

Béres Judit: Terápiás írás – elmélet, gyakorlat, személyes élménybeszámolók

Major Ágnes¹ 

¹ Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Irodalom- és Kultúratudományi Doktori Iskola
major.agnes@gandhigimi.hu

Beérkezett: 2026. 07. 31. / Elfogadva: 2026. 07. 31. / Publikálva: 2026. 08. 26.

Béres, J. (2025) *Terápiás írás – elmélet, gyakorlat, személyes élménybeszámolók*. Park Könyvkiadó, Budapest. ISBN: 9789636331801

Személyes érintettségből indul az az út, mely a *Terápiás írás* című kötet megjelenéséig vezet. Béres Judit – aki az irodalomterápia egyik legnevesebb hazai kutatója és 2012 óta a legkülönbébb csoportok vezetője – sok írástudó és írásszerető emberhez hasonlóan gyermekkorától rajong a szövegekért. Számos szál (bölcsészdiploma majd pszichológia PhD, József Attila-kutatás és irodalomterapeuták képzésének megszervezése) kapcsolódott össze pályáján ahhoz, hogy megszülessen az önmaguk megismerésén, építésén dolgozók és az írásterápiát gyakorlatukba beépítő szakemberek számára egyaránt hasznos és hiánypótló mű. Béres évtizedes gyakorlatának esszenciáját nyújtja át az olvasónak az igényes illusztráltsággal is rendelkező kötetben: összegez a témában magyarul alig vagy sehogyan meg nem jelenő szakirodalmakat, nyújt nagyon alapos és reflektív gyakorlati útmutatót, szólaltat meg csoporttagokat saját terápiás írásgyakolataikkal kapcsolatban, végül pedig válogatást közöl olyan szépirodalmi alkotásokból, amelyek kipróbált módon nyújthatnak segítséget, kiindulópontot a gyakorlatokhoz.

1. Elméleti bevezető

Írni, az írás által saját mentális állapotunk javulásán dolgozni egyszerre gyógyítás és öngondoskodás. A terápiás fogalom tehát nem csak betegség esetén használható: egészséges személyek normatív életvezetési kérdéseiben is érvényes lehet, hiszen segít a mentális egészség fenntartásában, a problémákkal való megküzdésben, érzéseink, gondolataink rendszerezésében. A terápiás írás (therapeutic writing) fogalom mellett ezért kapcsolható ide a jóllétért végzett írásgyakorlat (writing for well-being) is. A hatás nemcsak akkor jöhet létre, ha orvosi kezelésen, pszichoterápián alkalmazott folyamatként van jelen az írás, hanem akkor is, ha tanácsadáson, esetleg egyéni önsegítő folyamaton alkalmazzuk. A terápiás írás expresszív, exploratív és transzformatív egyszerre: az önfigyeléshez, önkifejezéshez járul hozzá, ugyanakkor a projekciós folyamatok és a szabad asszociáció révén – belépve az írás biztonságos terébe – helyet kapnak személyiségünk, élettörténetünk függő saját jelentéseink. Különösen fontos ez a biztonság, a „saját szoba” például sérülések, veszteségek, nehéz tapasztalatok esetében: szabadságot ad kimondani a kimondhatatlant. A terápiás írás ereje abban is áll, hogy kognitív és affektív síkon egyszerre hat, s az említett transzformatív gesztus révén a saját magunkról alkotott negatív sémák megváltoztatására is képes – végső soron pedig cselekvési mintákat alkotva meg újra ezzel. Miben jelent mást, többet az írás, mint – az irodalomterápia során receptív módon alkalmazott – szövegek magunkra olvasása? Természetesen írni – a tudomány állása szerint főleg kézzel írni – kifejezetten katartikus élmény. Kutatások bizonyítják, hogy boldogabbnak, egészségesebbnek érzik magukat azok, akik rendszeresen írásos módon strukturálják gondolataikat, érzéseiket, a velük történt eseményeket, s ez nemcsak egészséges személyeknél, de nagyobb traumákon átesett vagy PTSD-ben szenvedő betegek esetén is igazoltnak látszik. Az irodalomterápia egyik fontos teoretikusa, Nicholas Mazza hangsúlyozza, hogy bár az írás lelassít, időigényes, ám nagyon jelentős fókuszáló, lényegkiemelő szerepe van a terápia folyamatában. Számos kutatás létezik traumáírással kapcsolatban, de a pozitív pszichológia is releváns eszközt lát a terápiás írásgyakorlatokban (lásd: hálanapló).

