

MIKOLA NYÍRI Emese¹:

A szelf megerősítése terápiás írással. A fikció, mint eszköz

Abstract. Strengthening the Self with Therapeutic Writing. Fiction as a Tool.

In therapy, we can integrate in our work things that did not happen actually. This is also valid in the case of writing therapy. When a patient accepts a fictional practice, and tries to perform it, it breaks down his own self-defense mechanism more easily. Such a fictional practice could be talking with a body part or bad trait, rewriting the story of a trauma, introducing new characters, or telling the story from a different perspective. A world that does not follow the rules of reality can give an internal liberation that strengthens the self, weakened by external conditions, and heals the damaged self.

That is what Celia Hunt's book, *Therapeutic Dimension of Autobiography in Creative Writing*, is about, and Thompson Kate in her *The Therapeutic Journal Writing. An Introduction for Professionals* and James W. Pennebaker and John F. Evans in their *Expressive Writing: Words That Heal* also devote several chapters specifically to this topic.

The most important criteria in this type of writing are to be truly authentic without any role-play.

The wisdom of trauma lies in not identifying with the circumstances that make our life narrow and turning to the whole world. This is analogous to religious conversion, the search for the Kingdom of God, the childish open-minded view of the world that Jesus encouraged us to have.

Keywords: writing therapy, fiction as a tool, self-defense mechanism, the wisdom of trauma, authenticity, conversion, Kingdom of God

¹ Doktorandusz, BBTE Ökumené Doktori Iskola; e-mail: ny.mikolaemese@yahoo.com.

I. Bevezető

„A tiszta észember a valóságban sehol sem fellelhető absztrakció. Minden emberi lény tudatos tevékenységből és irracionális élményekből tevődik össze.”² – írja Mircea Eliade annak bizonyítására, hogy a vallás nélküli ember is számtalan tabujával és babonájával öntudatlan vallásos viselkedést mutat. Mindezt belátva feltehetném az ontológiai kérdést: létezik-e bármiféle terápia fikció nélkül? Történeteink, emlékeink, traumáink mesélésében mennyire tudunk precíznek vagy objektívek maradni? Van-e egyáltalán objektivitás vagy realitás az érzelmek síkján? Absztrakcióink és analógiáink révén nem esünk-e öntudatlanul és sokszor tudatosan is túlzásokba? A kérdések eleve költőiek.

2. A fikció

A fikció tehát velünk van: túlzott válaszreakcióinkban, továbbgondolt örömeinkben és sérelmeinkben, filmekkel, dalokkal, olvasmányokkal, mások történeteivel összemósódott emlékeinkben, vagy akár a metaforák szintjén. A fikciót nem úgy kell értelmezni, mint a valóságtól való elfordulást vagy mint öncélú művészkedést.

A fikció olyan eszköz, amely segít elvontabb tartalmak kifejezésében, mint a példabeszéd műfaja. „A példázatokban szóló tanítás – akárcsak Krisztus valamennyi beszéde – árnyalatokból, meglepetésekből és paradoxonokból áll. Semmi sem szorítható mértani rendszerbe, nem határozható meg lineáris ok-okozati összefüggés szerint, dogmatikailag nem osztályozható.”³

A fikció olyan eszköz, amely átmenetileg feloldhatja az emberi lét tér- és időbeágyazottságát, és ezáltal szabad és univerzális teret biztosít. Az archaikus tudást őrző népmesék kezdő és záró formulái is ilyen funkcióval bírnak. *Egyszer volt, hol nem volt... / Így volt, igaz sem volt* – logikailag egymásnak ellentmondó állítások ugyanazon dologról. Hasonlóan *Az óperenciás tengeren is túl, ott, ahol a kurtafarkú malac túr* – hol van a magyar embernek tengere, ráadásul óperenciás, de kurtafarkú malac szinte minden portán található volt.

