–12 héttel a szülés után álló nők mentális és fizikai jóllétét. A vizsgálat kimutatta, hogy az adott élethelyzetben lévő nőknél az expresszív írásnak általában nem volt különösebb, az egészségre gyakorolt hatása. Ennek oka nagy valószínűséggel az lehetett, hogy ebben az időszakban a nők többsége számára a terápiás írás nem elérhető eszköz, ugyanis nem volt rá elég idejük és energiájuk. Azok a résztvevők azonban, akiknek volt rá idejük, az expresszív írást élvezetesnek találták, és úgy érezték, segítségükre volt a rövid távú negatív hatások (írás során újra átélték a traumával kapcsolatos érzelmeket) ellenére.<sup>10</sup> Végül érdemes megemlíteni Michelle Nicholson pszichoterapeutát, aki azt tanulmányozta, milyen hatással van az expresszív írás a reggeli rosszullétekkel kapcsolatos negatív élmények feldolgozására. Szerinte az expresszív írás lehetőséget nyújtott arra, hogy az érintettek „kifejazzék az elmondhatatlant”, hogy hangot adjanak az egészségügyi dolgozók és családtagjuk iránt érzett haragjuknak, hogy a rosszullétekkel kapcsolatos érzelmeiket valósan ismerjék el, hogy feldolgozzák negatív élményeiket, növeljék kontrollérzetüket, hogy érzelmileg közelebb kerüljenek egymáshoz és empatikusabbá váljanak más, hyperemesis gravidarumban szenvedő nőkkel. Tehát a terápiás írásnak számos jótékony hatása igazolódott.<sup>11</sup>

Kerry A. Sherman és munkatársai kutatásukban azt vizsgálták, hogy egy kimondottan önegyüttérzésre fókuszáló írásgyakorlat mennyiben segíti elő egyes mellrákon átesett nők testképpel kapcsolatos szorongását.<sup>12</sup> A mellrák lefolyása és kezelése során számtalan tényező okozhat szorongást a nők testképével kapcsolatban, ami a mellrákot túlélők egyharmadánál jelen van. A testképhez kötődő szorongás (body-related distress, BID) az idő előrehaladtával depresszióhoz, csökkent teljesítményhez és a kapcsolatok megromlásához vezethet. A kutatásban olyan, a vizsgálat idején tumormentes,

---

<sup>9</sup> Uo.

<sup>10</sup> Rosalind Crawley és mtsai: *Feasibility and acceptability of expressive writing with postpartum women: a randomised controlled trial*, in *BMC Pregnancy Childbirth* 18/1 (2018), <https://doi.org/10.1186/s12884-018-1703-7>, megtekintve: 2024. 01. 30.

<sup>11</sup> Michelle Nicholson: *Expressive writing for women in recovery from HG*, <https://www.pregnancysicknesssupport.org.uk/volunteers/resources-for-volunteers/expressive-writing-for-women-in-recovery-from-hg/>, megtekintve: 2024. 01. 30.

<sup>12</sup> Kelly A Sherman és mtsai: *Reducing Body Image-Related Distress in Women With Breast Cancer Using a Structured Online Writing Exercise: Results From the My Changed Body Randomized Controlled Trial*, in *Journal of Clinical Oncology* 36/19 (2018), 1930–1942.

előzőleg I–III. stádiumú mellrákkal diagnosztizált nők vettek részt, akik legalább egy negatív élményt átéltek testük változása kapcsán. Shermanék létrehozták az ún. My Changed Body (myCB) programot, melynek középpontjában egy olyan egyalkalmas, expresszív íráson alapuló gyakorlat állt, amit onkológiai betegek számára fejlesztettek ki, a fókuszba pedig érzelmeik leírását helyezte, ami önegyüttérzést elősegítő felszólítások segítségével történt. Végül kimutatták, hogy a MyCB „csoport” tagjai között nagyobb mértékben csökkent a testképhez kötődő szorongás már egy héttel az intervenció után is, illetve növekedett az önegyüttérzés mértéke a kontrollcsoport tagjaiéval szemben, akik írásgyakorlatuk során csupán általános instrukciókat kaptak.<sup>13</sup> Mindezek alapján elmondható, hogy a terápiás írásnak klinikai kezetek között is komoly létjogosultsága van.

