

Csató Anita

Expresszív- és kreatívírás-gyakorlatok irodalomterápiás és oktatási közegben

Az irodalomterápia nemcsak a fejlesztő terápiás közeg számára jelenthet innovatív módszert, hanem az iskolai oktatási-nevelési folyamat során is nagyban hozzájárulhat a diákok anyanyelvi kompetenciájának a fejlődéséhez. Az irodalomterápia nyújtotta keretek közt az olvasmányok feldolgozását jellemzően szóbeli és írásbeli gyakorlatok kísérik, gyakran kreatív és expresszív írásfeladatok formájában. Ezek olyan, az iskola világa számára sem ismeretlen módszerek, amelyek nagyban elősegítik, hogy a diákok különböző műfajú szövegek alkotásában rutint szerezzenek, valamint személyes véleményüket, meglátásukat rendszerezett formában legyenek képesek kifejezni. A tanulmány első része áttekinti az irodalomterápia professzionalizálódásának a történetét, külön kitérve az expresszív ágára, amelynek gyakorlatai az oktatásba is integrálhatók. Ezt követően a tanulmány a terület által gyakran használt módszerek közül az expresszív- és a kreatívírás-gyakorlatok terápiás és oktatási közegben történő alkalmazásának a lehetőségeit vizsgálja. Végezetül kitér a módszerek oktatásba történő bevonásától várható eredményekre.

Bevezetés

Az irodalomterápia olyan fiatal, ám egyre gyakrabban alkalmazott és kutatott terület, amely az írott és a kimondott szavak erejére épít. Elsődleges célja, hogy az olvasmányok befogadásával és feldolgozásával támogassa a személyes és a társas kompetenciák gyarapodását, valamint hozzájáruljon a lelki egyensúly és a mentális egészség megőrzéséhez. Módszertani eszköztára egyaránt merít a művészetterápiás eljárásokból, valamint az anyanyelvi órákon használt expresszív- és kreatív szöveg-feldolgozó, illetve -alkotó feladatokból. A Nicholas Mazza által megalkotott személyközpontú irodalomterápiás modell receptív, expresszív és szimbolikus gyakorlatai jól adaptálhatók az iskolai közegben jellemzően alkalmazott RJR-modell keretei között is (Mazza 2025). Az expresszív- és kreatívírás-gyakorlatok olyan didaktikai elemét képezik ezeknek a modelleknek, amelyek egyaránt jól alkalmazhatók mind terápiás, mind oktatási közegben. A tanulmány összegző jelleggel tekinti át e gyakorlatok különböző területen történő használatának a jellemzőit abból az alapfeltevésekből kiindulva, hogy az irodalomterápia olyan eszköztárat és szemléletet jelent, amely nemcsak terápiás, hanem oktatási közegben is eredményesen használható lehet. Továbbá ez az eszköztár és szemlélet nagymértékben hozzájárulhat a személyiség önismeretének a mélyülése mellett az anyanyelvi kompetencia – elsősorban a szövegértés és a szövegalkotás – fejlődéséhez.

Az irodalomterápia kialakulása és fejlődése

Az irodalomterápiának több meghatározása is ismert, ezek közös metszéspontjait pontosan, lényegre törően szintetizálja Nicholas Mazza, amerikai pszichológus, terapeuta, a terület egyik legmeghatározóbb kortárs kutatója: „az irodalomterápia a nyelv, a szimbólumok és történetek használata a személyiség növekedése érdekében, terápiás, pedagógiai és közösségépítő céllal” (Mazza 2025: 151). Az irodalmi művek terápiás célú alkalmazása a 20. század elején kezdett el terjedni, először az Egyesült Államokban. Ekkor jellemzően más művészet- és csoportterápiás módszerek elemeként bukkantak fel az olvasmányok klinikai közegben. A módszer terjedésében fontos szerepet játszottak a könyvtárak. Kezdetben tematikus olvasmánylisták

összeállításával, ajánlásával lehetett csak találkozni, később a művek csoportos interaktív feldolgozására építő műhelyekkel is. 1939-ben az *Amerikai Könyvtáros Egyesület* (*Hospital Division of the American Library Association*) megalapította biblioterápiás bizottságát, és hivatalos könyvtári szolgáltatásként ismerték el a könyvtárosok által végzett, irodalmi művekre építő munkaformákat. A hetvenes évektől egyre szélesebb körben terjedt el az olvasmányok alkalmazott felhasználása. Ekkor már a könyvtári és a klinikai tevékenység mellett megjelent a pedagógia, valamint a szociális gondozás területén is (Jakabovits 2021).

