

Műhely



Az „Olvásásra születtem!” c. ismeretterjesztő és könyvajánló füzet logója

Biblioterápia babaváróknak – egy tematikus csoport tervezése és megvalósítása

BÉRES Judit

2012 őszén indult a Pécsen működő Dél-Dunántúli Regionális Könyvtár és Tudásközpont Csorba Győző Könyvtárának másfél éves távra tervezett, több korosztálynak szóló, non-formális olvasásnépszerűsítő projektje.¹ A célcsoportok között a kisbát váró családoknak szólt a *Babaváró* című hét alkalomból álló, zárt kiscsoportban megvalósított biblioterápiás sorozat, amely egyben egy folyamatként elképzelt olvasásnépszerűsítési program első állomása is volt.

Amikor könyvtáros és művelődésszervező kollégáim a majdani projektre benyújtandó pályázatot írták, nyitottan és bizalommal fogadták a számukra addig kevésbé ismert biblioterápiás módszer bevonásának ötletét. Mivel a könyvtár a projekt keretében párhuzamosan több generációt is meg kívánt szólítani és a rendezvényeire

vonzani, mindjárt azokkal a szülőkkel kezdtük, akik reményeink szerint majdan a gyermekeiket is olvasóvá és könyvtárhasználóvá fogják nevelni. Így született meg a *Babaváró* biblioterápiás csoport ötlete.

Az olvasásnépszerűsítő program második állomása az ún. *Születés csomag* összeállítása volt, amelyet a könyvtár újszülött kisbát nevelő olvasói ingyen kaptak meg. A csomag a Tudásközpont Körbirodalom Gyermekekönvtárát népszerűsítő információs anyagokat, valamint az *Olvásásra születtem!* című, szülőknek szóló ismeretterjesztő, könyvajánló füzetet tartalmazta. A projekt pénzügyi keretéből finanszírozott, 2500 példányszámban készült színes, illusztrált füzet óvodás korig bezárólag tárgyalja a könyv és az olvasás megszerettetésének első fontos lé-

péseit és műfajait, s az alapvető tudnivalók mellett szakértői szemmel készített könyvajánlást nyújt a gyermekkönyvek hatalmas és változatos színvonalú kínálatában olykor tanácstalanul bolyongó szülőknek. A kiadvány végén a készségfejlesztés és a gyermeklélektan iránt mélyebben érdeklődő szülők annotált szakirodalmi ajánlót is találnak.² A pécsi program keretében azóta elkészült egy színező füzet a nagyobb testvéreknek, illetve fejlesztés alatt állnak a projekthez kapcsolódó online szolgáltatások, mint például az *Olvasásra születtem!* könyvtári honlapról letehető változata.³

A vázolt program nem titkoltan olyan sikeres nemzetközi olvasásra nevelési programok hagyományához kívánt csatlakozni, mint a *Bookstart*, a *Born to read* vagy a *Nati per leggere*, amelyek tanácsadó kiadványokat, szülői fórumokat, könyvtári foglalkozásokat, könyvcsomagokat kínálnak a kisbaba várá, illetve kisgyermekes családoknak. E programok arra ösztönöznek, hogy a gyermek életkorának, mentális fejlettségi szintjének és egyéni fejlődési ritmusának megfelelő módon és eszközökkel, a gyermek spontán tudásvágyára és kapcsolati igényére építve keltsük fel az érdeklődést az olvasás iránt, s fordítsunk figyelmet a tanuláshoz elengedhetetlen részkészségek játékos fejlesztésére. Biblioterápiás témánkhoz kapcsolódóan fontos kiemelni, hogy egy olvasásnépszerűsítő programban nemcsak a gyermekek, hanem a nekik mintát adó szülők olvasóvá nevelésén, könyvtárhasználatnak való megnyerésén is fáradoznunk kell. Egyszerre kell szem előtt tartanunk az olvasói attitűd kialakítását és a családi irodalomgazdag környezet ösztönzését. Mint tudjuk, az említett, nemzeti mozgalmakká nőtt olvasásnépszerűsítő programok jellemzően védőnők, könyvtárosok, pedagógusok, szülők és könyvkiadók együttműködésével, esetenként a helyi üzleti szféra pénzügyi támogatásával valósultak meg. Egy ilyen jellegű, szélesebb körű együttműködés megvalósítása fontos cél lehet a magyar könyvtáros és könyvszakmában dolgozó szakemberek számára is.

A Babavárá biblioterápiás sorozat koncepciója

A biblioterápia kiváló kiindulási pontot jelenthet azok számára, akik többet szeretnének megtudni önmagukról és embertársaikról, változtatni szeretnének életükön és kapcsolataikon, de nem tudják a mikéntjét, illetve valamilyen speciális élethelyzetben, életszakaszban vannak, új szerepre készülnek – amilyen a szülői szerep is. Amikor az ember élete, mindennapjai, kapcsolatrendszere olyan radikális változáson megy keresztül, amelyet a gyermekvállalás hoz, nagy szükség van arra, hogy valahonnan merítkezni lehessen ehhez az átalakult, megpróbáltatásokkal teli, egyszerre szép és nehéz léthelyzethez. Ebben nyújthat segítséget a biblioterápia is.

A nemzetközi kínálatban található, szülőknek szóló biblioterápiás foglalkozások általában a kisgyermekes családban való olvasásra nevelésének segítését tűzik ki célul, illetve a válsághelyzetben vagy hátrányos helyzetben lévő gyermekek olvasmányokkal való segítségével, fejlesztésével, integrációjával kapcsolatos támogatást adnak, esetleg a neveléshez szükséges, szülőknek szóló szakirodalom és szépirodalom ajánlását célozzák. Viszonylag gyakori típusba tartoznak a kifejezetten nőknek szánt terápiás és önismereti csoportok, amelyek a női életút speciális állomásaival és eseményeivel, kríziseivel foglalkoznak, s ezekben szintén van helye a családalapítással, gyermekszüléssel és gyermekneveléssel kapcsolatos témáknak.⁴

Hazánkban az ilyen jellegű biblioterápiás foglalkozásoknak még nincs kialakult hagyománya, ugyanakkor számtalan ismeretterjesztő, szülésfelkészítő, babavárá tréning, klub, program létezik, amelyen részt vehetnek az érdeklődők. Ezek nagyobb része nőknek szól, kiscsoportos, 6–7 alkalmas vagy tömbösített formában valósul meg, de vannak egészen nagy plénum előtt meghallgatható, ismeretterjesztő előadásorozatok is, s létezik néhány olyan hely, ahol igény szerint akár egyénileg és párban is foglalkoznak a szülésre és gyermeknevelésre való felkészítéssel. Az ilyen szolgáltatások rengeteg hasznos és kevésbé hasznos információval látják el a leendő

szülőt, sok mindenről esik szó, ami a szüléssel, születéssel és a babaápolással kapcsolatos, egy nagyon fontos oldallal, a lélektanival azonban kevésbé foglalkoznak. Pedig amikor babát tervezünk, vagy esetleg már útban is van a kicsi, igen gyakori, hogy az örömteli várakozás mellett hirtelen tele leszünk kérdésekkel és kétségekkel leendő szülői szerepünkkel, párkapcsolatunk és más emberi kapcsolataink sorsával és még sok minden mással kapcsolatban. A *Babaváró* csoportfoglalkozások azt tűzték ki célul, hogy ebben segítsenek.

A program alap gondolata az volt, hogy a babavárás, a szülés és a babagondozás nem a nők magánügye. Direkt célkitűzésünk volt, hogy a kispapákhoz is szóljunk, velük is foglalkozzunk. A hagyományos szülésfelkészítő tréningek és tanfolyamok többsége, de a szakirodalom is, inkább az anyukákra koncentrál, az apukák pedig kirekesztve érezhetik magukat a „kompetens babavárók” közül. A *Babaváró* csoport kiemelt célja volt az apák babagondozásban való részvételének ösztönzése, bátorításuk abban, hogy töltsék be lelki támasz szerepüket a várandós kismama mellett, majd az újszülöttet gondozó anyuka oldalán, s nem utolsósorban tegyenek többet, merjenek többet tenni a gyermekükkel való korai kötődés kialakítása érdekében. Már az első *Babaváró* foglalkozást nyitó bemutatkozás-kor bebizonyosodott, hogy a kispapák invitálása nagyon is valós igényt elégít ki, hiányt pótol. Az egyik apuka ezt így fogalmazta meg: bár mindent megtesz azért, hogy támogassa a párját és megteremtse a baba érkezéséhez szükséges ideális környezetet, gyakran úgy érzi, hogy ő, illetve a férfiak nem is igazán fontosak az egészben, a „baba-témában a periférián vannak”. Ezzel nagyon fontos dolgot mondott ki, amivel külön is foglalkoztunk a csoportban: az apa szerepe a babavárás során és később is rendkívül fontos, ezért ennek a szerepnek a tudatosítása és vállalásának ösztönzése volt a biblioterápiás foglalkozásaink egyik feladata.

A hét alkalomra tervezett foglalkozás-sorozat alapkonceptiója szerint a résztvevő kismamák és kispapák gondolatban együtt járják végig a baba várásától a születésen át a babagondozá-

sig és a korai gyermeknevelésig a legfontosabb állomásokat. Vagyis a hét alkalom mindegyike szervesen egymásra épült, egy gondolati és érzelmi ívet írtunk le, bejártunk egy közös szellemi utat a baba világra jöttéig, és kicsit tovább. Ilyen módon a babaváróknak módjuk nyílt arra, hogy előre elgondolkodjanak olyan élethelyzeteken és problémákon, amelyekkel később váratlanul szembesülve, nem biztos, hogy a jó megoldás irányába indulnának el. A várandósság során és a baba születése után is sok nem várt helyzet és probléma adódhat, amelyekkel könnyebb megbirkózni, ha vannak hasonló gondokkal küzdő társak, illetve ha valaki előre felhívja a figyelmet bizonyos nehézségekre, s néhány ötlettel, tanáccsal felkészít a megküzdésre. Az eredmény bizonyosan kevesebb átsírt perc, önvád, szorongás, és több felhőtlenül élvezett, örömteli babázós pillanat, boldogabb családi élet. A biblioterápiás csoportban az volt a célunk, hogy segítsük a babavárókat a baba várására, a szülésre és a szülői szerepre való lelki rákészülésben a szorongások, félelmek leküzdésében, az önbizalom növelésében, az önismereti és a családdá alakulást segítő kapcsolati munkában.

Biblioterápiás alapelvek

A *Babaváró* foglalkozások az irodalomterápián túl a biblioterápia szélesebb spektrumát kívánták megjeleníteni és hasznosítani. A terápiás munkát szolgáló szöveg a szépirodalmi műveken kívül sokféle lehetett (újságcikk, napló, szakkönyv, lektúr), amelyek válogatásának fő kritériuma az volt, hogy a szöveg alkalmas legyen a középpontba helyezett terápiás értékek közvetítésére, és segítse a terápiás célok megvalósítását. A sikeres foglalkozások alátámasztották azt a feltevést, hogy esztétikai szempontból kevésbé értékes szövegek is elvezethetik az olvasót fontos belátásokhoz, és lehetnek személyes, sajátélményt megmozgató, személyiségfejlesztő hatású, új, építő célok kitűzésére ösztönző beszélgetések katalizátorai.