² ELIADE Mircea (2009): *A szent és a profán*. Európa Könyvkiadó, Budapest. 196.

³ PLEȘU, Andrei (2019): *Jézus példázatai. Az elmesélt igazság*. Koinónia, Kolozsvár. 58.

Hasonlót ír Baumgartner *Pasztorálpszichológiájában* a történetekről. „A történetek bevonnak az élményközösségbe. (...) A szenvedőnek azt a félelmét, miszerint nem tartozik sehová és nem hasonlít az emberek többségéhez, éppen azáltal ragadhatjuk meg, hogy a történetek az emberek életének lényeges témáihoz nyúlnak, és ezzel azt üzenik: ez nem egyedül a te kérdésed, hanem sokaké, az összes emberé.”⁴ A fikció olyan eszköz, mely segít megszabadítani az egyént, még ha időlegesen is, egy szerepjáték erejéig – én-képvédő mechanizmusaitól. Baumgartner ezt így fogalmazza meg: „Levesszük a válláról azt a terhet, hogy csak magáról beszéljen, hogy úgy érezze, a segítő vagy a saját elvárásainak meg kellene felelnie. Lehetséggé válik, hogy az idegen történet védelme alatt a sajátjáról beszéljen.”⁵

Egy fiktív történet, egy irodalmi mű provokálhat, cselekvésre készíthet, de vigasztalhat, vagy új alternatívákat mutathat fel, vagy új nézőpontokat, perspektívákat hozhat be egy bizonyos élethelyzetbe. Viktor Frankl az 1975-ös bécsi könyvhét megnyitóján tartott előadásában azt mondta: „Az irodalom akkor valósítja meg terápiás potenciálját, ha az exhibicionizmust, a nihilizmust, a cinizmust nem teszi tárgyává, és nem használ ilyen hangnemet. Orvosi hasonlattal élve: ha az író nem képes immunizálni olvasóját a kétségbeesés ellen, akkor legalább ne fertőzze.”⁶

A fikció az írásterápiában egyszerűbben és biztonságosabban alkalmazható, mint a hagyományos beszédalapú terápiában vagy a lelkipozásban.

3. A történetírás, mint terápiás eszköz

James W. Pennebaker a texasi Austin egyetemen a stressz emberi szervezetre gyakorolt hatását kutatta az 1980-as években, és stresszoldási módszerekkel kísérletezett, mikor az írás változást és gyógyulást előidéző hatását kimutatta. Kezdetben a kísérleti alanyok húsz percen át egy traumatikus vagy őket zavaró témáról kellett írjanak, míg a

⁴ BAUMGARTNER Isidor (2006): *Pasztorálpszichológia*. Párbeszéd Alapítvány, Semmelweis Egyetem. 556.

⁵ BAUMGARTNER (2006), 556

⁶ G. TÓTH Anita (2016): Logoterápia és biblioterápia, In: *Helikon, irodalomtudományi szemle*. 2016/2. 235.

kontrollcsoport egy semleges témáról való írás feladatát kapta. Ezután kérdőívben válaszoltak arra, hogy mennyire sikerült kifejezniük önmagukat, és milyen a jelenlegi lelkiállapotuk. Mindez négy egymást követő napon, ugyanazon utasításokkal. Mivel a stresszoldó írás egészségre gyakorolt hatása volt a kutatási fókusz, az alanyok beleegyeztek abba, hogy az íráskísérlet előtti orvosi auktáikat, orvoslátogatási szokásaikat feldolgozzák, és a négy nap írás után a még elkövetkező hat hónapot. A traumatikus vagy zavaró történetről írók körében a megbetegedések aránya csökkent. A továbbiakban közvetlenül az írás után vért vettek az alanyoktól és a szervezet immunaktivitását mérték a vérben.⁷ Ezek olyan látványos eredményeket mutattak, melyek az írás és a gyógyító szöveg további kutatásához vezettek. Tíz év kutatásait Pennebaker az *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions* című könyvben foglalta össze 1990-ben. Ez 2005-ben jelent meg magyarul.⁸

Az írás gyakorlatának egyértelmű hatását az emberi szervezetre bizonyították az egyetemen és a kórházakban tíz éven át végzett klinikai kísérletek: új terápiás eszköz született.