Napjainkra mind nemzetközi, mind hazai szinten egyre szélesebb körben kutatott és alkalmazott módszerre váltak az irodalomterápia elágazó útjai. Már az 1930-as évekből indulásakor egyértelműen körvonalazódott a két alkalmazási terület a kórházi és a könyvtári közeg dominanciája nyomán. A klinikai irodalomterápia (clinical bibliotherapy) gyógyításban végrehajtott intervenciót jelent, amely során – más terápiás kezelések mellett – irodalmi műveket, olvasmányokat is bevonnak a gyógyításba. Ebben az esetben egészen komoly érzelmi, mentális és viselkedési zavarokkal küzdő személyek terápiájáról beszélhetünk, amely csak megfelelő szakképesítés birtokában, esetleg szakavatott kóterapeuta (például pszichiáter, pszichoterapeuta) bevonásával valósítható meg. A fejlesztő irodalomterápia ezzel szemben alapvetően a normál életfeladatokkal való megküzdést segítheti egészséges psziché esetében, a foglalkozások során az irodalomra építve (Jakabovits 2021).

Mind a klinikai, mind a fejlesztő irodalomterápia esetében megkülönböztethetünk különböző alágazatokat az alkalmazott módszerek dominanciájának a tekintetében. Egyéni, akár terápiás közeget, terapeutát nélkülöző olvasás esetében lehet problémacentrikus olvasmányajánlásról (prescriptive reading), valamint az olvasmányok magányos befogadásáról (reading therapy) beszélni (Béres 2017). Problémacentrikus olvasmányajánlásokhoz juthatnak az érdeklődők például könyvtári szolgáltatások keretében vagy irodalomterápiás szervezetek, irodalomterapeuták javaslatai által is. Terápiás keretek között folytatott irodalomterápia esetében receptív és expresszív irodalomterápiás formákat különíthetünk el (Béres 2017; Jakabovits 2021). Receptív irodalomterápiás módozat esetében az adott olvasmány jellemzően receptív szöveggént funkcionál, és a befogadó szövegre érkező reflexiói lesznek a dominánsak. Ezek irányulhatnak az olvasottak bármely aspektusára, például a szöveg keltette érzésekre, a mű témájára, a szereplők cselekedeteire, de akár egy-egy sorra vagy költői képre, alakzatra is. Jellemző terápiás módszere a terapeuta által feltett, irányított kérdések mellett zajló, a szöveg segítségével egy adott problémára reflektáló terápiás beszélgetés.

Expresszív irodalomterápiás módszerek bevonására építő terápiás ülés esetében is jelenthet kiindulópontot egy-egy irodalmi alkotás mint receptív szöveg, ebben az esetben azonban mindig kiegészül a verbális reflexió valamilyen alkotó, kreatív tevékenységgel. Az egyéb művészetterápiás eljárások bevonása jellemzően megfigyelhető ebben a munkamódban. Az alkalmazható módszerek széles tárháza áll a terapeuta előtt. Munkája során építhet alkotó és kreatív eljárásokra, például kreatív írásra, rajzolásra, festésre, dramatizálásra vagy mozgásos elemek alkalmazására. A módszerek kiválasztásának minden esetben fontos szempontja kell, hogy legyen a terapeuta egyéni kompetenciahatára, valamint a kliens/csoport szükségletei. A mindennapi gyakorlatban azt figyelhetjük meg, hogy gyakran receptív szövegre építő beszélgetés egészül ki más művészetterápiás, interaktív eljárásokkal, tehát a receptív és az expresszív irodalomterápiás módozatok jellemzően összefonódva, kombináltan vannak jelen a praxisban.

Irodalomterápiás modalitások tekintetében beszélhetünk mind a klinikai, mind a fejlesztőterápia tekintetében egyéni, család-, csoport- és közösségi terápiáról. Gyakori az egyes modalitások adott személyiségfejlődési szakaszhoz igazítása, így megkülönböztethetjük gyermekek és kiskamaszok, kamaszok és fiatal felnőttek, felnőttek, valamint idősek terápiáját (Mazza 2025).

Az irodalomterápia személyközpontú sémája

Nicholas Mazza magyar fordításban 2025 tavaszán megjelent *Irodalomterápia. Elmélet és gyakorlat* című könyve több szempontból is nagyban hozzájárul az irodalomterápia professzionalizálódásához. Egyik legjelentősebb adaléka az, hogy tisztázza az irodalomterápia és a biblioterápia fogalmának a hatókörét, valamint felépített modellje (RES-modell) az elméleti kutatások, valamint a praxis számára is remekül vizsgálható és alkalmazható sémaként áll rendelkezésre, amely jól beépíthető módozatokat nyújt az oktatási gyakorlat számára is.