Csoportjainknál arra törekedtünk, hogy foglalkozásaink inkább hasonlítsanak pszichoterápia-jellegű helyzethez, semmint egy műelemző tan-

órához vagy olvasóklubhoz. A foglalkozásokon folytatott beszélgetések a babavárás témájához kapcsolódó élmények pozitív irányú személyiségváltozást és önismereti fejlődést katalizáló előhívását és megdolgozását célozták. Ebbéli felfogásunk azon alapul, hogy a terápiás csoporton résztvevők olyan szubjektív interpretációkat adnak az olvasmányok kapcsán, amilyenekről *Norman Holland* beszél pszichoanalitikus befogadás-elméletében.⁵ Ezt a szubjektív interpretációt, olvasatot az egyéni élettapasztalatok, élmények, személyiségjellemzők befolyásolják, ezért nagyon sokfélék és egymástól igen eltérőek lehetnek. A biblioterapeuta számára nagyon tanulságos lehet az egyéni interpretációk mögötti motívumok fölfejtése, amit aztán fel tud használni a terápiás célok elérése érdekében, valamint az egyéni fejlődések, változások értékelése során. Ugyanakkor az is fontos, hogy a biblioterapeuta ne erőltesse rá saját olvasatát, értelmezését, véleményét a csoporttagokra, sőt, kéréstelenül ne ossza meg a sajátélményét se. A biblioterápiás munka akkor működik jól, ha megtanuljuk tiszteletben tartani az olvasmányok által előhívott egyéni olvasatokat, és teret engedünk sokféleségük érvényesülésének. Ennek biztosítása nemcsak a csoportvezető feladata, a csoporttagoknak is meg kell szokniuk, hogy ne akarják meggyőzni egymást a művekben sejtett rögzített jelentésekről.

Egy *Babaváró*-típusú csoportban érthetően erős igény van arra, hogy a vezető is osszon meg saját élményt és tapasztalatot, ami ösztönző mintát ad a részvételre és az önismereti munkára, ugyanakkor adjon tanácsot és kicsit tanítson is, ha kell. Egy ilyen csoport jó működése szinte elképzelhetetlen a biblioterapeuta yalomi értelemben vett „transzparenciája” nélkül, amely elősegíti a személyességre, közvetlenségre, bizalomra épülő légkör kialakítását, s elengedhetetlen ahhoz, hogy a résztvevők nyitottabban álljanak hozzá a közvetíteni kívánt értékekhez, üzenetekhez.⁶ Csoportunk negyedik alapelve az információs biblioterápia gyakorlatához kötődik, miszerint a biblioterápiának a személyiségfejlesztő hatás mellett fontos feladata, hogy a résztvevők élethelyzetéhez, problémáikhoz kapcsolódóan kínál-

jon segítő tudást és információt. Esetünkben a babaváró célcsoport olvasóinak igen speciális információs szükségletei vannak. Azért jönnek el egy ilyen csoportba, hogy segítsünk nekik a babára, a gyermeknevelésre való fölkészülésben, vagyis hasznosak lehetnek számukra az értő szemmel készített szakirodalmi ajánlások is. A csoport tagjai ennek megfelelően egy válogatott, annotált olvasmánylistát kaptak, amelyen a gyakorlatban kipróbált és bevált források szerepeltek. Ezek első csokra a résztvevők jellegzetes élethelyzetével és problémáival kapcsolatos alapvető informálódáshoz használható szakirodalom (pl. Ranschburg Jenő: *Szülők könyve*, Selma H. Fraiberg: *Varázsos évek*, Susan Forward: *Mérgező szülők*, Boldizsár Ildikó: *Mesék anyákról és Mesék apákról*, Vida Ágnes: *Babapszichológia*, D. W. Winnicott: *A kapcsolatban bontakozó lélek*). Az ajánló második részében pedig szórakoztató olvasmányok szerepeltek (pl. Szécsi Noémi: *A kismama naplója*, Uő.: *A baba memoárja*, Libby Purves: *Hogyan NE legyünk tökéletes anyák?*, Uő.: *Hogyan NE legyünk tökéletes család?*, Uő.: *Hogyan NE neveljünk tökéletes gyereket?*, Szily László: *Kitolás*).

A speciális információs szükségletre figyelve mutattuk be a csoportnak a kisgyermekes családoknak szóló *Zsebibaba* füzetet, valamint felhívtuk a figyelmet olyan alapvető honlapokra, mint az imami-csoport portáljai (pl. pecsimami.hu), amelyek a babavárással, börzékkel, eszközökkel, családi programokkal kapcsolatos tájékozódást segítik. További kapcsolódó szolgáltatásként megkapták Bizek Emi *Álomszép zenék babáknak és mamáknak* című lemezét, hogy a zene segítségével otthon relaxálhassanak.

A babaváróknak szervezett foglalkozások esetében vannak olyan másodlagosnak tűnő, technikai alapelvek is, amelyekről a gyakorlatban derül csak ki, hogy mennyire fontosak. Ilyen például a foglalkozások gyakorisága. A pécsi *Babaváró* csoport résztvevői között eleinte három pár volt, valamint egy babát tervező nő, akit a második alkalomtól elkísért a férje is, s még egy kismama az édesanyjával.⁷ Hét hónapon át, havonta egyszer számítottunk a csoporton való részvételükre, de két párnál annyira előrehaladott volt

a várandósság, hogy a foglalkozások sűrítésére volt szükség, illetve zsugorodott is a csoport. Általános tanulság, hogy a csoportok gyakorisága mindig a célcsoport jellegétől függően határozandó meg. Közkönyvtári olvasóknak szóló nyitott csoportnál (amilyen például Sóron Ildikó *Műkincsvadászata*) elegendő és bevált a havonta egyszer másfél órás találkozó. A zárt, speciális tematikus csoportoknál azonban (ide sorolom a büntetés-végrehajtási intézményekben vagy idősök otthonában vezetett biblioterápiás csoportokat is) több ok is lehet arra, amiért túl ritkának bizonyulnak a havonta szervezett foglalkozások, s ezt gyakran maguk a résztvevők is megfogalmazzák. A *Babaváró* esetében nemcsak a sorozat teljes tervezett hossza volt probléma, de világossá vált az is, hogy a csoport által igényelt időtartam alkalmanként inkább a két, két és fél órát közelíti. A csoporttervezésnél és a megvalósításnál figyelembe kell venni a célcsoport egyedi szükségleteit, s rugalmasan alkalmazkodni kell hozzájuk, még akkor is, ha ez átszabja eredeti elképzeléseinket.

Elsődleges és másodlagos terápiás célok

Elsődleges és másodlagos terápiás céljainkat aszerint határozhatjuk meg, hogy melyek azok a terápiás értékek, miben áll az a fejlődés, változás, amelyet közvetlenül elő szeretnénk mozdítani a foglalkozásainkkal, s mi az, ami ugyan járulékos jó hatás lehet, mégsem a legfontosabb. A csoport jellegétől, céljától, a résztvevők személyiségétől, tipikus problémáitól is függ, hogy ugyanaz a cél mikor számítható elsődlegesnek, és mikor másodlagosnak, illetve, hogy egy kategórián belül mi mennyire hangsúlyos, hányadik helyen szerepel.

A *Babaváró* elsődleges terápiás céljai között kiemelendő az önsegítő, öngyógyító képesség és az önbecsülés fejlesztése, az egyén belső érzelmi erőforrásainak mozgósítása. A biblioterápiás foglalkozásokon végzett munkában az kellene legyen az elsődleges cél, hogy képessé tegyük a résztvevőket egy személyes, értékes, tartalmas, vállalható, rájuk szabott útnak a megtalálására. Ez rokonítható azzal a szociális munkások által

szívesen használt kifejezéssel, amely a közösségfejlesztés célját szokta jelölni: „*képessé tevés*”. Ez lényegében annyit jelent, hogy segítő munkánk során a közösséget alkotó személyekben kincsként benne rejlő lehetőségeket bontjuk ki, míg végül az egyének saját erejükből is képesek lesznek a változásra, változtatásra, maguk megsegítésére, sorsuk jobb irányba fordítására. Szempontunkból mindez azt jelenti, hogy a biblioterápia nem kínál csodaszert, hanem csak annak tud igazán segíteni, annál tud jó hatást elérni, aki hajlandó a segítségünkkel, együttműködve, a csoportfolyamatok aktív és felelős résztvevőjeként az élete és személyisége pozitív irányú változásán dolgozni, és képes a foglalkozások során nyert belátások gyakorlatba való átültetésére.

A *Babaváró* elsődleges terápiás céljai között a második legfontosabb a szorongások oldása a jelen vagy múltbeli élmények, félelmek, tapasztalatok megbeszélésével, megosztásával, illetve egymás megerősítésével, bátorításával. A szorongásoldást segítik a rekreációt, relaxációt szolgáló olvasmányok és zenék is.

Fontos cél továbbá a társas kompetenciák és a problémamegoldó képesség fejlesztése, a saját viselkedésre irányuló belátás segítése. Ehhez járul a nevelési elképzelések és a szerepelvárások megbeszélése, a szülőpár egymással kapcsolatos várakozásainak megosztása, végső soron a családdá válás segítése.

A csoport legfontosabb másodlagos célja a babavárók speciális információs igényének kielégítése volt az ajánlott szakirodalommal és más forrásokkal, valamint alapvető fejlődéslelektani, gyermeklelektani, neveléslelektani ismeretek átadásával. A másodlagos célokon belül a második helyre a kortárs irodalom népszerűsítése, az olvasási kedv felkeltése, a baba körül használható szépirodalom és más szövegek (mondókák, babanaplók, élményleírások) ajánlása került.

A csoportfoglalkozásokat befogadó olvasásnépszerűsítő projekt jellegéből adódó cél a könyvtárlátogatóvá válás elérése, illetve az olvasásra neveléssel kapcsolatos programok megismertetése. Végül fontos hozzádeka lehet a foglalkozásoknak az anyanyelvi készségek, a szövegértés,

a gondolkodási készségek fejlődése is. Ez utóbbi példáján könnyen megérthető, hogy ugyanez a cél miért kevésbé hangsúlyos a *Babaváró* csoportnál, mint mondjuk kisiskolás gyermekek és középiskolás fiatalok, vagy valamilyen szempontból hátrányos, perifériális helyzetűek (pl. aluliskolázott fogvatartottak) esetében.

Mit, miért és hogyan olvassunk?

A *Babaváró* foglalkozásokat a résztvevők és babájuk aktuális helyzetéről, az elmúlt napok baba körüli történéseiről szóló rövid bemelegítő beszélgetés után mindig az alkalomra választott szöveg(ek) hangos, könyvből való felolvasása nyitotta. A közös olvasások bensőséges hangulatát emelte, hogy a biblioterapeuta lehetőség szerint mindig könyvből olvasott fel, nem egy fénymásolt papírszeletről. Ennek a foglalkozást nyitó hangos olvasásnak, illetve a nyomában kibontakozó közös olvasmányélménynek, mint látni fogjuk, komoly szerepe lesz a terápiás hatást illetően. A résztvevők saját fénymásolt példányukon követhették a szöveget, ami segítette a koncentrációt és megkönnyítette a szövegről való beszélgetést. Egyetlen esettől eltekintve mindig a terapeuta olvasott fel, mivel úgy tűnt, hogy még egy olyan halovány teljesítményhelyzet is, mint hogy hangosan és közérthetően föl kell olvasnunk egy verset vagy más szöveget, szorongást szült még a magabiztosabbakban és a szépen olvasókban is. Ilyen helyzetet pedig nem érdemes fölöslegesen teremteni magunknak. Van, amikor beválik, ha átadjuk a szöveget az egyik csoporttagnak felolvasásra, de ez kockázatot is rejt, mert egy rosszul sikerült, élvezhetetlen, érthetetlen felolvasás megnehezíti a szöveggel kapcsolatos együttes élmény megszerzését, s rányomhatja a bélyegét a további beszélgetésre. A felolvasást minden alkalommal csoportos beszélgetés követte, amelyet a biblioterapeuta irányadó kérdésekkel és a válaszok, reakciók tükrözésével lendített tovább, figyelve arra, hogy mire van igénye, érdeklődése, szüksége a csoporttagoknak. Így gyakran előfordult, hogy a beszélgetés más irányt vett, mint a tervezett, illetve bizonyos kérdések hangsúlyosabban, má-

sok súlytalanabban kerültek elő a vártnál.