4. Kétarcú írás

A kísérleti alanyoknak a feladat közlésekor – zavaró vagy traumatikus élmény leírása húsz percen át – kihangsúlyozták, hogy írás során ne figyeljenek a szépírásra vagy helyesírásra, csak feltörő gondolataikat próbálják papírra vetni. Vagyis engedjék el a külső megfelelési kényszereiket és próbáljanak valódi önmaguk lenni. Ilyenkor, elsősorban a szöveg visszaolvasásakor, amikor az ember szembesül azzal, amit írt, dialógusba lehet lépni a szelffel.⁹ Ez egyrészt lehetőség, másrészt óvatosságra int. Nem etikus anamnézis és koncepció nélkül „bedobni” egy-egy látványos írásterápiás gyakorlatot egy cso-

⁷ PENNEBAKER, James W. (2005): *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk. Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje*. Budapest, Háttér Kiadó. 54–57.

⁸ Uo.

⁹ THOMPSON, Kate (2011): *The Therapeutic Journal Writing. An Introduction for Professionals*. London, Kingsley Publishers. 35. “These illustrate how the individual sees the self on the page in the written words. Sometimes there is something unrecognizable that needs to be reintegrated.”

port vagy akár egyéni tevékenységbe. Thompson Kate pszichológusnő szerint nem ajánlott az írás: pszichotikusoknak, azoknak, akiknek labilis a realitásérzékük, alacsony önkontrollszinttel rendelkezőknek, azoknak a depressziósoknak, akiket fáraszt az írás.¹⁰

A szívből jövő írás során feltörő gondolatok sokszor a tudatalattiból jönnek, ezért az írásterápiának különböző módszerei vannak az írás megfelelő előkészítésére, lezárására és az élmények feldolgozására is. Thompson Kate pszichológiai praxisába vezette be az írást; ennek szakmai bemutatását ismerteti a fent már idézett szakkönyv.

Hasonlóra figyelmeztet Pinkola Estés jungiánus pszichológusnő, aki elsősorban történet- és meseterápiával dolgozik: „Amikor mesékkal foglalkozunk, akkor archetipális energiát kezelünk, ami igencsak hasonlít az elektromossághoz. Életre kelt és világosságot teremt, a nem megfelelő helyen, időben és mennyiségben azonban, mint a gyógyszer, nemkívánatos hatásokat válthat ki.”¹¹

Az írás értelemszerűen lelassítja, lineáris rendbe rakja a kavargó gondolatokat, megadja az esélyt a konfrontációra, és ezáltal a kritikai gondolkodásnak is teret ad. Rico L. Gabriele *Pain and Possibility* című könyvében¹² rendkívüli egyszerűséggel fogalmazza meg mindezt: az írás célja a megnevezés és elkülönítés.¹³ Pennebaker könyvének *Túl a traumán: írás és jóllét* című fejezetében így ír: „Ha valaki képes saját komplexélményeit könnyebben megérthető csomagokká szortírozni, immár túl is léphet a trauma világán. Az írás tehát szerveződést visz a traumákba.”¹⁴ A fenti idézet értelmezhető úgy is, hogy a megnevezés már egyben gyógyulást is jelent, pedig Pennebaker azt hangsúlyozza könyvében, hogy a megnevezés egy át nem ugorható szakasz. Egy szükségszerű konfrontáció. „Az írás serkenti a problémamegoldást. Minthogy az írás elősegíti az információk integrálását, megkönnyíti a komplexproblémák megoldását. Ennek több oka van. Az egyik, hogy írás közben figyelmünk tovább időzik egy-egy problémánál, mint ha csupán gondolkodunk a dolgon.”¹⁵

¹⁰ THOMPSON (2011), 61.