A hazai és a nemzetközi szakirodalomban is gyakran találkozunk mind az irodalomterápia (poetry therapy), mind a biblioterápia (bibliotherapy) kifejezéssel olyan kontextusban, amelyben a szerzők szinonimaként használják őket. Mazza hívja fel a figyelmet arra, hogy érdemes köztük különbséget tenni, hiszen nem szinonimákról van szó a két fogalom esetében. A biblioterápia a görög *byblion* ('könyv'), valamint *therapeia* ('kísérés, gondviselés') szóösszetételből származik. A fogalom szó szerinti értelemben könyvekkel történő terápiás munkára utal, vagy néhány esetben, ahogy Mazza is jelzi, ezeknek egy speciális rétegével, a szépirodalmi könyvekkel való terápiás folyamatot jelenti. Az irodalmat azonban nem szűkíthetjük le sem a nyomtatott könyvek, sem a szépirodalom regiszterére. Az alapvetően a szóbeliség kultúrájából eredő irodalom rendkívül gazdag terület, amelybe beletartoznak a könyveken túl a szájról szájra terjedő történetek, az élőszavas mesemondás, a szövegek performatív előadásmódjai, így például az olyan, elsődlegesen élőszóban élő műfajok, mint a slam poetry vagy a spoken word, de a populáris regiszter alkotásai is. Az irodalomterápia elsődlegesen a nyelven, a szavakon, a képeken, a szimbólumon keresztül gyakorolt hatásra épít a terápiás folyamatban. Ezek képesek hatni nemcsak a szépirodalom, a nyomtatott könyv, hanem más irodalmi módozatok segítségével is. Ahogy arra többek közt például Béres (2017) is felhívja a figyelmet: „Érdemes az irodalomterápia fogalmát úgy használni, hogy az irodalom szó a lehető legtágabban értendő kategória legyen, amely nemcsak szépirodalmat, magasirodalmat jelent, hanem sokféle írott, nyomtatott vagy kimondott szót, szöveget, illetve szöveggént/történetként kezelhető egyéb anyagokat (például filmeket, fotót, álmod, dalt)” (Béres 2017: 114).

A fogalmak pontos meghatározása lényeges, hiszen kijelölik a terápiás foglalkozásokon használt anyagok körét: a biblioterápia elsődlegesen a nyomtatott könyvekre és azokon belül is főleg a szépirodalomra építő terápiás formát jelent, míg az irodalomterápia a szó tágabb értelmében értendő kategória, amely magában foglalja a nyomtatott könyvek, a szépirodalmi szövegek használatán túl az irodalom más formáit is. Mazza ezzel összhangban jut végső soron arra a következtetésre, hogy az irodalomterápia és a biblioterápia nem egymás szinonimái, hanem az irodalomterápia egyfajta ernyőfogalomként értelmezhető, amelynek „körébe tartozik a biblioterápia, a narratíva és a metafora sokrétű alkalmazása is” (Mazza 2025: 151).

Mazza nemcsak az irodalomterápiához tartozó szövegek körét tisztázza, hanem a RES-modell elnevezést viselő sémájában felállítja az irodalomterápia személyközpontú modalitását, amely kiváló lehetőséget biztosít az irodalomterápia alkalmazásán túl az akadémiai közeg számára a tudományos empirikus vizsgálatok folytatására is. Modelljében 3 modalitást különböztet meg a terápiás folyamatban: receptív, expresszív, valamint szimbolikus modalitásról beszél, amelyek kezdőbetűiből épül fel rendszerének a mozaikneve. A RES lényegében összefoglalja, szintetizálja azt a formát, amelyet a legtöbb terápia (legyen az klinikai vagy fejlesztő) során alkalmaznak a különböző területről érkező szakemberek, amikor szövegekkel, történetekkel dolgoznak.

Nicholas Mazza RES-modelljének komponensei Mazza (2025) alapján:

- R = receptív/preskriptív komponens: Olyan szöveg alkalmazása, amely tematikájában kapcsolódik a foglalkozáshoz. Leggyakoribb formája az adott mű felolvasása, ugyanakkor fontos, hogy a befogadó ezt ne csak hallja, hanem vizuálisan is követni tudja. A középpontban a befogadó áll, a szövegnek úgy kell működnie, mint a reflexiók, gondolatok elindításának katalizátora. Ugyanilyen hajtóerő lehet a terapeuta kérdezőtechnikája is, amelytől nagyban függ a foglalkozás kimenetele. A terapeuta semmilyen esetben

sem a mű értelmezését adja, hanem kérdéseivel a kliens saját gondolatait igyekszik előhívni. A cél az én önreflexiójának a mélyítése a szöveg tükrében.

- E = expresszív/kreatív komponens: Ide tartozik lényegében a terápiában részt vevő kliens önkifejezésének minden formája, amely olyan alkotó, kreatív tevékenységet igényel, amely túlmutat a szóbeli közlésen. Leggyakrabban kreatív- és expresszívírás-gyakorlatok segítik ennek megvalósulását. Mazza ide sorolja a foglalkozáson vagy később a kliens által írt önkifejezésnek teret adó szövegeket, például verseket, naplóbejegyzéseket (online és offline), de az áradó szabad írást, expresszív írást is.
- S = szimbolikus/szertartásos komponens: Azok az eljárások, amelyek a külső és a belső valóság, tehát a szövegvilág és a kliens belső világának az összekapcsolását segítik különböző formákban. Ezek lehetnek a szövegekben felbukkanó vagy a kliens által alkotott metaforák, költői képek, amelyek sűrítve világíthatnak rá valamilyen lényegi felismerésre. A metaforákon túl hangsúlyozza Mazza a rituálét, a szertartásos elemek fontosságát a terápiában, amelyek segíthetnek az események feldolgozásában, hitelesítésében. Rituálé lehet például az adott szövegre írt reflektáló levél elégetése/széttépése stb. a kliens által, ami szimbolikusan segítheti az elengedést.