Foglalkozásainkon a szülői ösztönök, a várakozás, a szülés-születés, a babagondozás és a nevelés témakörét körüljáró verseket, novellákat és más szövegeket használtunk kiindulópontként a személyes tartalmú beszélgetésekhez, abban a reményben, hogy ez segít megoldásokat találni a résztvevőket foglalkoztató problémákra. A szövegek kiválasztásakor az első és legfontosabb szempont az volt, hogy legyenek alkalmasak a célcsoport sajátos élethelyzetéről, problémáiról való személyes tartalmú beszélgetés beindítására.

Ennek megfelelően a felhasznált szövegek és szövegpárok a foglalkozások sorrendjében a következők voltak: 1. Varró Dániel: *Szakirodalom tanulmányozgató*, Tóth Krisztina: *Nagy vonalakban a női szexualitásról*; 2. Pilinszky János: *Hitünk titkairól*, Varró Dániel: *Babavárogató*; 3. Szabó Attila: *Pocakmese*; 4. Szabó T. Anna: *Szülőszoba*; 5. Varró Dániel: *Altató apukáknak*, Kaffka Margit: *Lackó*; 6. Libby Purves: *A mőzeskosár: csecsemőkor*; 7. Varró Dániel: *Misi és a fegyelem*, Szabó Lőrinc: *Lóci óriás lesz*.

A hatást tekintve nagyon jól bevált technika a szövegpárok alkalmazása. Az első, második, ötödik és hetedik foglalkozásra ugyanahhoz a témához férfi és női szerző által írt szöveg is került, vagy egy régebbi korban élt és egy kortárs szerzőé. Ezzel több nézőpontból látjuk ugyanazt a problémát, másrésről mintát kaphatunk arra, hogyan gondolkodnak ugyanarról a kérdésről a más nemű, vagy más korban élt emberek. A különbségek fölfejtése, valamint ütköztetése a saját véleményünkkel, érzéseinkkel, élményeinkkel, emlékeinkkel kiváló motorja a közös beszélgetésnek.

Ugyan a *Babaváró* programjában nem kizárólag irodalmi művekkel és irodalomterápiával dolgoztunk, foglalkozásaink fontos céljai között szerepelt a kortárs magyar irodalom népszerűsítése is. Ezek a szerzők arról a kultúráról és világról, olyan témákról szólnak, amelyek a mai Magyarország valóságában élő ember számára ismerősek, olyan nyelvi eszközökkel, fordulatokkal, amelyek közel állnak az általunk használt hétköznapi beszédhez. Emellett nagyon

is tudatos szövegépítkezéssel és komoly mester-ségbeli tudással, magas irodalmi színvonalon, leleményes költői-írói ötletekkel tudják megfogalmazni azt, amit mindannyian megélünk a hazai valóságban. A biblioterápiás foglalkozáso-kon részt vevő laikus olvasók számára pozitív tapasztalat lehet, hogy a kortárs művészet igen-is tud közérthető, szerethető, élvezhető lenni, és nem kell bennfentesnek lenni ahhoz, hogy e szerzők szövegeit megértsük, s fölfedezzük bennük a nekünk szóló üzeneteket. A választott szövegek e tulajdonsága eleve teremt egy olyan pozitív befogadói légkört, amelyben szívesebben és könnyebben megnyílnak az emberek. Nem el-hanyagolható, hogy mindez a könyvtár missziója szempontjából nagyon fontos célt szolgál: a kor-társ magyar irodalom olvasójává nevel.

Az első *Babaváró* foglalkozásra azért került Varró Dániel szöveg, mert Varró művei alkal-masak arra, hogy humort és egy kis könnyed-séget csempésszenek az egyébként nagyon is komoly témákról való beszélgetéseinkbe. Az ilyen jellegű szövegek azért alkalmasak a terápi-ás munkára, mert az általuk biztosított hangulat felszabadítja azok gátlásait is, akik visszafogot-tabbak, és egyébként nemigen szólnának hozzá a csoportos beszélgetéshez. A *Babaváró* hét alkalmán nagyon szépen meg lehetett figyelni azt a folyamatot, amint a végére olyan személyiségek is megnyíltak, akik azelőtt el sem tudták volna képzelni, hogy idegenekkel elbeszélgessenek bármilyen személyes problémájukról.

A humoros és játékos szövegek másik nagyon fontos funkciója a feszültségoldó hatás: a szülés-sel és a szülővé válással kapcsolatos, többnyire nagyon erős félelmek és szorongások eloszlat-hatóak vagy csökkenthetőek az ilyen szövegekkel (ezért került a szerzők közé Libby Purves is). Varró azért is jó választás, mert még egy dolgot behoz a nézőpontja a foglalkozásainkra: azt, ahogyan a gyakorló kispapa látja a babagon-dozás, a gyermeknevelés kihívásait. Varrótól egyébként nemcsak szépirodalmi szövegeket használtunk, hanem egy népszerű női magazin-ban folytatásban publikált szellemes babanaplót is. A *Babaváró* témakörébe a legszorosabban Varró első babamondókás kötete illett (*Akinek*

a lába hatos). A kötetben szereplő, a baba méh-en belüli életéről, majd az újszülött világról szóló színes illusztrációk külön életet adnak a verseknek. Éppen ezért minden szövegmásolatot szkennelve, színes nyomtatásban kapott meg a csoport, hogy ne vesszen el az illusztrációk va-rázsa, amelyek többlet értéket adnak a versek mellé, s mosolyt csálnak az olvasók arcára.

Az első foglalkozásra bevitt *Szakirodalom-ta-nulmányozgató* című versike könnyed és találó felütése volt a kezdő szülő szorongásairól való beszélgetésünknek. A tapasztalatlan szülő álta-lában úgy igyekszik csökkenteni szorongását, hogy olvas, még hozzá sokat. Minden részletnek utánaolvas több, akár gyanús értékű forrásban is, s a végére alig lát tisztábban, mert az egymásnak ellentmondó adatok, magyarázatok csak növelik benne a zűrzavart, az aggodalmat és persze az önbizalomhiányt. Vajon mit ír a szakirodalom, megfelelően működik-e, jó ütemben fejlődik-e, eleget alszik és szopik-e, miért sír a babánk? Mit gyűnk vele és mit ne? Mi minek a jele?

„Megéhezeni jókor szoktál?/Csekkoljuk le Dr. Spocknál!/Fejed lágya vajon benő?/ Mit mond erről Ranschburg Jenő?”

Számos olyan kérdés, amelyekre a gyakorló szü-lő már csak legyint, és mosolyog azon, hogy eze-ket valamikor elefánt nagyságú problémáknak gondolta. Az első gyermekét váró szülő azonban kevésbé mer a saját szülői ösztöneire hagyat-kozni, s bízni abban, hogy tudja jól szeretni és gondozni a gyermekét. Aggódik, szorong, tele van lelkiismeret-furdalással és megfelelni aka-rással, önváddal, ingerlékenységgel, holott jól is érezhetné magát, és boldogan élhetné meg a babázás vissza nem térő pillanatait.

A Varró-versike mellé Tóth Krisztina egyik nő-iségről szóló tárcanovellája került, a *Nagy vo-nalakban a női szexualitásról*. Tóth Krisztina írásai azért használhatóak jól a biblioterápiás munkában, mert nagyon alkalmasak arra, hogy apopójukon – a nőiség lényegén, élményén túl – az emberiről beszéljünk. A résztvevők általában kedvelik a humorát, s az általa fölvetett, közért-hető nyelven megfogalmazott, aktuális témákat. A tárcanovella műfaja arra is alkalmas, hogy az

otthonosság érzését keltse az olvasóban. Rövid formába sűríti a mondanivalót, bár első olvasásra az érdekes, aktuális, de felületes „kis színes” kategóriájába illik. Ha Tóth Krisztina tárcanovelláit olvassuk (pl. a *Vonalkód* vagy a *Pixel* című kötetben), hamar fölűnik a műfaj trükkje is: ebben a könnyed keretben olyan történetek, olyan jellem- és eseteírások bontakoznak ki, amelyek nagyon is sokrétűek, mélyek, súlyosak, költőiek és mindenkit érintő, egzisztenciális súlyú, nagy kérdésekről szólnak. Ide tartozik a pozitív önértékelés kialakítása, nemi szerepünk pozitív módon való megélése, az elmúlás kezelése, végső soron pedig a belső rend és az integritás kialakításának a képessége – csupa olyan problémakör, ami a biblioterápia személyiségfejlesztési céljai között is hangsúlyosan megjelenhet.

A *Nagy vonalakban a női szexualitásról* című írásában a szerző a rá jellemző önéletrajzi fikció keretében negatív emlékeket dolgoz fel, s egy fordítói munka kapcsán, Frédérique Leboyer szülésről szóló könyve apropóján, a jó és élvezetes szülés mítoszáét, illetve a nők és férfiak ehhez való viszonyát járja körül. Az író nagyon szellemesen fejti ki éles kritikáját arról a férfitípusról, aki mindenhez ért, természetesen sokkal jobban, mint mások, beleértve a szülést is.

„Amikor a saját gyerekeket készültem világra hozni, akkor a nőgyógyász folyton azt mondta: nemsokára szülünk. Aztán: ma szülünk. Sőt, a végén már csak ő szült, és amikor az utolsó pillanatban a gyerek apjával beültünk hozzá, akkor már teljesen ki is hagyott a dologból. A fiam nem akart megszületni, váratott magára, minden pasi ezt csinálja egyébként, ő rögtön ezzel indított, a szülész meg a páromhoz beszélt. Nézze uram, mondta neki, és magyarázott, mint férfi a férfinak, én meg ültem kukán a nagy hasammal, nézze uram, mondta a szülész, és akkor arra gondoltam, hogy a fiammal a hasamban bizonyára hamarabb szóba állna, mint velem, oktalan asszonyállattal. Frédérique, Frédérique, gondoltam akkor magamban, miközben a szülési tudnivalókat olvastam és fordítottam, szóval, Frédérique, csí ide-csí oda, nem lennék én a te feleséged, hál’istennek csak

a fordítód vagyok, egy dekadens, természettől elszakadt asszonyszemély, aki szülni azért már szültem. Erre persze Frédérique rálegyintene, hogy ugyan már; az nem jelent semmit, az elmélet a lényeg.”

Leboyer szülésről szóló könyvében is egy olyan férfi beszél, aki elméletben mindent jobban tud mindenkinél, nagyokos elmélete szinte hívja a kifigurázást, Tóth Krisztina pedig belemegy a játékba: hozzá nem értő, „oktalan asszonyszemélyként” olvassa a szakirodalmat az élvezetes szülésről, a köldökkel való bűgásról és egyéb fontos tudományokról.

