

BELSŐ MOSOLY
Irodalomterápiás csoportok könyvtáraknak, művelődési házaknak,
intézményeknek

Önismeret,
kommunikáció fejlesztése,
kapcsolódási lehetőség,
tartalmas közösségi élmény,
különleges, sajátélményű kulturális program
– egy irodalomterápiás csoportban mindez egyszerre lehetséges.

Az irodalomterápiás (vagy biblioterápiás) **csoportokban egy novella, vers vagy mese adja a közös gondolkodás kiindulópontját.** A szöveg segítségével olyan kérdésekről, érzésekről és élethelyzetekről beszélgethetünk, amelyekre a mindennapokban talán ritkábban van lehetőségünk.

Amiben ez a módszer **eltér egy kötetlen beszélgetéstől**, hogy egy ráhangoló és egy levezető szakasz között az adott szövegből kiindulva, irányított kérdések mentén tudatosabban nézhetünk rá magunkra, egy konkrét témára, miközben mások megszólalásain keresztül egymáshoz is kapcsolódhatunk, új nézőpontokat kaphatunk és azt is megélhetjük, nem vagyunk egyedül bizonyos élményekkel.

Mindehhez **nem előfeltétel az irodalmi képzettség**, műveltség, olvasottság; nem érdekel minket, „mire gondolt a költő”, csakis az, amit belőlünk az adott pillanatban előhoz, amit belőlünk kivált a felolvasott szöveg.

A beszélgetések biztonságos térben történnek, a csoporttitok megtartása mellett, kötelezettség nélkül; mindenki csak annyi személyes információt oszt meg, amennyit szeretne.

A csoportok rugalmasan alakíthatók személyesen vagy online is.

Kellékgigény (jelenléti csoportoknál): terem, konnektor, mozgatható asztal, székek, íróeszköz; minden más eszközt én biztosítok.

Optimális **létszám** alkalmanként 6–12 fő, **időtartam** 90-150 perc.

Gyakoriságban választható:

- egyszeri alkalom;
- többalkalmas csoport;
- rendszeres csoport (nem egymásra épülő, eltérő témák);
- tematikus csoportok (pl. önismeret, kapcsolatok, kommunikáció, változás, döntések, veszteség, újrakezdés, életfordulók)
- workshopok (hosszabb szövegekkel kb. 3-4 órás alkalmak).

Elérhetőség: Pál Judit

belsomosoly2020@gmail.com

<https://www.facebook.com/belsomosoly>

Jelenleg választható verziók:

I. Egyalkalmas

1. Hol a boldogság mostanában?

Csukás István: Annyiszor játszottam a boldogot

Téma: önismeret; boldogság(keresés), esetleg önszabotázs

Cél: önreflexió; személyes boldogságfogalom definiálása; külső-belső tényezők számba vétele; személyes elégedettség összetevőinek és saját cselekvőképességünknek a tudatosítása

2. Bennem él - Életünk szereplői, fontos kapcsolataink

Ludvik Askenazy: A tojás

Téma: emberi kapcsolatok

Cél: életünk szereplőinek, saját kapcsolatainknak az átgondolása

3. Hétköznapi gyarlóságok – kortárs próza

Szaniszló Judit: Nem rossz

Téma: hétköznapi gyarlóságaink, képmutatásaink, morális szűrkezőnák

Cél: emberi lét velejáróinak és morálisan elfogadhatatlan dolgoknak a megkülönböztetése; saját határaink felismerése; önfogadás erősítése

4. Boldogan éltek, míg...?

Ottlik Géza: Az utolsó mese

Téma: jól megválasztott célok; célok elérése mit jelent; boldogság jelentése; meddig él egy kapcsolat?

Cél: előbbi témák átgondolása a saját életünkben

5. Bármelyik Lázár Ervin mese

a II. (Többalkalmas) kategóriából önmagában is választható

II. Többalkalmas

Lázár Ervin 3 / 4 / 7 alkalmas csoport

1. A manógyár

Téma: Önismeret; szeretem-nemszeretem tulajdonságaink magunkban

Cél: Énkép tudatosítása

2. A csodapatika

Téma: Önismeret; Énkép (esetleg ideális énkép) és egymásra hatásaink (a különböző kapcsolatainkban)

Cél: Hogyan látjuk magunkat? Mások minket? És mi másokat?