¹¹ PINKOLA, Estés Clarissa (2004): *Farkasokkal futó asszonyok. Beavatás a nőiség őseredetének titkaiba*. Budapest, Édesvíz Kiadó. 430.

¹² RICO, Gabriele L. (1991): *Pain and Possibility. Writing Your Way through Personal Crisis*. Los Angeles, J. P. Tarcher.

¹³ I. m. *The Motive for Writing: Naming and Framing*.

¹⁴ PENNEBAKER (2005), 230.

¹⁵ I. m. 238.

5. Teljes önmagunk vagy a traumatörténet

De mi van, ha bár megnevezzük a traumát, ismerjük, és, bár felismerjük, de nem tudunk tőle szabadulni? Aki ismert már hosszú betegségben szenvedőket vagy fogyatékkal élőket, családokat, ahol több generáción át örökítődtek bizonyos sémák áldozatiságról, erőszakról, az megérti ezt a látszólagos paradoxont. *A nem akarom, nem szeretem, de mégis képtelen vagyok tőle elszakadni* helyzetét.

A visszatartás, megengedés, az elengedés pszichológiai állapotainak a megéléséről van szó, arról, hogy a rég lecsengett, de fel nem dolgozott eseményt reálisabbnak éljük meg, mint a jelen történéseit. Elisabeth Lukas logoterapeuta ezt „jelen nem levésnek” nevezi.¹⁶ Ilyenkor a jelenre irányuló cselekvések nehézkesek; az, aki nincs jelen, nem tudja kellően képviselni önmagát, nem tud kiállni saját igaza mellett, nem képes kellően elmondani, mit érez most, mit akar, vagy mit nem akar a jelen helyzetben. Juliet Mitchell pszichoanalitikus „lakatlan beszédként” karakterizálja, az ilyen emberek megnyilvánulásait.¹⁷

5.1. A „helyettem szóljál” gyakorlata

Ilyenkor az egyszerű faggatás, beszélgetés nem vezet sehová. Nincs kit „meghallgatni”, mert nem őt tükrözik a szavak. Viszont arról lehet beszélgetni, hogy van-e kedvenc dala, verse, bibliai idézete vagy akár olyan mondata egy filmből, amit megjegyzett, ami felvidítja, vagy ami úgy érzi, mégis olyan mintha róla szólna. Előző generációk fiataljai még foglalkoztak azzal, hogy dalszövegeket, citátumokat, verseket írtak ki féltve őrzött füzetekbe. A nyolcvanas években tinédzserként én is csináltam ilyet: egy lapra került József Attila, az Edda Művek, Johann Wolfgang Goethe és az Omega, és együtt szóltak rólam és szóltak helyettem. Főleg akkor, ha egy-két helyen már belenyúltam, átírtam, alakítottam a szavakat vagy a toldalékokat, hogy jobban megfeleljenek az én

¹⁶ LUKAS, Elisabeth (2006): *Hol találd oltalmadat? Az életigenlés logoterápiái irányelvei*. Budapest, Jel Kiadó. 186.

¹⁷ MITCHELL, Juliet (1999): Trauma, felismerés és a nyelv helye, In: *Thalassa*. 2–3. 71. [http://imago.mtapi.hu/a_folyoirat/e_szovegek/pdf/\(10\)1999_2-3/061-81_J-Mitchell.pdf](http://imago.mtapi.hu/a_folyoirat/e_szovegek/pdf/(10)1999_2-3/061-81_J-Mitchell.pdf) (utolsó megtekintés: 2022.02.01.).

helyzetemnek. Az ilyen gyakorlatokat nevezi Thompson Kate nap- és naplóindítónak, *journal prompt*-nak.¹⁸