A szöveg kiváló alkalmat ad arra, hogy a szakirodalomban olvasottakról, illetve a szülés témájához való hozzáállásunkról, a szülés körüli mítoszokról is gondolkodjunk kritikusabban. Az ilyen szövegeknél fontos hatótényező a perspektívaválasztás is: az egyes szám első személyben elmondott, belső nézőpontú elbeszélés, a főhősnő viselkedésére és érzelmeire irányuló számos értékelő megjegyzés, a kihangosított gondolatok, az átélt szituációk megidézése hitelessé teszik a szöveget, az őszinte vallomás-jelleg szinte hívja az olvasó azonosulását és empatikus reakcióit – ez nemcsak befogadás-elméleti nézőpontból, hanem a biblioterápiás munka szempontjából is meghatározó.

A biblioterápiás szövegek kiválasztásakor mindig érdemes az aktuális évszakra, ünnepkörre is koncentrálni, reflektálni – esetünkben ez a közelgő karácsony volt. A karácsonyi ünnepkörhöz kapcsolódó beszélgetés alapjául Pilinszkytól vettünk elő néhány gyönyörű sort a *Hitünk titkai* című esszéből, egy 1974-ben az Új Emberben megjelent újságcikkből. Pilinszky ebben az írásában az adventről mint a várakozás, készülődés és hazatalálás ünnepéről ír, amit párhuzamba lehet állítani a babára való várakozással és készülődéssel, illetve az otthonteremtés ünnepmivoltával. A szöveg segítségével a babára való várakozásról és az otthon fontosságáról lehetett beszélgetni. Pilinszky ebben az esszéjében a gyermekkori karácsonyok kapcsán mondja ki a szeretetről és a kötődésről azt a bölcsességet, ami egy szabad, boldog, elégedett, szellemiek-

ben és lelkiekben gazdag élet felé vezetheti az embert:

„[...] nincs nagyobb kaland, mint hazaérkezni, hazatalálni – beteljesíteni és fölfedezni azt, ami a miénk. És nincs gyengébb és „jogosabb” birtoklás se, mint szeretnünk azt, akit szeretünk, és aki szeret minket. Csak a szeretetben, csak az ismerősben születhet valódi „meglepetés”, lehetséges végeérhetetlenül várakoznunk és megérkezniünk, szakadatlanul utaznunk és szakadatlanul hazatalálnunk. Minden egyéb kaland, minden egyéb megismerés és minden egyéb várakozás véges és kérdéses. [...] Az, aki hazakészül, már készülődésében otthon van. Az, aki szeretni tudja azt, ami az övé – szabad, és mentes a birtoklás minden görcsétől, kielégíthetetlen éhétől-szomjától.”

A várhatóan sok szép, de akár fájdalmas emléket is megmozgató Pilinszky-szöveg mellé feloldásképpen került a foglalkozásra egy könnyedebb szöveg, Varró Dániel *Babavárogatója*, amely más aspektusból, a pocakban lévő babához beszélgető apuka szemszögéből mutatja meg a várakozás bensőségességét.

„Beszélek hozzád, kisbabám,/ most még csak így, hason keresztül,/ háthogyha hallod is talán,/ mint plusz kilót a kismamán/ a mérleg érez, és berezdül,/ mint kinti napfényt áterezstüll –/ beszélek hozzád, kisbabám.”

E versikével azt a kérdést lehet körüljárni, hogy szoktak-e beszélni a babájukhoz a pocakban, illetve milyen más módokon próbálnak kapcsolatot teremteni vele.

A soron következő *Pocakmese* szerzője, Szabó Attila, színházi rendező, egy ikerpár apukája, aki egy rendkívül bájos történetet írt meg. A narrátor elmeséli a várakozás kilenc hónapját, a pocakban lakó baba szemszögéből részletezve, fontolgatva, hogy mikor mit élt át, egészen a megszületésig. A kötet szellemes illusztrációi különleges, összkomfortos pocaklakásban ábrázolják a külvilággal modern eszközökön (pl. telefonon, számítógépen) kommunikáló babát. Éppen ezért nem is fénymásolatban olvastuk ezt a szöveget, hanem körbeadtuk a kötetet, és két

hét alatt mindenki hazavihette elolvasni. Itt kivételesen egy hosszabb szövegről volt szó: a fantasztikus történet ötvenöt oldalon bontakozik ki, s nem lineárisan, hanem a kilencedik fejezettől visszaszámlálva meséli el a baba fejlődésének és megszületésének kalandjait. Egy ilyen mese alkalmas lehet arra, hogy előhívja a méhen belüli életről, szülésről, születésről alkotott egyéni fantáziáinkat.

Hasonló céllal került a foglalkozásra Szabó T. Anna önéletrajzi ihletésű *Szülőszoba* című verse is, amely a szülés egyedülálló élményét és női tapasztalatát, a szülő nő gondolatait és létélményét örökíti meg, a vajúdástól egészen a baba szülőcsatornán való kibújásáig. Egy ilyen nehéz szöveg helye bizonyosan nem az első foglalkozásokon van, amikor még riasztóan hathat, hanem akkor vehetjük elő, ha a csoport már kellően összeszokott, beavatott és felkészült arra, hogy a számára leginkább szorongást és félelmet keltő mozzanatról, a szülés pillanatairól beszéljünk. A vers lírai énje egy olyan nő, aki szorong az első szülése előtt és közben is, nem érzi magát felhőtlenül boldognak, s nehezen tudja átadni magát az elsöprő, erőszakos élménynek. Vajúdása, magányos kínlódása közben azonban rájön arra, hogy mindez nem hiábavaló, a szenvedésnek, a fájdalomnak magasabb értelme, célja van:

„Ne tarts ellen, add át magad,/ ez a szenvedés nem te vagy,/ de ez az óra csak tied:/ nem szülheti meg senki más/ a gyermeked./ Erre születtem. Erre vártam./ Hogy mozogjon az ajándékgyermek/testem vergődő kosarában.”

A kulcsjelenetekben kirajzolódik a női lét misztériuma, a nő mint teremtő, aki életet ad, s ott liheg a végső pillanatokban, ereje fogytán, de boldogan, végül látjuk a baba megszületésének küzdelmes és diadalmas pillanatát. A versben a szülő nő végső soron nagyon is magányos fájdalom és küzdelme nyer föloldozást, fölsejlik az anyaság öröme, az új élet adásának csodája. A fájáshullámok szöveggé lényegülve hatalmas erővel sodorják magukkal az olvasót, ezt erősíti a vérrel, verejttel, magzatvízzel hömpölygő, szinte egy lélegzetvétellel felolvasható szöveg rendkívül erős élményfolyama.⁸

A következő szövegpár Varró Dániel *Altató apukáknak* és Kaffka Margit *Lackó* című verse volt – egyikben az apa, másikban az anya küzd hasonló problémával: megpróbálja elaltatni a kisbabáját, s ennek a nehézségeit járja körül, közben reflektálva saját léthelyzetére. Kaffka Margitnál az anya önfeláldozó, önfelajtó gondoskodással, aggodalmaskodva veszi körül a kisbabát. Az anya addigi életének minden egyéb értelme, tartalma, szereplője ködbe vész, s helyére áll a gyermek, az anya lényét, lelkét betölti életének új értelme:

„Tejszagú, édes kis testeden át,/Csak azon át szabad az út már nekem.”

Ezzel szemben Varrónál az apa talpraesett, bohém alak, aki természetes könnyedséggel veszi tudomásul az aznapra kijutott harci feladatot: anyának alvásra van szüksége, apának kell elaltatni Misit, s ennek érdekében mindent bevet, mondókát, ringatást, racionális rábeszélést, végül pedig győz – önfeladás nélkül, önbizalommal megoldja a helyzetet:

„Borús és deprimált apádnak/egyetlen árva csillaga,/ne akarjad, hogy énekeljek,/ aludj el szépen, kisbaba./Alszik a ciciben a tej,/ a farpofán a friss kaka –/ most nem pelenkáz át apu,/ aludj el szépen, kisbaba./ Ordítasz adta kölke, mi?/ Nem hagyod apád költeni?/ Megírta Ady Endre is, mi van:/ aludj, mikor az apád altat./ Most apád altat kisfiam.”

Az *Altató* klasszikus sorait is megidézi ez a vers, miközben humorba tudja fordítani a baba alvásának szorongató problematikáját. Minden szülő számára rémálomba illő, ha a baba nem alszik jól, illetve nehéz elaltatni. Ezen a mindennapokat megkeserítő nehézségen talán úgy lehet a legkönnyebben felülemelkedni, ahogy Varró apukája teszi. A verspár alkalmat adhat a foglalkozás résztvevőinek arra, hogy elgondolkodjanak saját pozíciójukon: melyik szülőtipust érzik magukhoz közelebb állónak, s milyenek szeretnének lenni.

Libby Purves szellemes lektúr trilógiájának *Hogyan ne legyünk tökéletes anyák?* című első kötetéből *A mózeskosár: csecsemőkor* fejezet

három oldalas részlete a tökéletesséideál elengedésének fontosságáról és az „elég jó szülő” kritériumainak demitizálásáról szól. A szerző saját tapasztalatai alapján írja le, hogy a gyermeknevelésbe beleszóló, csupa jó szándékú ember (védőnő, nagyszülő, barát) hogyan ébreszt a kismamában büntudatot: talán tényleg nem gondolzza elég jól a gyermekét, nem adja meg neki mindenből a lehető legjobbat? Purves ellenpontozásként azt is bemutatja, hogy a hús-vér, nem annyira tökéletes és önfeláldozó, ellenben kreatív és gyermeküket igenis szerető szülők idő- és pénzhiányban milyen megoldásokat találtak ki és alkalmaztak csecsemőik szórakoztatására, lekötésére, a maguk idegeinek megkímélésére, illetve felnőtt létük tevékenységeinek védelmére. Purves saját példája is ebbe az ötletsorba illeszkedik:

„Minden este átszeltem Londont egy mózeskosárral, lezseren teszhez simuló lurrexfelsőben, hogy a fényűzést összehangoljam az állandó szoptatással. Nicholas izgatottan nézelődött, miközben barátságos skótok szerencsét hozó bankjegyeket dugdostak a markába. Mindenkire rámosolygott, elégedetten szopott, és jóízűen elszunyókált, mialatt Dorian Williams üvöltve kommentálta a lenti hatalmas arénában zajló ugratást. A baba gyöngyszemével szorgosan fürkészsze a terepet, mintha azt mondta volna: Hála istennek, végre valaki megértette, hogy mit akarok. – Később sem nőttek meg jelentősen az igényei: tízezer ember, négy katonazenekar, kétszáz ló és egy páholyra való spicces csodáló egész jól elmulatatta.”

Varró Dániel kispapa-naplója, bár költő írta, messze nem irodalmi szöveg, ugyanakkor nagyon szellemes és tanulságos. Olyan témákról szól, amelyekkel minden kisgyermekes szülő szembesül: például a fegyelmezés mikéntjéről és annak látszólagos hatástalanságáról, a gyermekről lepergő szülői intésekről. A kedves példából kiderül, hogy Misi igenis figyel a szabályokra, csak kísérletezget, hátha sokadszorra meg szabad tennie, amit addig nem lehetett, miközben ügyesen kordában tartja, irányítja szüleit.