3. A nyúl mint tolmács

Téma: kommunikáció

Cél: saját kommunikációs viselkedésünk, mintázataink feltérképezése; mások szándékainak felismerése a szavak mögött

4. A hétfejű tündér

Téma: Önismeret; önértékelés, indulatkezelés, és ezek hatásai a kapcsolatainkra

5. Zsiga főstő fest

Téma: változás-változtatás; saját életünk újraszínezése

Cél: változáshoz való viszony; saját erőforrások, motivációk

6. A kislány, aki mindenkit szeretett

Téma: Önismeret; hogyan kell / lehet jól szeretni

7. A molnár fia zsák búzája

Téma: életlehetőségek, elpazarolt élet

III. Rendszeres

Bármelyik kategória alkalmai bármilyen sorrendben (pl. kétheti / havi rendszerességgel) akár felváltva is választhatók.

IV. Workshopok

(hosszabb szövegekkel kb. 3-4 órás alkalmak)

1. A gyáva Samba (afrikai népmese)

Téma: gyávaság-bátorság; saját elvekhez való ragaszkodás

2. A jóságos levelibéka (aravak népmese)

Téma: önzetlenség, segítőkészség; megfelelő eszközök használata; bosszú

3. Hogyan tanult meg az ember ünnepelni, dalolni és táncolni (eszkimó népmese)

Téma: ünnepek, ünneplés, dal, tánc jelentősége; új dolgok megtanulása; állatoktól kapott tudás

Cél: közös és saját rituálék, "hétköznapi ünnepek" hiányának tudatosítása; végiggondolni, mi hogyan állunk a mindennapokban a „teljesítmény/hasznosság/ feladatok vs. megállás, pihenés, ünneplés” kérdésben, hogyan szeretnénk állni, mit tehetnénk, hogy a kívánt állapot felé mozdítsuk magunkat, esetleg szűkebb környezetünket; nyitottság tudatosítása új dolgok megtanulására

Az irodalomterápiás csoport nem pszichoterápia és nem egészségügyi ellátás. Célja az önreflexió, a kapcsolódás és a mentális jóllét támogatása.

VÉLEMÉNYEK PÁL JUDIT BIBLIOTERAPEUTÁRÓL, MENTÁLHIGIÉNÉS SZAKEMBERRŐL

Juditral nemrégén együtt dolgoztam Szentendrén, egy biblioterápiás akkreditált tanfolyamon. Általában mélyen elhivatott, szakmailag eleve felkészült hallgatóink vannak, de ez a csoport, ahol Juditot megismerhettem, még a régebbi csoportjaink közül is kitűnt. Csodálatos emberekkel találkozhattam önismereti foglalkozásokon, és szerencsére köztük volt Judit is.

Mit is mondjak róla? Azt, hogy visszafogott, finom, művelt, nagyon intelligens? Azt, hogy csendessége ellenére nagy erő és empátia, igazi értő figyelem, tapintat és hitelesség birtokosa? Igen, mindezt mondhatnám, de ezek csupán töredékek a személyiségéből, amelyet volt alkalmam megismerni. Pontosságával, alaposágával is az élen járt, mindemellett nagyon kedves és elfogadó ember. Öröm volt vele dolgozni az előadások, a drámajátékok során, és jó volt azt érezni, hogy igazi partner, mindent-értő, barátságos, emberséges. Tehetséges, nagyon kreatív megoldásai voltak az egyes feladatokban, mindannyian megszerettük. Tanfolyamunk szándéka szerint encounter jellegű; 20 éve dolgozunk együtt team-társaimmal, dr. Bartos Éva professor emeritával és Magyarné Fekete Katalin drámapedagógussal. Kísérő műhelymunkát is végzünk, hallgatóink egy része a tanfolyamunk után kezdett szakirányú egyetemi képzésbe. Diákjaink között voltak könyvtárosok, orvosok, újságírók, kommunikációs szakemberek, pszichológusok és vendéghallgatók a szomszédos országokból. Szívből örülök, hogy a húsz év alatt a több száz szakemberből egy belső, független támogató kapcsolatrendszer jött létre, amely arra hivatott, hogy tovább ápolja, segítse a hozzájuk fordulókat. Szívből remélem, hogy Judit tovább tudja folytatni a jövőben ezt a segítő tevékenységet.