Egy női csoport számtalan lehetőséget kínál a témaválasztás szempontjából. Fejlesztő irodalomterapeutaként azonban ezek kissé behatároltabbak, ugyanis ilyen minőségben (és klinikai szakpszichológusi vagy pszichiáteri végzettség hiányában) betegségben szenvedő (pl. rosszindulatú betegségek) vagy traumát átélt nőkkel nem foglalkozhatunk, másrészt fontos az is, hogy egy csoportvezető személye mennyire hiteles az adott témában, mennyire vehető komolyan a csoporttagok számára. Egy olyan fiktív csoport számára dolgozok ki írásfeladatokra komolyan építő foglalkozássorozatot, akiknek tagjai házasság és/vagy gyermekvállalás előtt álló, a húszas éveik végén, a harmincas éveik elején járó nők. Az önismereti-fejlesztő foglalkozások célja a házassággal és/vagy családtervezéssel kapcsolatos bizonytalanságok és lehetséges jövőképek megfogalmazása, illetve a kétségek, félelmek, vágyak expresszív és kreatív írás során történő körüljárása. A tagok havonta kétszer találkoznának másfél órára, összesen hat alkalommal. A csoport nyolc-kilenc főből állna, és indulás után már nem fogadna új tagokat (tehát zárt csoport lenne), a kellő intimitás, a csoporttagok között kialakuló kötődés elérése céljából. Fejlesztő irodalomterápiás foglalkozás lévén a csoportban nem vehetnek részt olyan személyek, akik valamiféle pszichés, mentális vagy organikus megbetegedéssel küzdenek. Az irodalomterápia során az írásgyakorlatok mindig valamilyen szöveg vagy más művészeti alkotás alapján születnek, azokból inspirálódva. A foglalkozások menete általánosságban véve tehát következő: a megérkezőkör után az otthoni írásgyakorlat megbeszélése, rávezetés, ráhangolódás az aznapi témára bizonyos kérdések megbeszéléseivel, aznapi szöveg vagy szövegek felolvasása, a szöveg megbeszélése, majd azzal kapcsolatos írásgyakorlat feladása, végül a záró kör. Az alábbiakban részletezem a foglalkozások menetét.

---

<sup>13</sup> Uo.

Az első alkalommal rövid bemutatkozással kezdünk, majd definiáljuk a csoport főbb céljait, témáit: a résztvevők családtervezéssel, gyermekvállalással kapcsolatos elvárásainak, vágyainak, félelmeinek és az aggodalmaknak a meghatározása, esetleges jövőképek megfogalmazása és megoldási lehetőségek ezekkel kapcsolatban. A főbb csoportszabályokat is tisztázni kell (titoktartás, a mobiltelefonok használatának mellőzése, a csoporttagok a foglalkozásokon kívül is érintkezhetnek egymással, de ami ott történik, azt is „be kell vinni” a csoportba, egymás feltétel nélküli elfogadása, nyitottság egymás felé, ítélkezésmentesség, egymásnak a tagok nem adnak direkt tanácsokat, énközlés, a tegeződés). Felolvasom Erdős Virág *Ezt is elviszem magammal* című versét,<sup>14</sup> mely egy leltár, így rávezet a későbbi írásgyakorlatra, aminek segítségével azon keresztül, hogy a másik mit tekint fontosnak, a csoporttagok kicsit jobban megismerhetik egymást, miközben az írásfeladat önismereti szempontból is hasznossá válhat. A vers felolvasását követően a tagok megbeszélik, kiből milyen érzéseket váltott ki a mű. Akárcsak a bemutatkozásnál, itt sem meghatározott sorrend szerint haladunk, de fontos, hogy mindenkire sor kerüljön. Aki valamilyen oknál fogva nem szeretne az érzéseiről beszélni, nem szükséges azokról beszámolnia. Ezután következik az írásfeladat: a résztvevőknek a vers alapján meg kell írniuk saját listájukat azokról a dolgokról, melyeket pl. egy költözés során magukkal vinnének (ezeknek nem kell konkrét tárgyakká lenniük). Nem a vers hossza a lényeg – az írásra 10 percet kapnak. A feladat segíthet abban, hogy tisztább képet kaphassanak arról, mi az, ami igazán fontos nekik, ami értéket jelent számukra, hiszen leírva ezek kézzelfoghatóvá és végérvényesebbé válnak, mintha csak gondolatban készítenének listát. Mindenki felolvassa a saját írását, de ha valaki úgy érzi, túlságosan személyes lett, nem kell megosztania a többiekkel a versét. A tagok esztétikailag nem minősíthetik egymás alkotásait, hiszen nem az a cél, hogy szépirodalmi szempontból kifogástalan alkotások szülessenek. Ezután megbeszéljük, ki hogyan érezte magát, miközben a verset írta, illetve kinek mennyire ment könnyen a feladat. Ez már előkészíti a zárókört, amiben mindenki elmondhatja, hogyan érzi magát a foglalkozás végén.