A másik, ezzel összehasonlítható klasszikus

Szabó Lőrinc-versben (*Lóci óriás lesz*) Misihez hasonlóan a rosszkedő, megzabolázhatatlan kisgyerek, a kisördögként feltűnő Lóci áll a középpontban. Itt az apa egy más kor és kultúra szülötte, kevésbé megengedő és megértő lélek, mint a Varró-napló papája: azon gondolkodik, hogy el kéne verni ezt a szörnyű rossz, kezelhetetlen gyereket, majd hirtelen meggondolja magát, s leül hozzá játszani. A közös játék során az apa megtapasztalja a gyermeki létpozíciót, és szorongást keltő minoritás-érzés lesz rajta úrrá. Az apa ebből a nézőpontból érti csak meg, hogy a kisgyereknek milyen nehéz alkalmazkodnia a felnőttek világához, s milyen tehetetlen is gyermek mivoltában, illetve milyen lehetetlenséget vár tőle, amikor korai önuralomra, önfegyelemre akarja szorítani. A válasz, a konfliktus megoldása a szeretetteljes odafordulás, az együttes élmény szerzésére való alkalomteremtés, és ennek nyomán a gyermeknek való megbocsátás lesz, a kicsi jelképes magasba emelésével.

E két szöveg kapcsán a leendő szülők megbeszélhetik saját elképzeléseiket a gyermeknevelésről, felidézhetik saját gyermekkoruk emlékeit a szülő-gyermek konfliktushelyzetekről, s a nevelési stílusnak a gyermek személyiségfejlődésére gyakorolt hatásairól.

A biblioterápiás csoportmunka személyes tapasztalatai

Arra a kérdésre, hogy vajon miért olvastuk el Varró Dánieltől a *Szakirodalom tanulmányozgató* című versikét, az egyik apuka azonnal megfogalmazta a szorongás témát és ennek ürügyén elmesélte, hogy „a félelem új dimenzióját ismer-te meg”, amikor az egyik magzati szűrővizsgálaton baljós határértéket kaptak. Sok szülő kerül hasonló helyzetbe, mivel nem tudja pontosan, melyik érték mit jelent, s mit is várhat valójában az ilyen szűrővizsgálatoktól. Ezzel kapcsolatban sorjázta az élménybeszámolókat mindenféle rossz vizsgálati eredményekről és a nyomokban kialakult otthoni pánikhangulatról. Többen megfogalmazták: már azt is jó hallani, hogy mások hasonló gondokkal, félelemmel küzdenek, és támogatni tudják egymást a túlélési, megoldási

mintákkal, ötletekkel. Tulajdonképpen ez volt a foglalkozások egyik legfontosabb hozadéka: annak a tudatnak a megerősítése, hogy mások is hasonló problémákkal küzdenek vagy küzdöttek és nem vagyunk egyedül.

Az anyukák elismerték, hogy túlaggódják a babavárás-szülés dolgát, és igyekeznek mindent elolvasni, mindennek utánajárni, ami természetes és érthető törekvés, de fontos tudatosítani, hogy aki pusztán okos könyvekből, nem létező átlag csecsemőkről szóló egzakt leírásokból próbál mindent megoldani, annak még sok bosszúsága és csalódása, szorongása lesz. Ennek kapcsán beszéltünk a szülői önbizalom fontosságáról, illetve Winnicott brit gyermekorvos, pszichoanalitikusra hivatkozva arról is, hogy milyen az „elég jó szülő”, aki mindig a korának megfelelő módon és mértékben szeret, és támogatja gyermeke törekvéseit, illetve milyen az a megtartó, ösztönző, szeretetteljes családi háttér, amelyre minden gyermeknek szüksége van az egészséges személyiségfejlődéshez.

A résztvevő nagymamánk azt is észrevette, hogy nyilván nem véletlenül ezek a nevek (Spock, Vekerdy, Ranschburg) kerültek a foglalkozásra. Valóban cél volt, hogy a szülők információs igényére figyelve, indirekt módon, igényes és bevált szakirodalmi olvasnivalót is ajánljunk.

A második szövegre rátérve, egy apuka bevallotta, hogy magára ismert a Tóth Krisztina szövegében kifigurázott nagyokos férfitípusban. Ez nagy önkritikára vall, hiszen a vázolt kép egyáltalán nem dicső. Később azonban kiderült, hogy nem érzékelte a szöveg irónia mögé bújtatott üzenetét, hogy nem kéne ilyennek lenni, mert nem az elmélet a lényeg. Elmondta, hogy alig várja már, hogy a babájuk túl legyen a spontán fejlődésen, mert utána szeretné végre minden okosságra megtanítani a gyermekét, amire csak lehet. Ez ugyan érthető vágya egy szülőnek, mégis arról árulkodik, hogy ez a résztvevő valamit nem értett meg abból, amire szerettük volna ráébreszteni – a baba nevelésében nem a szakirodalmi előírásoknak és az általunk fontosnak tartott tudásnak kell elsősorban megfelelni, hanem babánk saját fejlődési ritmusát és érdeklődését is figyelembe véve, a spontán fejlődést-

tanulást kellene ösztönözni. Egy másik apuka jobban érzekelte a szöveg ironikus üzenetét, amikor szinte pirulva ismerte be, hogy benne is van valami a Leboyer-férfítípusból, de igyekszik az okoskodáson túl átérezni minden vélt vagy valós nehézséget a babavárás során, és nagyon készül az apai teendőkre, igyekszik mindenben támogatni a párját.

A két szövegre adott eltérő válaszreakciók hátterében többek között a humor és az irónia-önirónia befogadásban betöltött szerepe állhat. Míg a humor képes a legszorongóbb, legkevésbé beszédes csoporttagokat is megnyerni, oldani és bevonni a beszélgetésbe, az (ön)irónia inkább eltávolítja őket a szövegtől, az ironizáló szereplővel való azonosulástól. A humoros szöveg esetében azon kapja magát az olvasó, hogy nemcsak a szereplő csetlés-botlásain, hibáin, hanem ezekben magára ismerve tulajdonképpen önmagán is nevet, s ez részvétre indítja, de meg is könnyebül tőle. Ez magyarázhatja, miért azonosulnak könnyebben olvasóink a Varró-féle babaversek érzelmvilágával, s miért vonódnak be kevésbé egy olyan erősen ironikus szöveg világába, mint amilyen Tóth Krisztináé. Csoportunk tapasztalata szerint az irónia és önirónia inkább az idegenség-élményt növeli a befogadóban, ami az irónia ellentétes beszédmódjának és értékvesztést tematizáló jellegének feszültséget keltő, távolító hatásából következhet. Ugyanakkor az is fontos, hogy egy ilyen szöveg jobban ráirányítja a figyelmet a hibáinkra, a saját érzelmekre, viselkedésre vonatkozó belátást intenzívebben növeli, amivel kellemetlenebb szembesülni. Különbséget látok a másokra irányuló irónia és az önirónia hatása között is: a korban és jellegben különböző biblioterápiás csoportjaim női olvasói jelentősen kevésbé tudtak azonosulni a *Nagy vonalakban a nőiségről* című szöveg macsó férfiakon élcelődő narrátorának gondolkodás- és beszédmódjával, s közelebb állt hozzájuk Tóth Krisztina esendő, önironikus elbeszélője egy másik novellájából, *A lélek megatesztből*. Itt a narrátor saját élményeinek erősen és kritikusan önreflexív feltárásmódja mintát nyújt az olvasónak arra, hogy maga is emlékezzen, és dolgozzon saját hasonló élményein.

Összességében sikeres volt az első foglalkozás, főként azért, mert a résztvevők már az első alkalommal hajlandóak voltak megnyílni és személyes élményekkel is bekapcsolódni, annak ellenére, hogy az ismerkedés és a terápiás szerződés megbeszélése után viszonylag kevés idő maradt a művekről való beszélgetésre. A csoport végén, hazakészülődés közben elhangzott az is: megerősítést kaptak, hogy igenis lehet készülni a babára, de azt nem gondolták volna, hogy ilyen indirekt módon, az irodalom segítségével is jó eredményt lehet elérni. A második alkalomra már azzal jöttek, hogy kikölcsönözték a Varró-kötetet a könyvtárból, lelkesen olvassák, és nagyon megszerették.

Karácsonyi ünnepkörről lévén szó, a második alkalomra szaloncukrokkal és egy hátizsáknyi ajándékba szánt kismama magazinnal érkeztem, aminek mindenki nagyon örült. Bemelegítésként arról beszélgettünk, hogy ki mit vitt haza az első alkalomról. Többek számára az volt a legbiztatóbb, hogy mások is küzdenek hasonló gondokkal, hogy nincsenek egyedül a problémáikkal, illetve hogy lehet készülni a babára, tudatosan olvasgatni, beszélgetni.

Az erre az alkalomra szánt Pilinszky-részlet hangos felolvasása után egyértelműen látható volt az arcokon a megilletődöttség, ami megfelelő alaphangulatot teremtett egy bensőséges eszmecserehez. A beszélgetést indító körkérdés arra vonatkozott, hogy kinek melyik volt a legkedvesebb gondolata, sora, és indokolni is kellett, hogy miért.

Az egyik apuka visszaemlékezett a gyermekkori karácsonyokra, amikor még nem volt az a nagy „bevásárlósi”, mint manapság. Szeretett várakozni, jó volt a megadatott idő, hogy fel tudjanak készülni az ünnepre. Fontos gondolatként a várakozás fontosságát és a türelmet emelte ki, hogy megéljük azokat a perceket, hónapokat, amelyek a baba érkezéséig adatnak, illetve azt, hogy ez a várakozás tanulható. Mindenki egyetértett abban, hogy a várakozásról még sokat kell tanulnia. Az utolsó mondat kapcsán („*Aki valóban tud várni, abban megszületik az a mélységes türelem, amely szépségében és jelentésében semmivel sem kevesebb annál, amire vár.*”) arra

terelődött a szó, hogy a párkapcsolat és a család fenntartásához fontos az adott pillanattal, a jelenel is foglalkozni, tenni érte és megbecsülni.

A legtöbben azt a gondolatot emelték ki, hogy nincs szebb dolog, mint hazaérkezni, hazatalálni. Összekötötték ezt önmaguk és a párjuk megtalálásával, a családalapítással. A szöveg beváltotta a biblioterapeuta hozzáfűzött reményeit: segítségével sikerült felidézniük a gyermekkori karácsonyokat, bennük gyermekkori önmagunkat, és nemcsak a karácsonyra, hanem a babaváráshoz is megfogalmaztatta velünk az ajándék, a csoda és a várakozás fontosságát.

Másodikként egy könnyedebb verssel foglalkoztunk. Varró Dániel *Babavárogatójával* kapcsolatban azt a kérdést jártuk körül, hogy szoktak-e beszélni babájukhoz a pocakban, illetve milyen más módokon próbálnak kapcsolatot teremteni vele. Kedves történetek kerültek elő mesemondásról, éneklésről, bokszolásról, focizásról, csikizésről, zenehallgatásról, és persze a Varrónál is előkerülő undok ultrahangos nénikről. Beszélgetés indult arról, hogy a magzat hogyan és mit érzékel a külvilágból érkező ingerekből, hangokból, hangulatokból. Ezt az alkalmat kihasználva, ismeretterjesztő jelleggel megosztottam néhány alapvető lélektani tudnivalót, kutatási eredményt – itt tehát megint az információs igény kielégítéséről, információadásról van szó. A csoport szívesen vette ezt a törekvést, ami pozitív visszajelzést jelent az információs és a fejlesztő biblioterápia ötvöztetésével kapcsolatban. Természetesen nem elfelejtve azt, hogy mindig egészséges arányban kell tartani a csoportbeszélgetés során a személyesről és az általánosról való eszmecsere-t, hiszen utóbbi teret enged a rejtőzködésnek, a “másról beszélésnek”, a személyes problémák elhallgatásának.