Horváth Judit

pszichológus, biblioterapeuta, drámapedagógus

Judit biblioterápiás foglalkozásai számomra biztonságos és megtartó teret adtak egy nagyon nehéz életszakaszomban. A közösen olvasott szövegek és Judit érzékeny, empatikus kérdései segítettek kimondani olyan érzéseket, amelyek addig bennem rekedtek. Különösen értékes volt számomra, hogy nem siettetett, hanem hagyta, hogy a saját tempómban ismerjem fel az érzelmeimet. Judit online is elérhető, figyelme és szakmai tudása így is teljes mértékben érezhető volt. Szívből ajánlom Judit munkáját mindazoknak, akik veszteséggel, gyásszal vagy nagy változással küzdenek, és szeretnének önmagukhoz közelebb kerülni.

G. Rita

Pál Judit műfordító, mentálhigiénés és biblioterápiával foglalkozó szakember a könyvtárban ismertem meg. Ösvények a szavakon túl című foglalkozása során meggyőződtem róla, hogy a fejlesztő biblioterápia valóban hatékony preventív, mentális egészségmegőrző, személyiségfejlesztő, ön- és közösségépítő eljárás, és hogy az irodalom valóban lehet gyógyír. Kiderült, hogy a rátermett biblioterapeuta – mint amilyen Judit – olyan jól tud meghallgatni, értőn figyelni, mint Michael Ende regényhőse, Momo: „Valóban hallgatni a másikat csak igen kevés ember tud. S ahogyan Momo értett ehhez, annak a világon párja nem volt. ...ő csupán ült és hallgatott, teljes figyelemmel és odaadással. Közben nagy, sötét szeme a másikon függött, s az úgy érezte, hirtelen gondolatai támadnak, amelyről soha sejtelve nem volt, hogy benne rejtőznek.” Judit nagyon jó szakember, és az egyszemélyes „csoportot” is kiválóan vezeti. Megnyugtató személyiség, még meg sem szólalt, már bíztam benne. És szép lassan elkezdtem levetni az álarcaimat.

Holló Péter

Pál Judit végzett biblioterápiás szakemberrel több alkalommal volt szerencsém találkozni, és csak óriási lelkesedéssel tudok beszélni az általa vezetett csoportos biblioterápiás foglalkozásokról. Eltérően a tanáraimtól Judit végig a háttérben maradt, és olyan finoman és csendesen terelgetett minket az ösvényeken, melyek a szavakon túl vannak, amire kevesen képesek. Rendkívüli volt mindkét alkalom, nagyon várom a következőt, és nem kérdés, hogy csak Judittal.

Mészáros Imola

Judit biblioterápiás foglalkozásán voltunk. Kedves személyiségéből adódóan olyan elfogadó légkört tudott teremteni, hogy bátran meg tudott nyílni mindenki. Mély felismerések, egymásra csodálkozások születtek a foglalkozások alatt. Külön szerencsém volt, hogy én az éppen felnőtté váló lányommal élhettem végig. Életre szóló élmény mindkettőnk számára a fesztelen légkörben folytatott foglalkozás alatt látni magunkban a másikat. Felismerni azt, hogy bizony az időnkénti egymásnak feszülést egyformaságunk okozza. Jó szívvel ajánlom, fordulja(nak)tok hozzá bátran!

Bakonyi Éva

Szívből ajánlom Pál Judit biblioterápiás foglalkozásait mindazoknak, akik szeretnének mélyebb önismeretre és valódi lelki feltöltődésre szert tenni.

A foglalkozások során Judit mindig rendkívül érzékenyen és tudatosan választotta ki az olvasott műveket, amelyek meglepő pontossággal szólították meg az aktuális élethelyzeteket. Biztonságos, elfogadó légkört teremtett, ahol könnyű volt megnyílni és kapcsolódni önmagunkhoz és másokhoz. Minden egyes alkalom után feltöltődve, gazdagabb belső élményekkel távoztam.

A közös beszélgetések inspirálóak, elgondolkodtatóak voltak, és sokáig elkísértek a hétköznapiakban is.

Őszintén hiszem, hogy Judit munkája valódi értéket ad és gyógyító hatással bír.