Mazza elméletének minden egyes komponense személyközpontú, hiszen a receptív szöveg befogadása esetében sem ennek elemzésén van a hangsúly, hanem az egyéni reflexiók elősegítésén. Az expresszív komponens esetében a cél nem az adott műfajnak megfelelő szövegalkotás, hanem az önkifejezés támogatása, ami elmondható a szimbolikus komponensről is. A felvázolt modell olyan keretet jelent, amely a gyakorlatban jól megfigyelhető, értékelhető, kutatható, kvantitatív és kvalitatív vizsgálódásokat tehet lehetővé, és ez nagyban hozzájárulhat az irodalomterápia tudományos alapjainak a gyarapodásához. Mazza hangsúlyozza, hogy az elmélet egyes elemei a megfigyelés során szétszalaszthatók, ugyanakkor a gyakorlatban jellemzően interaktívan, kombináltan vannak jelen, és ez megfelel a kortárs pszichológiai gyakorlatban uralkodó „technikai eklektikának” (Mazza 2025: 156). A változatos módszerek célja az érzelmek kifejezésének a támogatása, az önreflexió mélyítése.

Az expresszív- és a kreatívírás-gyakorlatok alkalmazása

Az irodalomterápiáról tehát megállapítható, hogy olyan módszert takar, amely az olvasmányokra, az írott és a kimondott szavak erejére épít, változatos eszköztárral közelítve meg őket. Mazza korábban idézett irodalomterápia-fogalma magában foglalja azt is, hogy a történetek terápiás felhasználásának pedagógiai és közösségépítő célja is van (Mazza 2025). Az irodalomterápia gazdag eszköztára, személyiségközpontú szemlélete az oktatási folyamatban is gyümölcsöző lehet, hiszen terápiás értékén túl nagyban hozzájárulhat az anyanyelvi kompetencia, hangsúlyosan a szövegértés és a szövegalkotás fejlődéséhez, valamint az olvasmányélmények személyessé tételéhez, interaktív feldolgozásához, ez pedig a diákok kognitív és emocionális gyarapodását segítheti.

A szövegértés és a szövegalkotás fejlődése szorosan összefügg. Az irodalomterápia szemléletmódjával, gyakorlataival támogathatja ezek pozitív alakulását, hiszen ahogy Béres (2017) is megemlíti, irodalomterápián nemcsak az olvasás, hanem az írás önismereti célú alkalmazását is értjük. Mazza (2025) szintén kiemelt szerepet tulajdonít a szövegalkotásnak a terápiás folyamatban: az irodalomterápia egyik fő alkotóelemének tekinti azt, ami segíthet a problémák felszínre hozatalában, új perspektívát nyithat, lehetőséget teremthet többek közt arra, hogy a kliens „átírja” a történetét (Mazza 2025: 33–35).

Az olvasáshoz hasonlóan az írás emberi lélekre gyakorolt hatása is régóta vizsgált terület (Pennebaker–Evans 2018; Pennebaker 2005). James W. Pennebaker, amerikai szociálpszichológus az írás testi-lelki egészségre tett hatását több empirikus kutatásában is tanulmányozta. Alapvetően abból a hipotézisből indultak ki a vizsgálódásai, hogy az életesemények (legyenek azok traumák vagy pozitív élmények) szavakba

öntése segíti a lelki feldolgozást. Amikor egy-egy megrázó élmény nyelvi megfogalmazására képtelenek vagyunk, az valamilyen elakadásra, megrekedésre utal, és ez hosszú távon mind a testi, mind a lelki egészség szempontjából kedvezőtlen lehet. A történetek leírása, elbeszélése feloldhatja ezeket a gátakat, és hozzájárulhat egészségünk megőrzéséhez, javításához (Pennebaker 2005).

Hipotézisét igazolja többek közt egyik hallgatójának a kutatása. Szakdolgozója arra volt kíváncsi, hogy járhat-e pszichológiai előnyökkel az, ha az írás során szabadon hagyjuk áramolni érzéseinket. A vizsgálódást önkéntes egyetemisták körében végezték, kontrollcsoport bevonásával. A kísérleti csoportot arra kérték meg, hogy a kutatási idő alatt heti rendszerességgel írjanak szabadon, műfaji, nyelvi kötöttségek, normák figyelembevétele nélkül őket ért traumatikus élményekről, míg a kontrollcsoport esetében azt a feladatot adták, hogy felszínes témákkal kapcsolatban tegyék ugyanezt. A kísérleti csoport tagjai közül többen beszámoltak arról, hogy az írásnak felszabadító ereje volt, ami ugyanakkor rövid távon sokszor negatív jelenségek (például sírás, rémálmok) formájában tört a felszínre. Pennebaker és a hallgatója megvizsgálta, hogy a kutatást megelőző és az azt követő 4-5 hónapban milyen gyakran látogatták a diákok az egyetemi orvost különböző problémákkal. Eredményeik azt mutatták, hogy a kísérletet követő 4-5 hónapban a felére csökkent az orvoslátogatások száma azok esetében, akik a kísérleti csoport tagjai voltak, míg a kontrollcsoport esetében nem volt változás. A beszámolók, valamint az orvoslátogatások számának visszaesése alapján Pennebakerék arra a következtetésre jutottak, hogy az érzelmeket kifejező írásnak mind a testi, mind a lelki egészségre pozitív hatása van (Pennebaker 2005).