A harmadik alkalomnál sokat vártam Szabó Attila *Pocakmeséjéről*, ami csak részben igazolódott be. Talán éppen a nem szokványos, lineáris rendet megbontó szövegszervezés tette, hogy a csoport több tagja arról panaszkodott, elsősorban nem teljesen értette, nem állt össze a kép, hogy miről is van szó ebben a könyvben, talán kétszer kellett volna elolvasni. Nem tudták eldönteni, hogy a Mackó nevű szereplő kicsoda, talán az

ikertestvér? Vagy a lélek? Vagy csak egy elképzelt barát?

Arra a kérdésre, hogy kinek melyik volt a kedvenc jelenete a történetben, már mindenki szívesen lapozta és olvasta föl a neki kedves sorokat. A legtöbb szavazatot fantáziadúsága és szellemessége miatt a kilencedik fejezet azon része kapta, amikor egy bolti jelenetben a megszületés előtt közvetlenül, a kis lénynek egy életvásárlói prospektus kínálata alapján döntenie kell, miként szeretne megszületni, mi lenne szívesen: hegy tetején szikla, patak partján kavics, utcasarkon macskakő, illatos tavaszi virág, hosszú életű tölgyfa, madár, szúnyog, falevél, röpködő újságkivágás, táltos ló, sárkány... esetleg ember?... a többi lehetőség elfogyott. Mivel a kasszájánál kígyózó sorban váraoztak a türelmetlen, szitkozódó életvásárlók, gyorsan rábökött az egyik oldalra, meg se nézte rendesen, s így tulajdonképpen véletlenül született meg emberként.

Egy másik jelenetben arról van szó, hogy a baba nem véletlenül születik éppen abba a családba és éppen akkor, amikor érkezik. Az egyik csoporttag nagyon hitt ebben az elrendeltettségben, amit a vallásos hitével kapcsolt össze. Majd felidézte, hogy milyenek voltak a saját lányai, hogyan viselkedtek a pocakban, hogyan várták őket. Egy harmadik jelenet előrevetítette a következő foglalkozás témáját: a születés perceiben a szülőcsatornán halad kifelé a baba, és meglátja az alagút végén a fényt. A kép kapcsán felidézhető és kibeszélhető volt a saját születésükről és a babánk születéséről bennünk élő fantázia.

A negyedik alkalomra eléggé összeszokottnak és beavatottnak látszott a csoport ahhoz, hogy egy nehezebb szöveggel foglalkozzunk. Szabó T. Anna *Szülőszoba* című versének felolvasása után néma, döbönt, meghatott csend honolt. A nyitókérdés arra vonatkozott, hogy milyennek találják ezt a szülés-élményt, illetve milyennek szeretnék a sajátjukat. Mivel a csoportban mindenki az első babáját várta, teljesen érthető érzéseket sorolt a csoport: az ismeretlen, idegen kintől, fájdalomtól való félelmet, és azt a fenyegetést, hogy valami baj lesz, például koraszülött lesz a baba. Az egyik kismama azt is elmondta,

hogy kétségbe van esve attól, amiket a jóindulatú rokonok mesélnek a saját szüleiéről, teljesen össze van zavarodva, és fél az ismeretlen helyzettől. Kimondta, hogy az apuka lehet az a lelki támasz, aki – akár a versben – fogja a kezét szüléskor, hogy ne legyen egyedül. Ennek kapcsán elbeszélgettünk, hogy tudják-e, ki segíthet a szüléskor, például ki a dűla, és mi a véleményük az apás szülésről. Az egyik anyukáról kiderült, hogy kellemetlen neki ez a téma, mert nem terveznek apás szülést: a párja képtelen lenne elviselni azt az élményt, ami ott várná, ezért nem is szeretné ráerőltetni. Megerősítettük, hogy emiatt nem kell rosszul éreznie magát. Arról beszélünk, hogy manapság mítoszok élnek a természetes szülés és az apás szülés körül, s ha valaki nem ilyet tervez, vagy akarata ellenére nem sikerül neki, az bukott anyának érezheti magát, illetve úgy érezheti, kimaradt valamiből. Ezek a mítoszok nemcsak jótékony gondolatokat közvetítenek, károsak is, hiszen előre szorongásokat ültetnek el a szülőkből, hogy vajon képesek lesznek-e megfelelni a természetes szülés vagy az apás szülés kívánalmának. A környezetükben és a médiában sokan azt éreztetik velük, hogy nem normális, ha az apa nincs jelen a szülésnél, mert nem fog kellőképpen kötődni a gyerekhez, illetve visszafordíthatatlan kárt okoz a gyermek személyiségfejlődésében, ha az nem éli át a természetes úton való megszületést. Gyakran az anyatársak azok, akik gúnyos megjegyzéseket tesznek, rossz gondolatokat ültetnek el, szorongásokat okoznak más anyáknak. Az olyan „szakértők” is sok kárt okoznak, mint az első foglalkozásunkon citált francia szülész doktor, aki arról akarta meggyőzni a nőket, hogy ha nem élvezik a szülést, akkor valamit rosszul csinálnak. Ez fölösleges és felelőtlen büntudatkozás.

A *Babaváró* csoportalkalmak között ez volt az, amelyiken kiemelkedően nagy igény mutatkozott arra, hogy a csoportvezető, valamint a csoport nagymama tagja beszéljen saját szülésélményeiről, hiszen ők már megélték egy vagy több szülést. Fontos volt számukra az őszinte élménymegosztás, amelynek során nem akartuk meggyőzni őket sem az élvezetes, sem a fájdalom- vagy problémamentes szülésről. Ugyan-

akkor pusztán azzal, hogy beszélünk róla, a helyzet maga ismerőssé vált, készülni lehetett rá, kevésbé volt már félelmetes. Arról beszélünk, hogy minden szülés más, ezért nem lehet receptet adni, a túlélés egyetlen biztos záloga az önbizalom, hogy túl leszel rajta, meg tudod csinálni, hiszen a női szervezet csodálatosan ki van találva erre a feladatra. A versből újraolvastuk ehhez a „Ne tarts ellen, add át magad...” kezdetű strófát. Messzemenően egyetértettünk abban, hogy az önbizalom a kulcsmozzanat – erről szólt a beszélgetésünk már az első alkalommal is.

A következő alkalommal Varró Dániel *Altató apukáknak* és Kaffka Margit *Lackó* című verséről beszélgettünk. A verseket rábeszélés után két csoporttag, egy férfi és egy nő olvasta fel, vegyes sikerrel. A Varró versét felolvasó apuka sokkal jobb elemzőnek bizonyult, mint felolvasónak, alig tudta átadni azt a könnyed humort és játékos ritmust, ironiát, ami átsüt a versen, ami élteti a szöveget. Kár volt érte.

A beszélgetés hamar nagyon gyümölcsöző irányt vett: a felolvasó apuka fölvetése után arról kezdtünk beszélgetni, hogy a férfiak első-sorban megoldandó feladatnak tekintik a baba körüli teendőket, míg a nők feloldódnak ebben a tevékenységben, és hajlamosak túlaggódni a helyzeteket, esetleg feláldozni magukat a gyermekeikért.

A másik témánk az volt, hogy miben mutatkozik meg az időbeli, korbéli távolság a két szerző között: hogy mennyire más az a férfi- és nőeszmény, apa- és anyaszerep, ami Kaffka korában volt elfogadott, ideálisnak tekintett. Ma jóval több az olyan modern, „bevállalós” apuka, aki megosztja a babagondozás tennivalóit az anyával, aki nem ijed meg a pelenkázástól, öltöztetéstől, etetéstől, altatástól. Kaffka idejében ez elképzelhetetlen volt. Természetesen ehhez az is kell, hogy az apuka akarjon aktív részese lenni a babagondozásnak és a gyermek mindennapi tevékenységeinek, az anyuka pedig hagyja őt érvényesülni e téren, bízson benne, hogy meg tudja csinálni. Vagyis nemcsak az apukákat kell partnerségre és együttműködésre biztatni, hanem az anyukákat is.

A verspár alkalmat adott arra, hogy elgondolkodjunk, melyik típushoz érezzük magunkat közelebb. A többségnek szimpatikusabb volt a családi munkamegosztáson alapuló, modernbb modell, amely az anyává váló nő szakmai és magánéletbeli érvényesülését is elképzelhetőnek tartja a társadalomban.

A következő foglalkozáson Libby Purves *A mózeskosár: csecsemőkor* című lektúr részletét olvastuk el együtt. Az eredmény igazolta, amit a korábbiakban a terápiás céloknál tárgyaltunk, hogy a lektúr is alkalmas szöveg lehet – ebben az esetben a tökéletesséideál elengedéséről szóló beszélgetés beindítására, ráadásul úgy, hogy még nevetünk is rajta.

Talán ez volt az a téma, amelyért a csoporttagok a leginkább hálásak voltak. A szöveg kapcsán arról beszélgettünk, hogy a tökéletességre lehet törekedni, de ha az ember az életét állandóan elérhetetlen ideálok és szabályok árnyékában tölti, és a gyermekét is így gondolzza-neveli, akkor sorozatos csalódások és kudarcok várnak rá. Az egyik lehetőség, hogy az ember folyvást rosszul érzi magát és büntudata van, amiért valamit nem jól csinál, „*a másik lehetőség, hogy megnézed a gyerekedet: mennyi mindent rosszul csinálsz, a gyerek mégis tökéletes. Szeret téged. Majdnem tiszta, és éppen nem is olyan éhes. Úgy veszi az életet, ahogyan jön. Hogy papírpelenka van rajta, felemás zokni és a két éves bátyja könyékig feltűrt pulóvere, nem érdekes.*” Épp elég nagy kihívás, hogy az ember „elég jó szülő” legyen, aki korának megfelelő szinten szereti, gondolzza és támogatja gyermekét, teret adva neki az önálló kibontakozáshoz.

Természetesen nem baj, ha az ember szeretné jól csinálni a babagondozást és gyereknevelést, csak azon múlik utána minden, hogy ne akarjon mindig másoknak vagy olyan mércének megfelelni, amelyek irreálisak. Az ember a saját mércéit kövesse, ne a mások által jónak tartott utakat akarja mindenáron járni. Meg kell tenni a tőlünk telhetőt a baba érdekében, de nem olyan áron, hogy rámegy a lelki nyugalomunk, a magánéletünk és minden más, ami a felnőtt létünkben valaha számított. Purves hangsúlyozza: az is sok nehézséget okoz, ha a munkánkban törekszünk

perfekcionizmusra, legalább a gyermeknevelésben ne kövessük el ezt a hibát. A gyermeknek is könnyebb lesz, ha nem szembesül állandóan kimondott-kimondatlan elvárásokkal, ha nem kell mindenáron tökéletesnek lennie. Ez a tökéletesséideál-probléma visszatérő témánk volt a csoporton, ezáltal valami alapvetően fontosat sikerült tudatosítani: az önismeret, az önbecsülés és a ránk szabott út járásának képességét és bátorságát.