Orbán Erika

Ha eljön az a pillanat, amikor fölismerjük: „magam már nem birom tovább”, talán nem tudjuk, hova, kihez forduljunk segítségért. Szégyelljük gyengeségünket, titkolni akarjuk félelmeinket, elrejtteni könnyeinket. Küszködünk a mindennapi feladatok szorításában, s olykor elveszítjük a kontrollt, kiesik kezünkől a toll, marad a befelé forduló, másoktól eltávolító magány és az őrlődés a szorongás egyre szorosabbra fonódó hálójában. A „minden mindegy”, „semmi nem érdekel”, „nincs értelme” gondolatok jó eséllyel a depresszió előhírnökei, és ilyenkor valóban lépni kell, kinyújtani a kezünket, és segítséget kérni. Nekem Pál Judit segített, aki Gyászfeldolgozás Módszer® specialista, mediátor, coach, fejlesztő biblioterápiás szakember. Tudása széles körű, rendkívüli empátia lakik benne, és úgy tud hallgatni, meghallgatni, ahogyan kevesen. Tőle tanultam meg, hogy az érzésekről beszélni kell, mert ez a gyógyulás, az újraszületés/újjászületés alapfeltétele. Judit figyel, kérdez, ha kell, rávilágít egy-egy problémára. Sosem éreztem, hogy meg akar változtatni, közben meg az eltelt két évben mégiscsak jelentős előrelépés történt. Újra merek élni. És ez jó. Csak ajánlani tudom Juditot azoknak, aki nem félnék az önismerettől és a változástól.

Gajdó Ágnes

Röviden a fejlesztő biblioterápiáról

A biblioterápia olyan művészetterápiás és önismereti módszer, amely válogatott irodalmi művek (szépirodalmi szövegek, versek, mesék, regényrészletek) vagy egyéb írásos anyagok felhasználásával támogatja a személyiség-fejlődést, az önismeretet és a lelki egészséget.

Biblioterápia vagy irodalomterápia – a két szót használják szinonimaként is, és létezik, egy megkülönböztető értelmű használata is, amikor **irodalomterápián** a szigorúan klasszikus szövegekkel, „magas irodalommal” való munkát értik, míg a **biblioterápián** egy szabadabb, tágabb szövegválasztást – amibe belefért, hogy akár dalszöveg, újságcikk, reklámszöveg is lehet a kiindulás. Bármelyik megfogalmazást használjuk is, **egy kész szöveget veszünk kiindulásnak, amin keresztül egy felépített íven végighaladva tudunk beszélgetni magunkról**, átgondolni és kimondani, megosztani olyan kérdéseket és érzéseket, amiket a mindennapokban talán nem túl gyakran van lehetőségünk.

A biblioterápia szóból sokan asszociálnak a **Bibliára**, de nincs köze hozzá. A **biblio** szó könyvet jelent, a **terápia** eredeti jelentése pedig kísérés, szolgálat; a biblioterápia tehát könyvekkel, szövegekkel, történetekkel való kísérést jelent egy leginkább belső, önismereti úton. Aki a mai értelemben vett **pszichoterápia**-szerű jelentést várja egy-egy ilyen csoporttól, az csalódní fog.

Egy fejlesztő biblioterápiás csoport leginkább arra alkalmas, hogy **elgondolkodjunk magunkról magunknak, megfogalmazzuk a felmerülő kérdéseket, benyomásokat** – vagy éppen csak kicsit kicsekkoljunk a mindennapokból, kikapcsolódjunk, játsszunk, jelenlegyünk.

Semmi misztikus nincs tehát benne, ha arra gondolunk, hogy mindez megjelenik valamilyen formában a mindennapokban is; olvastunk valamit, tetszett a könyv vagy a szöveg, ajánljuk egymásnak, beszélgetünk róla.

A biblioterápiás foglalkozás **annyiban más, mint egy kötetlen beszélgetés**, hogy egy ráhangoló és egy levezető szakasz között irányított kérdések mentén tudatosabban is ránézhetünk, mit fedezünk fel egy adott szöveg kapcsán, mit mond nekünk az adott pillanatban (lehet,

IRÁNY A KÖNYVTÁR!

hogy másnap egészen mást jelentene), mit vált ki belőlünk most. Ehhez egyáltalán **nem előfeltétel az irodalmi képzettség, műveltség**, nem érdekel minket, „mire gondolt a költő”, csakis az, amit belőlünk az adott pillanatban előhoz (utána el lehet gondolkodni, miért éppen ez a hangsúlyos, jelez-e nekem mindez valamit stb.).