A Pennebakerék által alkalmazott expresszív írás kifejezetten az önismereti munkát segítő szövegalkotási műfajnak tekinthető. A feladatoknak jellemzően egy „szabálya” van: érzelmeket kell, hogy papírra vessenek az írók. Egyéb kommunikációs, nyelvi regulákhoz nem kötött, az írás során akár a nyelv helyesírási szabályait is át lehet hágni. Ez segítheti, hogy az író levetkőzzön önmagával szembeni elvárásait, át tudja lépni a korlátait (Pennebaker 2005; Béres 2017). A született írásokat természetesen nem kell sem a csoportvezetőnek, sem a csoporttagoknak megmutatni, hiszen pszichológiai hasznuk pontosan a korlátok nélküli önreflexióban, érzelmkifejezésben áll, amelyet a megosztás kényszere gátolhatna.

Pennebaker felhívja a figyelmet arra, hogy az expresszív írásnak oktatási keretek között is lehet haszna. Úgy gondolja, hogy az iskolai írásfeladatok egyik fő jellemzője a teljesítmény- és produktumorientált szemlélet, és ez az alkotás folyamatát szigorú keretek közé szorítja, ezáltal nagy nyomást gyakorol a diákokra. Az expresszív írás technikájára építő feladatok megjelenése segítheti a diákokat abban, hogy a szövegalkotás oldottabb formáját tapasztalják meg, csökkentve ezzel a teljesítmény miatti szorongást (Pennebaker 2005).

Az írásélmény átélésén túl a tananyag hatékonyabb elsajátítását is támogathatja az expresszív írás. Ezt igazolja Pennebaker felsőoktatásban végzett osztálytermi kísérlete is, amely során egyetemi előadásait támogatva kísérleti csoportjánál bevezette az osztálytermi írásos rendszert, amelynek keretében minden előadást azzal kezdtek, hogy a tanár röviden összefoglalta az óra témáját, majd megkérte a diákokat, hogy írják le ezzel kapcsolatos őszinte érzéseiket, gondolataikat, amelyeket ugyan elolvas az oktató, ám nem értékeli, nem minősíti őket. Pennebaker a rendszer bevezetése után azt tapasztalta, hogy azoknál a csoportoknál, ahol korábban szinte lehetetlen volt haladni a tananyaggal, valamint a diákok nem tudták megfelelően kifejezni a gondolataikat, nagy változás állt be: átgondoltan, rendszerezetten tudtak nyilatkozni az írásgyakorlat után az adott témáról, sokkal reflektáltabbá váltak, aktivitásuk, tananyaghoz való hozzáállásuk javult (Pennebaker 2005). Kísérletének következtetéseképpen fogalmazta meg az oktatási módszerekre vonatkozó gondolatát, amely az írás fontosságát hangsúlyozza: „Ha viszont azt akarjuk, hogy a diákoknak szinte vérükké váljon a tananyag, akkor meg kell változtatnunk az oktatási stratégiáinkat. Bátorítani kell őket, hogy aktívan írjanak és beszéljenek a tényekről és az elméletekről” (Pennebaker 2005: 231). Az expresszívírás-gyakorlatokon túl a kreatívírás-feladatok alkalmazása is eredményes lehet mind az irodalomterápiás, mind az oktatási tevékenység során.

1. táblázat
Expresszív- és kreatívírás-gyakorlatok összehasonlítása terápiás és oktatási közegben