A gyakorlat hozadéka az önkifejezés mellett a kreativitás okozta öröm. Az élmény, hogy valami mégis szólhat rólam, nem kell mindig közhelyekbe menekülöm, reményt ad, és többszöri gyakorlás után új kognitív sémákat teremthet. Judith Herman *Trauma és Gyógyulás* című könyvében behatárolja a trauma utáni gyógyulás szakaszait.¹⁹ Ezek a gyógyító kapcsolat és biztonság megteremtése, majd az emlékezés és a történet rekonstrukciója, ezt követi a visszakapcsolódás és sorsközösség. Természetesen a szövegek sajátos „mixelése” nem csak a történet rekonstrukciójában, hanem az első biztonsági fázisban, a saját kontroll átvételében is fontos szerepet játszik.

5.2. Perspektívaváltás és önéletrajzi fikció

A zavaró vagy traumatikus történetek megtalálása, rekonstrukciója, átírása addig, amíg már kiírjuk magunkból, és teljesen el tudjuk engedni – valójában „csak” ennyi lenne az írásterápia. Az elengedési élmény, melynek Pennebaker külön fejezetet szentel első könyvében, „A terápia szempontjából kétszeresen is értékes: egyrészt sokat megtudhatunk belőle a páciens valódi problémáiról, másrészt befolyásolhatjuk a terápia irányát.”²⁰ Például a trauma rekonstrukció előrehaladottabb fázisában az elengedési élményt segítheti, ha „én-történet” helyett egyes szám harmadik személyben írja tovább valaki a saját történetét.

„A perspektívaváltás első személyről (én, engem, miénk) a harmadik személyre (ő, őt, őket) enyhén, de megváltoztatja a történet tónusát. A harmadik személy szemszögéből nézve a történet távolabbinak és az olvasó szempontjából biztonságosabbnak tűnik. Egyáltalán nem ritka, hogy azok, akik valamilyen igazán súlyos traumán mentek keresztül (például megkínózták őket), először egyes szám harmadik

¹⁸ THOMPSON (2011), 39.

¹⁹ HERMANN, Judith (2011): *Trauma és Gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig*. Budapest, Háttér Kiadó – NANE Egyesület. 6.

²⁰ PENNEBAKER (2005), 68.

személyben mesélik el a történeteket. Csak később váltanak át egyes szám első személyű elbeszélésre, amikor erre már képesnek érzik magukat.”²¹

A fikciót ott lehet kibontani, amikor az író páciens más szerepet kap, egy feladattal kilép – még ha időlegesen is – az áldozat szerepéből. Egy negyvenéves nő traumatörténetében hétéves kislány, akit szülei viharos válásuk közepette bántalmaznak, őt okolva a válás nehézségeiért. Bár a nő már maga is édesanya és pedagógus, mégsem tud kilépni a tehetetlen áldozat szerepéből. A környezetről való beszélgetésben lehet keresni egy józanságot, kedvességet képviselő személyt, szomszéd, rokon, pedagógus, aki éppen betoppan, és szemtanúja lesz a traumatikus eseménynek. A történetíró most ennek a személynek a szerepét kell, hogy átvegye. Átértzi a kislány traumáját, de most bölcs énjét kell, hogy elővegye, és meg kell nyugtatnia az ijedt és bántalmazott kislányt. Így felnőtt szemszögből kénytelen beszélni bántalmazó szüleiéről, s így a vádak mellé enyhítő körülményeket is kénytelen lesz felsorolni. Az is lehet, hogy megtalálja azokat a kegyelmi mondatokat, melyekkel meg tudja vigasztalni saját belső gyermekét. Ezek a vigaszok a leghatásosabbak.