Létezik a biblioterápia **egyéni és csoportos** formában is. **Egyéniben** lehet, hogy valakinek van egy **kedvenc szövege** (meséje, könyve, dalszövege), vagy valami, ami mostanában sokszor eszébe jut, azt hozza, és azzal dolgozunk önismereti kérdéseken vagy aktuális problémákon; és lehet olyan is, hogy **adott egy élethelyzet, elakadás, és ahhoz keresünk szöveget**, amivel azonosulni tud, mintát vagy éppen ellenpéldát ad, továbblépési lehetőségeket kínál, és azon keresztül, kicsit távolabbról könnyebb ránézni magunkra, a helyzetünkre, a lehetőségekre.

Csoportban lehetnek **tematikus** csoportok; ezek általában többalkalmas, hosszabb folyamatok, amik egy-egy konkrét témát járnak körbe (pl. női szerepek, válás, veszteségek, újjászületés, vagy egy szerző adott műve több alkalomra osztva), vagy lehetnek **önálló szövegekkel** dolgozó, nem összefüggő csoportok. Lehet egy csoport **nyitott vagy zárt**: nyitott, ha bárkikor bárki csatlakozhat, akár egy-egy alkalomra is; zárt, ha az elején összeáll a csapat, és közben már nincs változás az összetételben.

Van néhány **alapszabály** is, amit **szóbeli szerződés-ként** kérünk mindenkitől az elején. Az egyik a **titoktartás**: ami a csoporton elhangzik, az ne menjen ki onnan. Ez azért fontos, hogy mindenkinek **biztonságos tér** lehessen a csoport, ahol nem kell szűrni meg cenzúrázni, mit mondhat ki éppen, mit nem...

Fontos az is, hogy **nincs jó meg rossz válasz**. Nem vizsga, nem műveltségi vetélkedő, csak az a lényeg, benyűnk milyen érzések, gondolatok fordulnak meg. **Bármikor lehet passzolni**, nem kell mindenkinek minden kérdésre mindenáron hangosan válaszolni – annyit oszt meg mindenki, amennyi éppen jólesik.

Pál Judit

Irodalomterápiás foglalkozás Bakonykútiban

Szeptember elején immár második alkalommal érkezett hozzánk, a 160 lelket számláló bakonykúti könyvtárba Pál Judit. Ezúttal egy cseh író novellája volt a gondolatébresztő mű.

Judit most is remekül választotta meg a formát! Ezúttal több részletben olvasta fel a hozott novellát, ami nemcsak a papírra vetett történetben, de résztvevők között is nagy utat járt be; egészen máshonnan indultunk, mint ahová érkezünk. Életünk útja minden lépésünkknél tartogathat meglepetést, olyan nem várt eseményt, amelynek elviseléséhez gyakran olyan apróságoknak tűnő dolgok, mint a nyitottság, vagy a humor segítenek minket.

Nagyon érzelmes és őszinte beszélgetés volt a mostani is, ha lehet, akkor nekem még az első alkalomnál is jobban tetszett. Judit rendkívüli személyisége, visszafogottsága, csendes, diszkrét jelenléte és finom teregetései biztosították, hogy

ismét egy remek útravalót kaptunk, amit jó mélyre eltettünk a batyunkba, hogy könnyebb lép-tekkel folytathassuk az utunkat tovább az ismeretlen felé.

Megindító... és nagy szó, de talán igaz..., egy életre szóló élményt kaptunk. Fantasztikus volt az egész délután; a tervezett 120 percre még jó fél órát rá is húzott a csapat, mert mindannyian azt éreztük, hogy nagyon értékes időt töltünk együtt, és nem akartuk abbahagyni, hiszen nemcsak a novellához, de egymáshoz és önmagunkhoz is kapcsolódtunk ezen a kora őszi délutánon.

Nagyon jó volt! Sok-sok Belsőmosolyt, és még sok-sok Pál Juditot mindenkinek!

Mészáros Imola könyvtáros