2013 februárjának végén tartottuk a *Babaváró* utolsó foglalkozását. E napon több feladat is állt előttünk. Először sort kellett kerítenünk annak az eszmei útnak a képletes lezárására, amelyet december óta együtt jártunk be. Erre tökéletes apropónak kínálkozott Varró Dániel naplórészlete, s mellé egy mindenki számára ismert klasszikus vers Szabó Lőrincről.

A foglalkozás tervezett témái a szülői szerep kihívásai, az együttes élmény és a játék szerepe, valamint a fegyelmezés módjai, és az erről szóló saját gyermekkori emlékek voltak.

A szövegek felolvasása után az egyik apuka indította a közös gondolkodást. Összehasonlítva a megismert két apatípust, Varró mellett tette le a voksát, mert a demokratikus nevelést érezte magához közelebb állónak. Arról beszélt, hogy a gyermek korának megfelelő legjobb fegyelmezési eszköz, ha a szülő azt ajándékozza a gyermeknek, amire az a legjobban vágyik: a figyelmét. Erre jó alkalom a közös játék, a közösen töltött értékes idő. Megemlítettem Mérei Ferenc együttes élmény fogalmát, amelyre már korábban is utaltam, s amely az elsődleges kötődésben az egyik legfontosabb tényező. A közös élményszerzésre számos alkalom kínálkozik, közös játék, kirándulás, tevékenykedés, olvasás, beszélgetés. A hangsúly azon van, hogy a szülő ne csak egy légtérben tartózkodjon a gyermekkel, hanem érezhetően fordítsa felé a figyelmét és valóban vele törődjön (ne az újsággal, számítógéppel, TV-vel stb.).

A Szabó Lőrinc-verssel kapcsolatban arról beszélgettünk, ki hogyan emlékszik a saját gyermekkorára, milyenek voltak a szülő-gyermek erőviszonyok, konfliktusok. Az egyik apuka elmondta, hogy falun nevelkedett, volt két fiú-

testvére, s a három fivér leginkább együtt múlatta az időt az utcán, a szomszédban, a mezőn, a többi falusi gyerekkel. A szülők gyakran nap-hosszat nem is látták őket, csak akkor kerültek a szemük elé, ha valaki odacitálta őket valami főbenjáró gaztett miatt. Ilyenkor járt a jogosnak elismert füles, aztán ment az élet tovább a szokott kerékvágásban. Akkoriban falun nem volt szokás, hogy a szülők játsszanak a gyerekekkel vagy bárhová elvigyék őket játszani. A gyerekek önjárók voltak, és leginkább egymást nevelték. Azt mondta, hogy ő más szeretne lenni, mai modern apuka, aki sokat játszik a kislányával, és sok hasznos időt tölt vele, ami a gyerekek is fontos élmény és elkíséri egész életére. Hasonlóra emlékezett vissza a párja: „Mi is nap-hosszat az utca végén játszottunk a faluban, de a szüleink fontosnak tartották, hogy minden nap legyen idő a közös beszélgetésre. Ezt azóta is kiköveteljük anyuékától, hogy hagyják ott a munkát, az várhat, inkább velünk beszéljenek. Ezt a jó szokást, a folyamatos kommunikációt fenntartom az öcsémmel is. Nagy korkülönbség volt köztünk, és amikor megtudtam, hogy fiú-testvérem fog születni, hallani se akartam róla. Aztán mégis imádtuk egymást és én terelgettem, ma is nagyon jó a kapcsolatunk.”

Egy másik apuka úgy emlékezett vissza, hogy velük sosem játszottak a szüleik, hanem a testvéreikkel, barátokkal, óvodai és iskolai társakkal oldották meg a társas szükségleteiket. Elmondta, hogy családja nevelési stílusa meglehetősen tekintélyelvű volt, gyakran elcsattant egy-egy atyai pofon. Ha megszületik a gyermeke, ő máshogyan csinálná – nem fizikai erő, hanem megbeszélés-párti. Reméljük, hogy ez valóban így lesz, ha szülővé válik.

A csoport legidősebb tagja azt idézte föl, hogy sosem volt komoly fegyvelmezési probléma a három gyerekével, mert a faluközösségben mindenki ismert mindenkit, nyugodtan el lehetett engedni a gyerekeket egyedül játszani, akár óráig is, és a gyerekeket nem fenyegette annyi veszély, mint ma. Azt is világosan megtanulták, hogy milyen értékek szerint élt a család, és ők is azt követték.

Általános eredmények, hatások

Az utolsó foglalkozás végén a csoporttagok a biblioterapeutának szóló visszajelzéseként kitöltötték egy rövid „kilépőkártyát”. A kártya a következő kérdéseket tartalmazta: Melyik mű tetszett a legjobban és miért? Melyik tetszett a legkevésbé és miért? Mi volt a legjobb élményed? Mivel kapcsolatban volt rossz élményed? Szerinted miben változtál a foglalkozások során?

A csoporttagok nagyon színesnek tartották a téma- és szövegválasztást. Pilinszkyt kedvelték a legtöbben, majd Varró Dánielt. Indokként azt írták, hogy a várandósság és az advent hasonlóan szép, várakozásteli időszak, illetve a szerzőnek nagyon mély emberi mondanivalója volt számukra, értékes gondolatokkal és bölcsességgel teli volt a szöveg. Varró esetében pedig a humor, a pozitív az életszemlélet, a babaversek kedvesége, szellemessége fogta meg őket.

A válaszok szerint nem volt olyan mű, amelyik egyáltalán ne tetszett volna, mindegyik szöveg más-más beszélgetéshez volt hasznos, s mind megfelelő alapot adott a tapasztalatcseréhez. A szövegek sikere és kedveltsége persze változó volt. Valaki először nem értette a *Pocakmesét*, de miután megbeszéltek, megszerette. Az egyik kismama nem kedvelte Tóth Krisztina szövegét, mert túl szarkasztikusnak érezte, de az általa fölvetett problémát és kritikát összességében jogosnak érezte.

A foglalkozás legvégén a kilépőkártyára írt válaszaiból mindenki kiemelhette azt a legfontosabb dolgot, amit a csoporttól kapott, s körben haladva elmondhatta mindannyiunknak. Fontos volt, hogy halljuk egymás visszajelzéseit, s ne csak a csoportvezető olvassa őket utólag. A kilépőkártya-írás alkalmat adott a résztvevőknek egy személyesebb hangvételű visszajelzésre, és segített tudatosítani bennük az őket ért hatásokat.

Összegezve a foglalkozások tapasztalatait, egyértelműen kirajzolódik a biblioterápiás munkához választott szövegeknek a célcsoportra jellemző terápiás hatása, ami nem feltétlenül esik egybe sem a szövegek kedveltségével, sem pedig esztétikai-irodalmi értékével. A terápiás hatások összevetését a terápiás folyamat néhány

tipikus jellemzője szerint ragadhatjuk meg, pl. mennyire volt alkalmas a szöveg a csoporttagok aktivizálására, be tudta-e indítani a problémák közös megvitatását, milyen mértékben segítette a problémahelyzetek felismerésében, növelte-e a saját érzelmekre, viselkedésre irányuló belátást, illetve mennyiben motiválta a saját érzelmek kifejezését, a változást, az új célok kitűzését. E szempontok szerint Libby Purves és Varró Dániel művei vitték a prímet. A második, de még mindig erős pozíciót foglalja el Pilinszky és Szabó T. Anna írása. Szabó Lőrinc, Kaffka Margit, Tóth Krisztina és Szabó Attila szövege inkább a semleges kategóriába sorolható. Hangsúlyoznám, hogy ez a rangsor nem a szövegek esztétikai-irodalmi értékéről ad visszajelzést, ilyen értelemben eléggé fals képet mutatna, sokkal inkább arról tudósít, hogy adott célcsoportnál mennyire bizonyult megfelelőnek a szöveg a biblioterápiás munka alapjául. Más célcsoportoknál ugyanezekkel a művekkel feltehetően más listákat kapnánk, illetve a csoport témájától, jellegétől függően valószínűleg részben vagy teljes egészében más szövegekkel is dolgoznánk. Érdemes lenne egy másik tanulmányban azt is megnézni, hogy ugyanazon művek milyen terápiás hatást váltanak ki az eltérő biblioterápiás célcsoportokból, illetve azon belül is az egyes olvasókból.

A kilépőkártyák tanulságaihoz visszatérve, a legtöbbek által kiemelt jó élmények a barátságos társasághoz kötődtek, valamint ahhoz, hogy nyitott, kedves emberekkel lehetett megosztani a várandóssággal kapcsolatos érzéseket, élményeket, tapasztalatokat. Különösen fontosnak bizonyult a megosztás, megoszthatóság csoport-élménye, illetve egymás támogatása a hasonló vagy épp eltérő véleményekkel, gondolatokkal, tapasztalatokkal. Az egyik apuka azt szerette legjobban, amikor otthon, „hármásban” mesét olvastak a babával. Volt, aki kevesebbel is beérte: az tartotta a legjobb élményének, hogy a férje is hajlandó volt eljönni a foglalkozásokra. Végül pedig volt, akinek az tetszett, ahogy a foglalkozásvezető a felolvasásával „életre keltette” a műveket.

Megnyugtató, hogy senkinek nem volt rossz

élménye. Egy fő volt, aki azt fogalmazta meg e kérdésre, hogy sokkal többet és hosszabban is tudtak volna beszélgetni, s az volt a rossz, hogy erre a másfél-kétórás kereten túl nem maradt idő.

A személyes változásról így nyilatkoztak:

„Az elmúlt egy-két évben sokat változtam, és nem tudom, megmondani, hogy pontosan mi milyen módon okozott változást bennem.”; Kevesebb félelmem van, természetesebben állok az egészhez.”; „Jobban megtaláltam a helyem a baba körül.”; „Sokkal nyitottabban tudtam beszélgetni, és tudok olyan dolgokról beszélgetni idegen emberekkel, amiket eddig nem osztottam meg. Mindenképp újra részt vennék ezen a foglalkozáson.”; „Talpraesettebb anyukává változtam.”; „A hangos olvasást korábban (kivéve, amikor a gyerekeim kicsik voltak) nem igazán szerettem. Most szinte mindennap olvasok hangosan.”

Az egyéni fejlődéssel kapcsolatban érdemes kiemelni a leglátványosabban változó kismama példáját, aki számára a legtöbbet az övéhez hasonló gondokkal, élethelyzettel küzdő társaság lelki támogatása adta, és az, hogy meg lehetett beszélni a babaváráshoz és a családalapításhoz kapcsolódó fontos dolgokat, mert – az anyukáját kivéve – senkivel sem tudott ilyen kötetlenül beszélgetni ezekről. Kommunikatívabb, nyitottabb, mosolygósabb, barátságosabb, alkalmazkodóbb lett, s ez mindenkinek föltűnt. Az eleinte zárkózott, keveset beszélő, rosszkedvű, a várandósságát kissé nyűgként viselő nőből egy pozitív szemléletű, szeretnivaló ember lett. A foglalkozások a belátásban segítettek neki a legtöbbet, így a maga és a párja számára meg tudta fogalmazni a babagondozással, a közös család működtetésével kapcsolatos elvárásait, s erről párbeszédet kezdett vele a csoportalkalmakon is. Az utolsó foglalkozásokon már ő beszélt a legtöbbet, s nagyon fontosnak tartotta a jelenlétét – még a kilencedik hónap utolsó heteiben, zord időjárási körülmények között is vállalta, hogy vidékről beautózik a Pécsen tartott foglalkozásokra. Ezt tetézte, hogy ő volt a sofőr, mivel a férje nem vezet. A többiek vál-

tozása hozzá képest nem volt látványos, de a kommunikációjukon jól érzékelhető volt, hogy szemléletmódjukban ők is átmentek kisebb-nagyobb változásokon.