	Expresszívírás-gyakorlatok	Kreatívírás-gyakorlatok
Cél	Érzelmek szabad kifejezése, feldolgozása.	Szövegalkotási kompetencia fejlesztése; műfaji, stilisztikai sokféleség megtapasztalása.
Tartalom	Az én érzései, gondolatai, személyes élményei.	Valós vagy fikciós tartalmak, irodalmi művek átiratai.
Címzett	Belső címzett (a szöveg írója saját maga).	Külső címzett.
Megszólalásmód	Mindig egyes szám első személy (minden esetben az író saját szemszögéből).	Jellemzően egyes szám első személy (az író saját szemszögéből vagy más személy bőrébe bújva).
Forma, szerkezet	Szabad, spontán, nem szerkesztett.	Strukturált, tudatosan felépített, szerkesztett.
Nyelvhasználat	Nyelvi szabályok, normák áthágása megengedett.	Megfelel a nyelvi szabályoknak, normáknak, nyelvíleg kimunkált.
Stílus	Bensőséges, közvetlen, vallomásjellegű.	Változatos stilisztikai regiszterekben történő mozgás jellemzi.
Jellemző műfajok	Naplószerű, vallomásszerű szövegfolyam.	Műfaji sokszínűség, átiratok.
Értékelés, minősítés	Sosem értékeli, nem minősíti.	Formatív értékeléssel, pozitívan értékelhető, minősíthető.
Nyilvánossá tétel, megosztás	Nem kötelező a megosztás, a szerző saját magának írja.	A szerző megosztja másokkal az írását.
Utólagos szöveggondozás, javítás, korrekció	Nem jellemző, az adott pillanatot rögzíti szabad formában.	Saját belátás és külső visszajelzések alapján utólagos szöveggondozás, javítások.
Hatása	Támogatja a kognitív és az emocionális készségek fejlődését, az írásrutin kialakulását.	Támogatja a kognitív és az emocionális készségek fejlődését, az írásrutin kialakulását, a különböző műfajokban való jártasság gyarapodását.

A táblázat az expresszív és a kreatív írás együttes bemutatását szolgálja, rávilágítva a köztük lévő eltérésekre, nem célja azonban élesen szétválasztani a két írásmódot, hiszen a két munkaforma erősen összefonódik. Folyamatorientált írásgyakorlatként szoros kapcsolatban állnak egymással, és jól kiegészíthetik egymást oktatási és terápiás közegben egyaránt.

Az expresszív írás feladataival összevetve a kreatív írás gyakorlatait látható, hogy formai szempontból kötöttebb szövegalkotásról beszélhetünk a kreatív írás esetében. A kreatívírás-gyakorlatok jellemzően adott műfajhoz kötődnek (például levél, e-mail, naplóbejegyzés vagy adott műfajú vers), amelynek a nyelvi-formai szabályait követnie kell az írónak. Ezek a műfajok lehetővé teszik a személyes jellegű (gyakran egyes szám első személyű) megszólalást (Samu 2012), és ez hozzájárul ahhoz, hogy az alkotás során az írók íráskészségén, anyanyelvi kompetenciáján túl személyes kompetenciáik, önismeretük és önreflexiójuk is gyarapodjon.

Megkülönböztethetünk szorosabb értelemben vett kreatívírás-gyakorlatokat, valamint tágabb értelemben vett gyakorlatokat. A szorosabb értelemben vett kreatívírás-feladatok mindig valamilyen irodalmi szövegre épülnek, amelyet írásos tevékenység során kell átalakítani vagy ezekre reflektálni (Raátz 2008). Ezek a feladattípusok mind irodalomterápiás, mind oktatási közegbe remekül adaptálhatók. Mindkét esetben összhangban áll Mazza RES-modelljének a szemléletével is a szorosabb értelemben vett gyakorlatok alkalmazása. A feladatok alapvetően receptív komponensre építenek: valamilyen szöveg jelenti a kiindulópontot, amelynek a világába be kell „lépni”. Az írásfeladattal történő szövegvilágba való behatolás jellemzően egyes szám első személyben történik. Ilyen gyakorlatok lehetnek például egy adott történet alternatív befejezésének a megírása vagy továbbírása, plusz fejezetek beiktatása, történetbe lépve adott szereplő nevében egyes szám első személyű levélírás, naplóbejegyzés készítése. Ezek a feladatok lehetővé teszik terápiás közegben a

téma, iskolai közegben pedig a tananyag személyes átélését. Ez kognitív és érzelmi szempontból is fontos hozadékkal járhat: a befogadók számára a történetbe lépés komplex ismereteket (például a szövegvilág részletes ismerete, a karakterek jellemének az átérzése, a cselekményvonal követése), problémaközpontú gondolkodást és komplex logikai műveleteket (például a szöveg kiegészítése, helyettesítése, folytatása) igényel (Raátz 2008). Ezek együttesen pedig nagyban hozzájárulnak a szövegértési és a szövegalkotási készségek fejlődéséhez. A kognitív készségek gyarapodásán túl a személyes készségek fejlődését is támogatják a szorosabb értelemben vett kreatívírás-gyakorlatok. Azáltal, hogy a befogadó aktív jelentésteremtővé válik, akarva-akaratlanul nézőpontváltásokat hajít végre (például adott szereplő bőrébe bújva szólal meg), ez pedig nemcsak kognitív, hanem érzelmi erőfeszítést is igényel.

Mind oktatási, mind terápiás szempontból fontos lehet ennek az aktív folyamatnak a tudatosítása: az írásgyakorlatoknak köszönhetően a befogadásból alkotás lesz, amely során reflektálódik a művel való találkozás és alkotás aktív jellege. A gyakorlatok személyes volta megteremti annak a lehetőségét, hogy a befogadó, az alkotó ráismerjen a történetben saját magára, így mélyül az önismerete, továbbá a nézőpontváltások nagyban támogathatják empátiájának a növekedését.