Ha a trauma izoláltsága folytán egy jó szereplőt sem találunk a mesélő múltjában, akkor társadalmi vagy kulturális analógiát is lehet keresni. Lady Diana walesi hercegné nagy népszerűségnek örvendett, és köztudomású, hogy boldogtalan volt a házassága. Előkészíthető egy szerepjáték-írásfeladat, melyben Lady Diana egy elkeseredett pillanatában rákiabál vagy ráüt a szobában játszódozó kisfiára. A feladatban az anya Lady Diana monológját vagy kisfiához intézett levelét kell megírni. Ilyenkor a sérült én gondolkodása helyett a teljes én aktiválódhat, aki felnőttként immár elfogadja a múltat, és túlteszi magát a számára fájdalmas eseményeken is.

„A hamis szelf hamisan észleli a világot, hamis kapcsolatokat létesít, hamis jövőképet sugall. (...) A terápia célja, hogy a sérült, szétszakadt énrészek között helyreállítsa az interakciót, mediátorként megsegítse a belső párbeszédet. Az én teljes működésének a helyreállítására, a hamis, veszélyt rejtő szelf átdolgozására törekedjen.

²¹ PENNEBAKER, James W. – EVANS, John F. (2018): *Gyógyító írás. Ha fáj a történeted*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó. 112.

A trauma hatására sérül az én, de bizonyos énfunkciók, énrészek megmaradnak (Krystal, 1978). Az analitikus szövetséget köt ezekkel az épen maradt énrészekkel.”²²

A fenti példához hasonló esetekről így ír Celia Hunt: „A sérült én részei is életre kelnek és hallatják hangjukat. A kritikus (én) is végre belép a történetbe, és párbeszédet folytat a történetíróval, így a történetíró esélyt kap, hogy tárgyaló partner legyen és ne áldozat. Ettől fokozatosan megváltoznak a belső erőviszonyok.”²³

Fontos kihangsúlyoznunk, hogy az ilyen típusú írásgyakorlatok kizárólag egy hosszabb írásterápiás folyamat részeként képzelhetőek el. Thompson Kate könyvében részletesen kifejti, hogy az írás alkalmazhatóságának feltétele a fokozatosság, az ütemezés és az időkeretek betartása.²⁴ A fokozatosságot Thompson arra érti, hogy nagyon egyszerű struktúrájú; egy utasításból álló konkrét gyakorlattal kell kezdeni, olyasvalamivel, ami szinte evidencia. Ebben az esetben az írásos válasz szinte reflexként jön, viszont mégis tükrözi a válaszadót. Tehát, mint egy új gyógyszer esetében, kezdetben kicsi adaggal próbálkoznak, és utána figyelik a hatást. Erre vonatkozik Thompsonnal az ütemezés szó, azaz az egyszerű struktúrájú gyakorlatoktól haladni az összetettebbek felé, úgy, hogy érződjön a haladás, de ne legyen túl megterhelő sem. A harmadik kulcsfogalom, pontosabban irányelv, az időkeret: minden gyakorlatnál már az utasításban tisztázni kell, mennyi az erre szánt maximális idő. Másodpercek is lehetnek kezdetben, egészen a húsz-harmincperces írásokig. Az írásterápiában, akár csak a nyelvtanulásban, van kezdő és haladó szint. Ezért lehetséges, a megfelelő ütemezés után, ilyen látszólag nehéz – valós élethelyzetbe fikciót keverő, vagy fiktív személyként fiktív, de analóg élethelyzetben írni – gyakorlat bevezetése.

²² BAKÓ Tihamér (2009): *Sorstörés. A trauma lélektana egy pszichoterapeuta szemszögéből*. Budapest, Psycho Art. 63.

²³ HUNT, Celia (2004): Reading Ourselves: Imagining the Reader in the Writing Process, In: Bolton, Gillie – Howlett, Stephanie – Lago, Colin – Wright, Jeannie K. (szerk.): *Writing Cures. An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy*. Hove – New York, Brunner Routledge. 41. „Less powerful parts of the self are brought to life and given a voice. Critic and writer enter into dialogue with each other on more equal terms, so that writers have the chance of establishing themselves as negotiators rather than victims. The internal balance of power begins subtly to shift.”