A második alkalom középpontjában az álmok, vágyak, jövőképek szerepelnek. A relaxációs gyakorlatot (pl. légzőgyakorlatok, izomfeszítés-elengedés) egy „megérkezőkör” követi, melynek során mindenki elmondja, milyen érzésekkel érkezett a foglalkozásra, van-e esetleg valami, ami az előző ülés óta megfogalmazódott benne. Ez elősegíti a fokozottabb önreflexióra való felkészülést, illetve azt, hogy a résztvevők jobban megismerjék egymást. Ezt követően megbeszéljük, hogy a tagoknak kisgyermekként, kamaszként milyen

---

<sup>14</sup> Erdős Virág: „*Ezt is elviszem magammal*”, in *Édes hazám: Kortárs közeleti versek*, szerk. Bárány Tibor, Magvető Könyvkiadó, Budapest, 2012, 161–164. A vers elolvasható a szerző honlapján is: <https://www.erdosvirag.hu/ezt-is-elviszem-magammal/>

álmaik, vágyaik voltak, különösen a saját személyiségükkel, a család- és karriertervekkel kapcsolatban. A továbbiakban Bolemant Lilla irodalomterapeuta egyik női csoportjában használt szövegét alkalmazom. Sylvia Plath *Az üvegbura* című regényéből olvasom fel azt a részletet,<sup>15</sup> amiben egy fügefafa a főszereplő életének allegóriájaként jelenik meg: minden ág végén egy füge lóg, mint egy-egy csodás ígéret, lehetőség. A főszereplő dilemmája az, hogy ebből csak az egyik fügét választhatja, de így a többi lehetőség kihasználatlan marad, a többi füge elszáradva pottyan a földre. Ez a szöveg alkalmas arra, hogy beszélgetést indítson el az életet meghatározó döntések nehézségéről, arról, vajon döntéseinkkel mi mindent tudunk befolyásolni, beteljesült és nem beteljesült vágyakról, álmokról. Megbeszéljük, kiben milyen érzések, gondolatok keringenek, majd azt a feladatot kapják, hogy körülbelül 10–15 perc alatt mindenki rajzolja le, milyen fügefának látja most az életét, a szövegből inspirálódva (így tehát a fügék jelképezzék az álmokat és a vágyakat). Ezután mindenki tegye le a padló közepére a saját rajzát, így a csoporttagok láthatják egymás alkotásait. Megbeszéljük, kiben milyen érzéseket keltett le rajzolni a saját fügefáját, milyen érzés volt mások rajzait nézegetni, illetve melyek azok a fügék, amiket előbb leszakítanának a saját fájukról. Ez a feladat jó alapot adhat az otthoni írásgyakorlat elvégzésére: kamaszkori énjükhöz kell egy kb. 2000 karakteres levelet írniuk arról, hogy az akkori álmok, célok hogyan, mi szerint változtak az idő elteltével, és ez milyen érzésekkel tölti el most a levél íróját. Ilyen módon számot vethetnek arról, van-e olyan, amiről le kellett mondaniuk, ám most lenne alkalmuk megvalósítani azt; hogy mi lenne ahhoz szükséges, hogy vágyaikat beteljesítsék; illetve ezek mennyiben változtak az idők folyamán. Miután az otthoni írásgyakorlatot tisztáztuk, következik a foglalkozás záróköre: sorra vesszük, ki hogyan érzi magát a mai foglalkozás után, illetve ki mit visz haza magával.