Amikor írunk – akár magunknak, akár egy terápiás közösségben –, tulajdonképpen szelfünket írjuk meg: modellezzük saját világunk egy darabját, összefüggéseket keresünk, a nyelv segítségével feltárjuk magunkat, úgy is mondhatjuk, igazi arcunkat keressük a sok-sok réteg alatt. Ez a fajta önfeltárás sokféle formát ölthet: ide tartozhat a napló, a memoár, az önéletírás, levelek, álmok leírása, de bármilyen válogatás vagy aforizmagyűjtemény is lehet. Talán nem gondolnánk, de József Attila *Szabad-ötletek jegyzéke két ülésben* (1936) című szövege is a terápiás írás egy megvalósulása lehet. Széles körben ismert, hogy a pszichoanalízis iránt érdeklődő költő Freud szabad asszociációs gyakorlatát tekintette mintának: önanalízisként, az öngyógyítás eszközeként szándékolta használni a létrehozott szöveget. Saját maga leghitelesebb elemzőjeként kívánta értelmezni írását, mint ahogy arra a bevezetőben is utalást tesz. E szövegen is láthatjuk, hogy bár számos referenciális utalást tartalmaz, nem célja a fikciótól élesen elkülönülő valóság vagy épp koherens (élet)történet megalkotása. Sokkal lényegesebb ugyanis az a nyelvi tér, amelyet megalkot – és amelyet valamennyien szintúgy megalkothatunk a terápiás írás útjára lépve.

Saját írásunkban megmutatkozó énünket éppúgy olvassuk, mint egy irodalmi alkotást, amely nagyon összetett jelentéstartalmakat, metaforizáltságot tartalmaz. Ahány olvasó, annyiféle olvasat. A jelentésadás, az értelmezés az irodalomterápiás munka során mentálhigiénés eszköz, különösen a személyközpontú megközelítés esetén. Ha e szemlélet rugalmassága és alkalmazkodóképessége áll a munka középpontjában, nagy szerepet szánhatunk az írásnak. Számos Béres által vezetett csoport tapasztalata alapján mondható, hogy a kreatív önkifejezés egészen új perspektívákat nyitott meg a tagok számára: nemcsak magukhoz, de a csoporttagokhoz is tudtak kapcsolódni írásaikon keresztül. Nyilván nem az irodalmi mércével mért érték a lényeg: nem „jó” szöveget akarunk létrehozni: az irodalomterápia által kínált lehetőségekkel élve segíteni a résztvevőket érzelmeik felismerésében, verbalizálásában vagy akár mentalizációs képességeik fejlesztésében.

2. Írásfajták és gyakorlatok

A könyv második fejezete áttekinti az expresszív és kreatív írási gyakorlatok tárházát azoknak egyfajta fejlődési ívet is adva az egyszerűbbtől az összetettebbekig haladva. A legkézenfekvőbb íráslehetőség a maga demokratikus voltával kecsegtető szabad írás, amit bárki gyakorolhat (ítélkezés és elvárások nélkül). Ennek kiindulópontja a bennünk élő kritikus elhallgattatása: mindent le lehet és le szabad írni, s az önkifejező írás átvezet minket – ha hagyjuk magunkat – az intellektualizálásból érzelmeink felé.

A jungiánus alapokon nyugvó Progoff-féle terápiás naplóírás a szakemberek között széles körben ismert írásgyakorlat, amelynek 12 alapgyakorlata (úgy mint életrészaknapló, álom-vagy élettörténet-napló, személyekkel vagy épp saját testünkkel folytatott dialógus naplója stb.) saját elmélyülésünk során is könnyen gyakorolható, de irodalomterápiás keretben gondolkodva akár bizonyos irodalmi szövegekkel is kombinálhatóak (ahogy erre Béres példát is ad). A gyakorlatok megvalósításában részletes tanácsokat, utasításokat is találunk (miként lássunk hozzá, mire figyeljünk, milyen körülmények segíthetik a munkát). A strukturáltabb gyakorlatok felé haladva megismerkedhetünk különféle listákkal vagy épp vizuális ábrázolásokból kiinduló gyakorlatokkal, amelyeket szintén a Progoff-módszer ihletett. Mellette sokat emlegetett név a kreatív írás kapcsán Penebaker és az úgynevezett expresszív írás, amelyet eredetileg pszichotraumák gyógyítása érdekében fejlesztettek ki. (A klinikai használat előnye, hogy a terápiás írás hatásának tudományos leírását is elősegítette.) Az expresszív vagy érzelmkifejező írás gyakorlata – amely szintén használható segítő vezetésével, de akár saját önismereti gyakorlatként is – nemcsak a traumafeldolgozásban, hanem különféle érzelmi gátjaink oldásában is segítségünkre lehet. Ezeket az ún. elengedési élményeket nagyon erős érzelmek és a megértés folyamata kísérik, amely nagy horderejű változásokat képes létrehozni a személy életében. A módszer összefoglalójának tekinthető Penebaker–Evans szerzőpárhoz köthető (és szerencsére magyarul is olvasható) könyv nagyszerű gyakorlati útmutatót tartalmaz az expresszív írás elsajátításához. Béres ezekből nemcsak szemezget, hanem intermodális személetben tovább is gondolja azokat, hozzákapcsolva más művészetterápiás lehetőséghez vagy akár a szomatikus íráshoz. Nehéz válogatni azon gyakorlatok közül, amelyeket megismerhetünk a zenei önéletírástól, a metaforikus szelf megalkotásáig.