²⁴ THOMPSON (2011), “Key Concept in the Journal Writing: Structure, Pacing, Containment”.

Celia Hunt könyvének bevezetőjében kihangsúlyozza, hogy a fikció sokszor több valóságot árul el egy ember életéről, mint egy tényekkel teletűzdelt beszámoló, bár az is igaz, hogy ezek személyes és nem objektív valóságok.²⁵ Hunt szerint a tapasztalat, amikor egy személy, ha időlegesen is, de megszabadulhat énképvédő mechanizmusaitól, előítéleteitől, önkorlátozó hiedelmeitől, megváltoztatja és megerősíti a szelfet. Ezek a valóságtól való apró elkalandozások önismereti felfedezéseket tartogatnak, ugyanis a fikció egy teljesebb valóságba vezet bele, ezért képes erősíteni a szelfet.

6. Terápia, lelkipogozás

„Én játszom ugyan, de ti vegyetek komolyan”²⁶ – írja a költő. „Bizony mondom néktek: aki nem úgy fogadja az Isten országát, mint egy kisgyermek, semmiképpen sem megy be oda” (Mk 10,15).

Az előítéletmentes rácsodálkozás bátorsága benne van minden emberben, az erre való képességeink adottak, még ha nem is vagyunk képesek ezt mindig alkalmazni.

Máthé Gábor orvosról, addiktológusról 2021 nyarán mutattak be dokumentumfilmet *A trauma bölcsessége* címmel. A film során főleg terápiás beszélgetésekbe nyerünk bepillantást. A páciensek sokszor szégyenkezve mesélik, hogy önvédelemből félig tudatosan vagy ösztönösen elfordultak a realitástól, mert az könyörtelen volt, és ők úgy érezték, nem ez az igazi valóság. Ilyenkor a terapeuta Máthé Gábor fokozatosan rávezette a páciens arra, hogy az az elfordulás jó döntés volt, mert megszólalt benne a valódi, autentikus én. Nem ott kezdődik-e a megtérés is, amikor a körülményeinken túltekintve az igazságot, Isten országát kezdjük el keresni, mert érezzük, hogy az ad teljességet? Mi a teljesebb valóság? Van-e egyáltalán ilyen? Sokak számára talán nincs is.

A keresztény hívő ember számára viszont ez Isten valósága. A keresztény lelkipogozás ebbe a sajátos dimenzióba vezet bele. Egy Istent el nem fogadó vagy benne kételkedő embernek az írásterápia „csak” annyit tud tanácsolni, hogy írás közben engedje

²⁵ HUNT, Celia (2000): *Therapeutic Dimension of Autobiography in Creative Writing*. London – Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers. 12. „I agree with Liz Stanley that fictions often enable more of truth about a life to be written than a strictly factual account, but that this truth is more in the nature of a personal truth, a felt authenticity, rather than objective truth.”

²⁶ SZILÁGYI Domokos: *Nyár*

el a külvilágnak való megfelelés kényszerét. Próbáljon önmaga lenni, de közben mindig törekedjen a jóra. Míg a hívő keresztény embernek az Isten előtt való megállás, a feltétel nélküli szeretet, a belső szoba imája már ismerős élmények, amelyeket könnyebb újra feleleveníteni.

A közvetlen dimenzióknak (terápiában), a belső szobánál (lelkigondozásban) elsődleges ismérve számomra a hitelesség. A szerepmentes szelf. Minden más: okos, bölcs, jószágos, elismert, sikeres, áldozat, ártatlan, bármi egyéb harástalan, hiszen csak szerep. A szerepek nem gyógyítanak. Önmagunk és Isten előtt hitelességre kell törekednünk az írásban, a terápiában, a hitben és a társadalom minden szintjén.