A harmadik alkalom a párkapcsolatokra, a házasságra fókuszál. Újfént relaxációs gyakorlatokkal kezdünk, majd röviden sorra vesszük, hogy a résztvevők milyen érzéseket, gondolatokat hoztak magukkal. Ezután még nem térünk rá az aznapi foglalkozás témájára, hanem az otthoni írásgyakorlatot beszéljük meg, figyelmeztetve arra, milyen érzés volt megírniuk a levelet, illetve hogy mennyire volt könnyű vagy nehéz a feladatot teljesíteni. Majd aki vállalkozik rá, felolvassa a levelét, ezt követően azt vesszük sorra, hogy kiben milyen érzéseket keltettek a többiek levelei. Fontos, hogy senki sem minősítheti a levelek tartalmát, stílusát. Mind a megírás, mind a felolvasás elősegíti,

---

<sup>15</sup> Sylvia Plath: *Az üvegbura*, ford. Tandori Dezső, Európa Könyvkiadó, Budapest, 1987, 81. (A szövegrészlet kezdőmondata: „Olyan ágasbogasnak láttam hirtelen az életemet, mint azt a novellabeli zöld fügefát.” És a vége: „Kellott volna mindegyik, de ha valamelyiket választom, ez azt jelenti, hogy a többit elveszítem, és ahogy ott ültem, tanácstalanul habozva, a fügék egyszerre ráncosodni kezdtek, feketedni, és egyik a másik után pottyant le a földre, a lábam elé.”)

hogy az addig esetleg nehezen meghatározó vágyak határozottabb formában lássanak napvilágot. Ezt követően rátérünk az aznapi foglalkozások témájára. Emlékeznek-e arra, kisgyermekként mit gondoltak a párkapcsolatról, házasságról? Milyen elvárásaik, vágyaik, félelmeik voltak ezekkel kapcsolatban? Ezek az érzések hogyan változtak meg mostanra? Van-e olyan érzés, ami halványodott, van-e, ami erősödött? Majd először Szócs Petra *A többi Gréta legyen boldogabb* című versét<sup>16</sup> olvasom fel, utána Turi Tímea *Anna visszafordul a peronról* című kétsorosát.<sup>17</sup> Ezek a szövegek alkalmasak arra, hogy beszélgetést indítsanak el az ideális és nem ideális párkapcsolatokról, illetve elősegíthetik a párkapcsolattal kapcsolatos vágyak, elvárások és az esetleges elköteleződéssel kapcsolatos érzések felismerését, megfogalmazását, többek között annak segítségével, hogy melyik résztvevő hogyan tud kapcsolódni ezekhez a versekhez, egyáltalán, tud-e kapcsolódni hozzájuk. Így tehát a szövegeket az alábbi kérdések mentén beszéljük meg: Kiben milyen érzéseket keltett a két vers? Mennyiben hasonlítanak egymáshoz, és mennyiben különböznek egymástól? Mennyiben rímelnak ezek az alkotások a csoporttagok párkapcsolattal, házassággal kapcsolatos mostani érzéseire? A foglalkozás lezárása előtt feladom az otthoni írásgyakorlatot, ami egy kb. 700 karakteres vers megírása párkapcsolatról/házasságról, az ezzel kapcsolatos érzésekről, elvárásokról. A szövegnek nem kell rímelnie, nincs különösebb formai megkötés sem, azon kívül, hogy vers legyen, ne pedig próza. A tagok inspirálódhatnak Turi Tímea és Szócs Petra verséből is. Az ülés lezárásaként megbeszéljük, ki hogyan érzi magát a foglalkozás után, és hogy ki mit visz haza magával.

A negyedik alkalom fő témája a függetlenség. A relaxációs gyakorlatok és a megérkezőkör után megbeszéljük az otthoni írásfeladatot, ezt követően pedig fel is olvashatják a verseiket, majd a tagok arra reflektálhatnak, hogy milyen érzés volt számukra a többiekét hallgatni. Ezután az alábbi kérdéseket beszéljük meg: Mit jelent a résztvevők számára a „függetlenség”? Kit milyen érzés tölt el, amikor erre a szóra gondol? Utána felolvasom Ana Ristović *Nulla körül* című versét,<sup>18</sup> ami felveti annak a kérdését, hogy a függetlenség sohasem teljes függetlenség, és sokszor magánnyal jár együtt. Így a vers alapot szolgáltathat annak megvitatására, mit jelent a tagok számára a függetlenség, egyetértenek-e azzal, hogy magányt is jelent. Továbbá mi(ke)t lennének hajlandók feladni teljes függetlenségükért (ha létezne olyan), vagy ellenkezőleg, egy párkapcsolat kedvéért? Így körbejárjuk, kiben milyen érzéseket keltett ez a vers; melyek voltak azok a kifejezések, mondatok, sorok, amik különösen