A tágabb értelemben vett kreatívírás-feladatok nem kötődnek kiinduló, receptív szöveghez, hatásukról azonban hasonlókat tudunk megállapítani, mint a szorosabb értelemben vett gyakorlatokról. Alapvetően személyes megszólalást tesznek lehetővé, és az írásfolyamat fő összetevőire irányítják a figyelmet, amelyek a komponálás, a reflexió és a minőség (Horváth 2015). A személyes megszólalás kereteinek köszönhetően a komponálás, a reflexió és a minőség hármasa nemcsak a szövegre fog irányulni, hanem az alkotóra is: az írásfolyamat során történő komponálás, reflexió és minőség mindig gondolataink, érzéseink, belső világunk elrendezését, reflektáltabbá tételét is jelenti, így egyszerre van oktatási és terápiás értéke. Az oktatási és a terápiás érték megjelenése nem választható külön terekre a kreatívírás-gyakorlatok alkalmazása során. A műfaji sokszínűség megismerése, amelyet egy-egy feladattípus jelenthet, a stílus- és formagazdagság felfedezése, a pontos, anyanyelvileg tudatosan megformált önkifejezés terápiás közegben is értékke válik, ugyanúgy, ahogy tanulási közegben is érték a személyes kompetenciák gazdagodása, az önismeret és az önreflexió mélyülése, az érzelmi intelligencia fejlődése. Az expresszív és a kreatív írásgyakorlatok alkalmazása ezáltal hatékony didaktikai eszköz lehet mind a terápiás, mind az oktatási gyakorlatban.

Az irodalomterápiás módszerek várható hatása az anyanyelvi kompetencia fejlődésére

Kamarás három pontban foglalja össze a művek befogadásának a feltételeit. Fontosnak tartja, hogy a diákok képesek legyenek az alkotásokat saját maguk számára aktuálissá tenni, ismerjék fel, hogy ezeknek köze van a mindennapi gyakorlati élethez, valamint értsék az adott mű nyelvét (Kamarás 2007). A személyes érintettség, amelyet Kamarás gondolatai is hangsúlyoznak, az anyanyelvi kompetencia fejlődésének szempontjából is kifejezetten fontos. Amennyiben a diákok az adott témát saját maguk számára aktuálissá tudják tenni, saját élményvilágukhoz tudják kapcsolni, úgy ez nagyban segítheti az adott szituációnak megfelelő szövegértés és szövegalkotás fejlődését. Az irodalomterápiában az expresszív és a kreatív írás feladatai a fentebb bemutatott sajátosságaik révén támogathatják ezt a folyamatot. Mind a szövegértés, mind a szövegalkotás tekintetében rendkívül fontos, hogy a diákokban az iskolai képzés végére tudatosodjon ezek aktív folyamatjellege. Az irodalomterápiás módszerek alkalmazása a szövegértés, a szövegalkotás fejlesztése során ezt hatékonyan támogathatja, hiszen a személyes bevonódás kialakításán túl hozzájárulhat ahhoz, hogy a tanulók a receptív szövegek jelentéstani-logikai struktúráját felfedezzék mind az olvasás, mind az ezekre épülő írásfeladatok során. Az írásgyakorlatok célja a folyamatban pedig az, hogy a diákok az asszociatív írás szakaszától eljussanak az egységes és az episztemikus írás fázisába a középiskolai képzés végére, amikor a szövegalkotás már önmagában is intellektuális felfedezést, élményt jelent (Molnár 1996).

A Nemzeti alaptanterv a szövegértés, szövegalkotás, olvasóvá nevelés, valamint a mérlegelő gondolkodás és véleményalkotás területére bontva sorolja fel azokat a célokat, amelyeket a diákoknak a képzési folyamat végére ideális esetben el kell érniük (NAT 2020: 313–314). Az irodalomterápia módszertana és szemléletmódja mind a négy terület támogatásához hatékonyan hozzá tud járulni. A különböző műfajú és összetettségű szövegek megismerése segíti a diákok változatos szövegműfajokkal való találkozását, ezek értelmezésének a kialakulását. Ezekről a szövegekről az expresszív és kreatív gyakorlatok segítségével a tanulók mind szóban, mind írásban képesek lehetnek eltérő műfajú szövegeket alkotni és véleményt formálni, miközben önismeretük az irodalmi művek révén mélyülhet, ez pedig az olvasóvá nevelés egyik fontos célkitűzése.