A terápiás írásgyakorlatok más csoportját alkotják a hagyományos értelemben vett kreatív írásgyakorlatok, amelyeket a magyar olvasók Samu Ágnes, Molnár Krisztina Rita vagy Lackfi János munkái nyomán ismerhetnek. Bár e kötetek célja nem az önismereti munka, s sokkal inkább az írás módján van a hangsúlyuk, jó kiindulópontot jelenthetnek számunkra. Minden kreatív írás rendelkezik ugyanis olyan hozadékkal, amely az általános jóllétet erősíti, személyes asszociációkat használ s elősegíti a befogadó/alkotó saját értelemkeresését. Az irodalomterápiában használt kreatív írásos gyakorlatok épp ezért sokszor egy már meglévő alkotásból indulnak ki, s azok fókuszait, struktúráját vagy akár versformáját használják fel sorvezetőként. Irodalom-

elméleti háttérből fejlődött ki a terápiás és kreatív önéletírás. A feminizmus, a posztstrukturalizmus és a dekonstrukció teremtettk meg a keretet ahhoz, hogy az autofikció bizonyos lehetőségei milyen módon járulhatnak hozzá az önmegértéshez: nagyon érdekes és valószínűleg sok kontextusban alkalmazható az egyéni meseírás, az életed folyója gyakorlat vagy a konkrét tárggyal kiegészített kintsugi írás. A második fejezet zárásaként a könyv az autoetnográfia felé is kitekint, s az önéletírás olyan lehetőségei felé nyitja meg a terápiás írást, amely nemcsak az (újra meg újraírható) egyéni történet, de az abban megmutató társadalmi, kulturális környezet lenyomatait, szorításait is őrzi.

3. Személyes élménybeszámolók

A kötet egyik legizgalmasabb része a harmadik fejezet, amely csoporttagok narratív beszámolóit tartalmazza azzal kapcsolatban, mit jelentettek nekik a terápiás folyamatokban az írásgyakorlatok. E módszer bevett kutatói lehetőség a terápiás hatás vizsgálata szempontjából. Béres két különböző, hosszú távú, általa vezetett csoportfolyamat tagjait kérte meg tapasztalataik megosztására, akik bár diplomás, irodalom és önismeret iránt fogékony emberek, de pontosan megfogalmazott, önreflektív élményeik segítséget nyújthatnak akár annak értelmezésében is, mit élnek át hasonló csoportfolyamatokon verbálisan magukat kevésbé könnyen kifejező személyek. A beszámolók során Béres nemcsak azt kérte az alanyoktól, hogy tekintsenek rá a kreatív írás során megéltekre, mutassanak rá a bennük zajló változásokra, de egy-egy alkotást és a hozzá kapcsolódó feladatot emeljenek is ki, melyen keresztül végül is rendkívül érzékletesen illusztrálta a módszert és annak hatásosságát is. A beszámolók nem mindegyike diadalmenet: nem leplezi a nehézségeket, megakadásokat, dilemmákat is, amellyel egy-egy írásos feladat során a csoporttag szembenézett. Ha nemcsak érdeklődő laikusként, de a terápiás írást saját eszköztárukba beemelni kívánó szakemberként olvassuk ezeket a gyakran mélyen személyes beszámolókat, akkor felfigyelhetünk kiválóan alkalmazható szövegekre is – amelyek a könyv végén például nem szerepelnek a válogatott szépirodalmak között. A szerző mint csoportvezető egyéni kreativitását dicséri a minőségi irodalomválasztás mellett a gyakorlatok organikus hozzájuk kapcsolása is. A beszámolók igazi kincsestárnak bizonyulnak, mintegy meta-terápiás írásként egészen változatos módokon tükrözve a módszer lényegét. Olvashatunk a gyakorlatokból kinövő saját írásokat is, amelyeknek közlése megrendítő bátorság – ha mégoly névtelenül olvassuk is a beszámolókat néhány szociológiai különbséggel jelezve csupán az eltérő élethelyzeteket. A könyv ezen pontján döbben rá az olvasó: valójában már azelőtt belépett a terápiás írás gyógyító hatása alá, hogy egyetlen sort sem írt le magától, magáról. A közösség, a közös emberi sors élménye ugyanis már így is átragyog a közölt reflexiós szövegeken, és ez számunkra, olvasók számára is értékes tapasztalat. A könyvet – akárcsak Béres másik, terápiás írást is érintő könyve, az *Élet a sorok között* esetében – szépirodalmi melléklet zárja: a népmesétől a József Attilán át kortárs szövegekig terjedő széles paletta célja nemcsak annak jelzése, hogy számos terápiás írásgyakorlat alapja a minőségi szépirodalom a maga szimbolikus, sűrű vagy épp lírai mélységében, és nemcsak azért kell őket olvasni, mert inspirálnak, szavakat adnak a szánkba a magunk érzéseit kimondani, hanem mert a terápiás írásgyakorlatokat használó szakemberként a magunk szöveg iránti igényességét se árt csiszolgatni.

Ha a szerző előszóiban vázolt önéletrajzi háttéréből kiindulva arra a következtetésre jutunk, talán a kötet maga is egy – magán- és szakmai – életen át tartó, műfajokon is átívelő hitvallását olvassuk a terápiás írásról, nem tévedünk nagyot. És talán ennél autentikusabb ajánlás a módszer iránt nem is kell.