7. Összegzés

Jelen tanulmány az írásterápiának kevésbé ismert eszközére, a fikcióra reflektál. Fikciónak nevezek jelen esetben egy olyan feltételezett, kitalált szituációt vagy élethelyzetet, mely tudomásunk szerint nem történt meg vagy esélye sincs, hogy megtörténjen. Fikciónak számítanak jelen esetben a hétköznapi gyakorlatától elrugaszkodott játékos vagy elvont tettek vagy beszédhelyzetek, melyekhez a terápia által előkészített nyitottság, ráhangoltság szükséges.

Ezek a fikciós elemeket tartalmazó írásterápiás gyakorlatok nem elvonnak a realitástól, hanem teljesebb valóságba vezetik be a gyakorlót azáltal, hogy az nem ragaszkodhat a meghatározó külső körülményekhez, így énképvédő mechanizmusaihoz sem tud. Ebben a teljes valóságban több dolgot észlelhet a gyakorló, és megélheti a teljes szabadságot is. Erre vonatkozó kutatásokat közölnek James W. Pennebaker,²⁷ Melanie Greenberg,²⁸ Thompson Kate²⁹ és Celia Hunt.³⁰

Fontosnak látjuk kiemelni, hogy a fikciót eszközként használó írásterápia csakis gyakorlott, az írásterápiában már otthonos kliensekkel alkalmazható.

²⁷ PENNEBAKER (2018), 177–189.

²⁸ I. m. 131–137.

²⁹ THOMPSON (2011), 136–149., 161.

³⁰ HUNT (2000).

Tanulmányunkban rávilágítottunk ennek az élethelyzetnek a keresztény analógiáira is, mely a pszichoterápia által kidolgozott fenti módszereket a pasztorálpszichológiába is integrálni képes.

Felhasznált irodalom

- BAKÓ Tihamér (2009): *Sorstörés. A trauma lélektana egy pszichoterapeuta szemszögéből*. Psycho Art, Budapest.
- BAUMGARTNER Isidor (2006): *Pasztorálpszichológia. Párbeszéd Alapítvány – Semmelweis Egyetem*.
- ELIADE, Mircea (2009): *A szent és a profán*. Budapest, Európa Könyvkiadó.
- G. TÓTH Anita (2016): Logoterápia és biblioterápia, In: *Helikon, irodalomtudományi szemle*. 2016/2.
- HERMANN Judith (2011): *Trauma és Gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig*. Budapest, Háttér Kiadó – NANE Egyesület.
- HUNT, Celia (2000): *Therapeutic Dimension of Autobiography in Creative Writing*. London – Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers.
- (2004): *Reading ourselves: Imagining the Reader in the Writing Process*, In: Bolton, Gillie – Howlett, Stephanie – Lago, Colin – Wright, Jeannie K. (szerk.): *Writing Cures. An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy*. Hove – New York, Brunner Routledge.
- LUKAS, Elisabeth (2006): *Hol találod oltalmadat? Az életigenlés logoterápiái irányelvei*. Budapest, Jel Kiadó.
- MITCHELL, Juliet (1999): Trauma, felismerés és a nyelv helye, In: *Thalassa*. 1999/2–3.
- PENNEBAKER, W. James (2005): *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk. Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje*. Budapest, Háttér Kiadó.
- PENNEBAKER, W. James – EVANS, John F. (2018): *Gyógyító írás. Ha fáj a történeted*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó.
- PINKOLA, Estés Clarissa (2004): *Farkasokkal futó asszonyok. Beavatás a nőiség őseredetének titkaiba*. Budapest, Édesvíz Kiadó.
- PLESU, Andrei (2019): *Jézus példázatai. Az elmesélt igazság*. Kolozsvár, Koinónia.
- RICO, L. Gabriele (1991): *Pain and Possibility. Writing Your Way through Personal Crisis*. Los Angeles, J. P. Tarcher.
- THOMPSON, Kate (2011): *The Therapeutic Journal Writing. An Introduction for Professionals*. London, Kingsley Publishers.