A Mazza (2025) által felvázolt RES irodalomterápiás modell egyes módozatai az oktatási gyakorlat RJR-modelljébe is jól integrálhatók, akár anyanyelvi tanóra keretében, akár a szövegértés, szövegalkotás fejlesztése céljából is. A változatos műfajú receptív szövegek az anyanyelvi kompetencia fejlesztése során remek ráhangoló gyakorlatot jelenthetnek, inspirációt biztosítva a későbbi expresszív alkotáshoz. Az expresszív, kreatív komponens gyakorlatai segíthetik a tényleges jelentésteremtést, például az anyanyelvi órán történő különböző műfajú szövegalkotás gyakorlását. A rövidebb szimbolikus gyakorlatok a szövegvilágra történő reflektálás elmélyüléséhez járulhatnak hozzá. Ilyen szimbolikus gyakorlat lehet például egy kreatívírás-feladat során született levél időkapuszulába zárása, amelyet csak később lehet kinyitni. A szimbolikus gyakorlatok segítik a kapcsolatteremtést a szöveg nyelvi, tartalmi, valamint érzelmi rétegei között.

Az irodalomterápia módszertanának és lehetséges modelljeinek az áttekintése során kirajzolódik egy olyan eszköztár és szemlélet, amelyet nem csak terápiás keretek között lehet hatékonyan alkalmazni. Az irodalmi szövegek önismereti potenciálja révén a módszerek nemcsak a kognitív, hanem az affektív tanulást is támogatják. A reflektív és a kreatív szövegfeldolgozó technikák lehetőséget biztosítanak arra, hogy a tanulók saját élményeiket a nyelv által formába rendezett módon fejezzék ki, ezáltal mélyebb kapcsolatot alakítsanak ki mind az irodalmi művekkel, mind saját magukkal. A módszerek élményszerűsége és kreatív jellege motivációs tényezőként is jól működhet, és ez hozzájárulhat a tanulói aktivitás növekedéséhez. Az irodalomterápia tehát olyan modern, a mai nevelési-oktatási gyakorlatba is jól integrálható didaktikai megközelítést kínál, amely egyszerre járulhat hozzá a diákok személyes és kognitív képességeinek a fejlődéséhez, valamint az anyanyelvi kompetencia gazdagodásához – különös tekintettel a szövegértési és a szövegalkotási készség gazdagítására.

Irodalom

- Béres Judit 2017. *„Azért olvasok, hogy éljek”. Az olvasásnépszerűsítéstől az irodalomterápiáig.* Kronosz. Pécs.
- Horváth Viktor 2015. A pólusok között. *Korunk* 26(11): 68–72.
- Jakabovits Kitti 2021. *Irodalomterápia. A könyvespolcod pszichológus szemmel.* Kulcslyuk Kiadó. Budapest.
- Kamarás István 2007. *Az irodalmi mű befogadása.* Gondolat. Budapest.
- Mazza, Nicholas 2025. *Irodalomterápia. Elmélet és gyakorlat.* Multiverzum Kiadó. Budapest.
- Molnár Edit Katalin 1996. A kognitív pszichológia három fogalmazás-modellje. *Magyar Pedagógia* 2: 139–156.
- Nemzeti alaptanterv 2020. 5/2020. (I. 31.) kormányrendelet a Nemzeti alaptanterv bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) kormányrendelet módosításáról. In: *Magyar Közlöny* 17. szám. 2020. január. <https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/3288b6548a740b9c8daf918a399a0bed1985db0f/megtekintes> (2025. május 25.)
- Pennebaker, James W. 2005. *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk. Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje.* Háttér Kiadó. Budapest.
- Pennebaker, James W – Evans, F. John 2018. *Gyógyító írás. Ha fáj a történeted.* Kulcslyuk Kiadó. Budapest.

Raázt Judit 2008. A kreatív írás gyakorlatai. *Anyanyelv-pedagógia* 3–4. <https://www.anyanyelv-pedagogia.hu/cikkek.php?id=128> (2025. április 27.)

Samu Ágnes 2012. *Kreatív írás. Az ötlettől a kész írásműig. A fogalmazás tanítás másképp.* Holnap Kiadó. Budapest.

Csató, Anita

Expressive and creative writing exercises in literary therapy and educational contexts

Literary therapy can offer an innovative method not only in therapeutic developmental settings but also during the educational process in schools, significantly contributing to the development of students' first language competence. Within the framework of literary therapy, the processing of readings is typically accompanied by oral and written exercises, often in the form of creative and expressive writing tasks. These are methods not unfamiliar to the school environment and greatly support students in gaining experience with creating texts in various genres, as well as in expressing their personal opinions and insights in a structured manner. The first part of the study reviews the history of the professionalization of literary therapy, with particular attention to its expressive branch, the practices of which can be integrated into education. The second part examines the possibilities of applying expressive and creative writing exercises in both therapeutic and educational contexts. Finally, the study addresses the expected outcomes of incorporating these methods into education.

Kulcsszók: anyanyelv-pedagógia, irodalomterápia, expresszív írás, kreatív írás, anyanyelvi kompetencia fejlesztése

Keywords: first language pedagogy, literary therapy, expressive writing, creative writing, development of first language competence

Az írás szerzőjéről

Csató Anita

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger, Magyarország

csato.anita@uni-eszterhazy.hu

<https://orcid.org/0009-0003-6932-8223>