---

<sup>16</sup> Szócs Petra: *A többi Gréta legyen boldogabb*, in Szócs Petra: *A gonosz falu legszebb lakói*, Magvető Kiadó, Budapest, 2022, 35.

<sup>17</sup> Turi Tímea: *Anna visszafordul a peronról*, in Turi Tímea: *Anna visszafordul*, Magvető Kiadó, Budapest, 2017, 19.

<sup>18</sup> Ana Ristović: *Nulla körül*, ford. Bencsik Orsolya, Ana Ristović: *P. S.*, zEtna, Zenta, 2012, 79–80.



megfogytak a tagokat és miért. Ezután egy írásgyakorlat következik, ezúttal a foglalkozáson: a résztvevőknek a „függetlenség” szóra asszociálva egy rövid szöveget kell írniuk 10 perc alatt. Nem kell figyelni sem a helyesírásra, sem a megfogalmazásra, a lényeg, hogy írjanak le bármit, ami most erről a szóról az eszükbe jut. Majd ezeket az írásokat (ugyancsak fakultatívan) felolvassák, utána pedig megbeszéljük, hogy milyen érzés volt megírni a szövegeket. Megkérem őket, olvassák el otthon Tóth Krisztina *Hírhozó* című novellájának részletét<sup>19</sup> (a szöveget kiosztom). Majd a zárókör következik: Ki hogyan érzi magát a mai foglalkozás után? Mit visznek haza magukkal a csoporttagok?

Az ötödik foglalkozást, melynek témája az anyává válás, relaxációs gyakorlattal és megérkezőkörrel kezdjük. Ezután ráhangolódunk az aktuális témára, megbeszéljük, hogy mit jelent a résztvevők számára a szülővé válás, milyen érzelmeik, vágyaik, elvárásaik, félelmeik, aggodalmaik vannak ezzel kapcsolatban. Felolvasom Fajgerné Dudás Andrea feminista festő és performanszművész a *Türelem rózsát terem* című performanszához írt mondatait (az acb Galériában a kiállítás megnyitójának keretében a résztvevők levágták Fajgerné hosszú haját, melyet rózsákkal díszített): „A hosszú hajamat éveken át díszítő rózsák lehullottak, amikor a nézők segítségével levágtam a hajam, melyből parókát készítettem. Így őrzöm meg gyönyörű hajamat, a várakozás szimbólumát, és lépek egy új szerepkörbe, az anyaságba.”<sup>20</sup> Megkérem a tagokat, vegyék sorra, hogy számukra melyek azok a dolgok, amelyekről lemondanának a gyermekvállalás kedvéért; és mi lenne az ő várakozásuknak a szimbóluma. Felolvasom Tóth Krisztina *Hírhozó* című novellájának részletét, melyben a főszereplő barátnője, aki nagyon fontos szerepet játszik az elbeszélő életében, szerelmes lesz, majd egy napon kétségbeesve hívja fel a főszereplőt, akinek az az első gondolata, hogy a barátnője bizonyára terhes. A szöveg alapot adhat arra, hogy beszélgetést indítsunk el arról, milyen változásokat hozhat a gyermekvállalás a nők életébe, illetve ezek milyen érzésekkel töltik el a résztvevőket, készek-e elfogadni ezeket a változásokat. A tagok reflektálhatnak arra, milyen érzéseket keltett bennük a szöveg, de megbeszéljük azt is, hogy ki szerint hogyan folytatódhat a történet, és miért. A foglalkozás lezárása előtt feladom az otthoni írásgyakorlatot: olyan, kb. 2000 karakter hosszúságú rövidprózát kell írniuk, aminek az első mondata a következő: „Terhes vagyok – villant át rajtam a gondolat.” Ez a mondat arra ösztönözheti ugyanis őket, hogy leírják és így formába öntsék mindazt, ami a foglalkozás során előkerülhetett (az anyává válással kapcsolatos várakozások, félelmek, változások). A zárókörben sorra vesszük, hogy ki hogyan érzi magát a foglalkozás után.