Az imént említett kismama párja eleve nagyon barátságos, optimista, okos, kreatív, kommunikatív ember volt, de ez sem tudta leplezni az apaságra való felkészületlenségét, a bizonytalanságát saját alkalmasságát és tennivalóit illetően. Neki abban adta a legtöbbet a csoport, hogy megtalálta a helyét egy új „világrendben”, s így már örömmel, várakozással tud az apai-családi teendők elé tekinteni, illetve jobban megértik egymást a párjával. Meglátta azt is, hogy a nehéz helyzetek kulcsa az emberi kapcsolatokban van, s rájött, hogy a jó kapcsolat leginkább a tartalmasan együtt töltött idővel és a közös élményekkel táplálható.

Az a kismama, aki az édesanyjával vett részt a csoporton, és szintén nagyon lelkiismeretesen járt az alkalmakra – vidékről rendszeresen beutóztak a városba csak ezért, s egyszer sem hiányoztak, – elmondta, hogy ezért jöttek el, hogy megerősítést kapjanak az anyai és nagyanyai szerepükhöz. Ők a felismerések terén kaptak sokat a csoporttól. A kismama szorongását az a felismerés tudta csökkenteni, amelynek több alkalommal is hangot adott, hogy megértette, nem kell tökéletes anyának lennie. A kilépőkártyán azt emelte ki, hogy felkészültebbnek, talpraesettebbnek érzi magát. Édesanyja pedig fontosnak tartotta szóban elmondani, hogy a terapeuta pozitív, megerősítő személyisége és az általa felmutatott értékek és irányok mennyire fontosak voltak a csoport számára. Ő volt az egyetlen, aki reflektált a hangos olvasás fontosságára is, s nemcsak a foglalkozásokon, hanem az otthoni életében is fölfedezte azt.

A legnehezebben megközelíthető házaspár esetében úgy tűnt, ők nemcsak a kívülálló, hanem egymás számára is nehezen megközelíthetőek, szűkszavú, zárkózott emberek. Bevonásukat az is nehezítette, hogy még csak tervezték a baba-vállalást, több sikertelen próbálkozással a hátuk mögött. Érthetően nem mindig villanyozta fel őket, hogy a többiek ott ülnek a nagy pocakjukkal és panaszkodnak. A feleség azt emelte

ki, hogy a csoport hatására természetesebben viszonyul a baba-témához és kevésbé szorong. Jelezte, hogy egy következő csoportra is szívesen járna, vagyis hajlandó lenne folytatni azt az önismereti és felkészülési munkát, amit a segítségünkkel megkezdett. A férje, aki a csoportok során egyre kommunikatívabb lett és nyitottabbá vált a babatémára, valószínűleg abban tud neki segíteni, ha a mindennapi életükben a felesége mellé áll és támogatja őt, ahogy ezt tette akkor is, amikor eljött vele a csoportra. Közben bizonyára mindketten rájöttek, hogy sokat segít, ha beszélgetnek egymással a nehézségekről és a megoldási lehetőségekről.

A kapott reakciókból látható, hogy a kitűzött terápiás célok közül minden elsődleges és néhány másodlagos célt sikerült megvalósítanunk. A foglalkozások befejezése óta két kislány babája született a csoportnak. A két érintett család elsőként volt azok között, akik megkapták a könyvtár *Születés csomagját* és az *Olvasásra születtem!* kiadványt, illetve jelen voltak a kiadvány születés heti bemutatóján. Hosszabb távon jó volna azon gondolkodni, hogy szervezzünk nekik, és a hasonló kisgyermekes szülőknek egy „felvevő csoportot”, ahol már a szülői-nagyszülői szerep gyakorlásával kapcsolatban is megoszthatnák az élményeiket, és erőt, támogatást kapnának a nehéz, embert próbáló pillanatokra.

A résztvevők közül ketten, egy apuka és a nagymama, felkérést kaptak arra is, hogy az *Olvasásra születtem!* kiadványban számoljanak be, miként érezték magukat a *Babaváró* csoport tagjaként. A nagymama élménybeszámolójának a legfontosabb mozzanata az volt, hogy a munka a csoportról való kilépés után is folytatódik, és nemcsak az egyént gazdagítja, hanem a család egészét is építi. Ehhez pedig az együttes élmény megszerzésének egyik kiváló módja a közös hangos olvasás.

A *Babaváró* csoporttal végzett terápiás munka során bebizonyosodott a „képessé tevés” mint terápiás cél fontossága: valójában nemcsak az a lényeges dolog, amit mi tettünk vagy adtunk a kezébe képletesen és konkrétan is a csoporton részt vevőknek, hanem az, amire a segítségünkkel ők maguk találtak rá önmagukban, másokban

és a személyes sorsukban: a belső erőforrásaikra és a másokhoz, a Másikhoz való kapcsolódás lehetőségeire, az önismeret, a párkapcsolat és az érzékeny, felelős, törődő szülővé válás kihívásaira. Zárszóképpen álljon itt egy apuka kommentárt nem igénylő élménybeszámolója.

„A Babaváró program engem – sőt pontosabban fogalmazva – minket, a legjobb időpontban talált meg, első gyermekünket vártuk, nagy izgalommal készülve a szülői szerepre. Erős kétségek és sziklaszilárd elhatározások között ingadozva terveztük hármunk közös jövőjét, megélve mindazokat a szorongásokat és örömeiket, amelyek már szüleink és az ő szüleik minket váró idejét is kitöltötték. Mindezt persze csak azután ismertem fel, amikor már a Babaváró csoportban hozzánk hasonló fiatal párokkal és tapasztalt szülőkkel osztottuk meg gondolatainkat, a kiindulási pontként használt irodalmi szövegekről. A csoportvezető felkészültségének hála – ezúton is köszönet munkájáért –, az irodalmi alkotásoktól természetesen és szinte észrevétlenül jutottunk el személyes történeteinken keresztül a minket foglalkoztató kérdésekig, közben pedig kedves és kiváló embereket ismertünk meg. Az együtt töltött idő értékét mutatja, hogy mindig gyorsan elrepült, s minden, az utazással járó kényelmetlenség ellenére, még a kilencedik hónapban is visszajártunk, hogy az utolsó alkalmakat se mulasszuk el. Kislányunk azóta megszületett és a várakozással járó boldogságot az ismerkedés naponta megújuló öröme váltotta fel. A Babaváró program már csak emlék, de nemcsak egy a kilenc hónap szép emlékei közül, hanem az egyik olyan, ami felismertette velünk a várakozás és az együtt töltött idő mélyebb értékét és értelmét.”

Jegyzetek

1. IRÁNY A TUDÁS – Sokszínű olvasás- és könyvtárfejlesztés Baranyában, TÁMOP 3.2.4.A-11/1
2. BÉRES Judit (szerk.): Olvasásra születtem! Ismeretterjesztő és könyvajánló segédlet szülőknek. III. Steiner Lídia. Pécs: Csorba Győző Könyvtár, 2013. 28 p. ISBN 978-963-9043-06-0
3. A csomag leginkább a *Bookstart Baby Pack* könyvcsomagra hasonlít, amelyet azonban nem könyvtár, hanem a védőnő ad át a kisbabát fogadó családnak. A mi pécsi kiadványunk és az azt reklámozó könyvjelzők szerkezete pedig az olasz *Nati per leggere* program szülőknek szóló brosúráját és könyvjelzőit követi.
4. Néhány példa: Könyvajánlók szülőknek és testvéreknek a családba érkező újszülöttről: <http://hcplckids.wordpress.com/2012/07/11/books-about-a-new-baby-in-the-family/>
Tanfolyam szülőknek a gyermeknevelésről: http://www.hotcourses.com/uk-courses/Parent-s-Bibliotherapy-Workshop-courses/page_pls_user_course_details/16180339/0/w/54101748/page.htm
Tanácsadás szülőknek a biblioterápia otthoni használatához – kinek, mit, mikor olvassunk: <http://www.gifted.uconn.edu/nrcgt/newsletter/winter97/wintr972.html>
Tematikus válogatás szülőknek, pedagógusoknak, mentálhigiénés szakembereknek a gyermekek lehetséges problémáin való segítséghez használható szakirodalmakról: https://www.lasierra.edu/library/info_serve/crc/bibliotherapy.htm
5. Holland, Norman N.: Tranzaktív beszámoló a tranzaktív irodalomtudományról = *Helikon*, 1990. 2–3.sz. 246–257. p.
6. Yalom, I. D.: A terapeuta szerepe – alapvető megfontolások. In: Uő.: *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Basic Books, New York, 1970. (Az V. fejezet magyar változatát fordította: Felvinczi Katalin. In: Németh László (szerk.): *Szocioterapeuta képzés – elméleti szemináriumhoz szöveggyűjtemény*. Bp.: MMSZKE, 2003. 449.p.)
7. A személyiségi jogok védelme érdekében neveket és a személyek beazonosítására alkalmas egyéb adatokat sehol sem közlök.
8. Ebben a sorozatban ugyan nem szerepeltek, de Szabó T. Anna babaversei és novellái is kiváló alapot jelenthetnek a szülőkkel való biblioterápiás beszélgetésekhez. Jól használható még Szabó T. Anna *Az anyaságról* címmel készült írása, Fülöp Bea 2006-os *Anyák* című interjúkötetéből.

Beérkezett: 2014. január 29.



Könyvtári Intézet

Könyvtártudományi Szakkönyvtár

1014 Budapest, Szent György tér 4–6.
(Budavári Palota F épület)

Levélcím: 1827 Budapest,

Telefon: 224–3795 (szerkesztőség),
224–3725 (tájékoztatás)

Hol keresse a hálózaton számítógépes szolgáltatásainkat?

— 2014. március —

(Az URL-ek esetleges változásairól folyamatosan hírt adunk)

a Könyvtári Intézet

honlapja:

<http://ki.oszk.hu>

a szakkönyvtár honlapja:

<http://ki.oszk.hu/konyvtar>

az online katalógus (LibriVision):

<http://nektar.oszk.hu>

könyvtárközi kölcsönzés, dokumen-

tum-szolgáltatás:

kszk@oszk.hu

MANCI, THES adatbázis:

<http://w3.oszk.hu/manci.htm>

ProQuest Library Science

adatbázis

(helyben használható)

Könyvtári Figyelő:

<http://ki.oszk.hu/kf>

HUMANUS adatbázis:

[http://www.oszk.hu/humanus/
konyvtartud/konyveskonyvtartud.html](http://www.oszk.hu/humanus/konyvtartud/konyveskonyvtartud.html)

EPA-HUMANUS-MATARKA

közös kereső:

<http://ehm.ek.szte.hu/ehm>

online tájékoztatás

a LibInfo keretében:

<http://libinfo.oszk.hu>

**A könyvtári szaklapok
szerkesztősegeinek fóruma:**

[http://ki.oszk.hu/
konyvtar/lapok-foruma/](http://ki.oszk.hu/
konyvtar/lapok-foruma/)