<sup>19</sup> Tóth Krisztina: *Hírhozó*, in *Jelenkor* 59/9 (2016), 869–870. (A szövegrészlet a következő mondatnál ér véget: „Terhes – villan át rajtam a rémület.”)

<sup>20</sup> Fajgerné Dudás Andrea: *Türelem rózsát terem* (Budapest: acb Galéria, 2014) <https://fajgerne.com/index.php/munkaim/34-sadudaerdna/portfolio/76-turelem-rozsat-terem>.

Az utolsó alkalom, mely tematikai szempontból folytatása az előzőnek, és az „anya-léte” járja körül, szintén relaxációs gyakorlattal és megérkezőkörrel kezdődik. Majd megbeszéljük az otthoni írásfeladatot: milyen érzések kavargtak a csoporttagokban, miközben a rövidprózát írták; hogyan érezték magukat, mielőtt megírták, és hogy érezték magukat utána. Felolvassák írásaikat, ezekre reflektálnak a többiek; újra arra helyezve a hangsúlyt, kiből milyen érzelmeket hívott életre az, hogy társaik írásait hallhatta. Ezt követően kiosztok egy-egy papírlapot, melyeken az alábbi két festmény látható:



15 perc alatt le kell írniuk, milyen érzéseket keltettek bennük a festmények, melyiket érzik magukhoz közelebbinek és miért. Ezt az írásfeladatot is megbeszéljük, illetve az írások fakultatív felolvasása után arra is kitérünk, milyen érzés volt a többieknek ezeket a szövegeket hallgatni. Felolvasom Szabó T. Anna *Gyermek* című versét,<sup>21</sup> amelyben egy édesanya szemléli gyermekét, és annak létén keresztül elmélkedik az anyaságról. Ez a szöveg segíthet beszélgetést elindítani azzal kapcsolatban, hogy a tagok mit gondolnak az anyaságról, vágynak-e rá, milyen várankozásaik, félelmeik, aggodalmaik vannak ezzel kapcsolatban. Elképzelték-e már magukat édesanyaként, és ha igen, milyennek képzeltek el magukat? Ezeknek megfelelően megbeszéljük, hogy kiből milyen érzéseket keltett ez a vers; hogyan látják (látják-e) magukat anyaként. Vannak-e esetleg a környezetükben olyanok, akik példaképek lehetnek számukra? Ezek megbeszélése után elérkezünk a foglalkozás végéhez. Mivel ez az utolsó ülés, megtörténik a lezárás, a búcsú. Sorra vesszük, hogyan érzik

<sup>21</sup> Szabó T. Anna: *Gyermek*, <http://szabotanna.com/versek/szabo-t-anna-gyermek/>

magukat a csoporttagok így, az elválás előtt, és azt is fontos megbeszélni, hogy ki milyen várakozásokkal érkezett ide, és mit visz haza magával a foglalkozásokat követően.

Mindezek alapján tanulmányomból talán láthatóvá vált, miért szükséges és miképpen lehet az irodalomterápiás foglalkozásokba írásfeladatokat is beépíteni, és habár a terápiás írás szinonimájaként leginkább az expresszív írást használják, mégis a terápiás folyamatnak a kreatív írás alkalmazása miatt lehet fontos eleme. A foglalkozástervemben központi szerepet kaptak az írásgyakorlatok, ezeket vagy a foglalkozás során, vagy otthon kellett teljesíteniük a résztvevőknek. Az írásgyakorlatok (és a foglalkozások) alapját egy-egy szöveg alkotta, egy alkalommal festmények bevonása is „támogatta” a terápiás folyamatot. Mindezzel azt kívántam szemléltetni, hogy adott élethelyzetben levő nőket foglalkoztató kérdések, problémák milyen módon dolgozhatók fel irodalomterápiás módszerek, legfőképpen írásfeladatok segítségével, emellett irodalomterápiás foglalkozások kiindulási anyagául, inspirációs forrásként is szolgálhatnak.