

A biblioterápia alkalmazásának módjai, lehetőségei Pesterzsébeten

A biblioterápiával – mint olvasást népszerűsítő módszerrel – 2012-ben kerültem kapcsolatba, amikor az Országos Idegennyelvű Könyvtárban részt vettem a Sóron Ildikó által vezetett csoportfoglalkozáson. Az első alkalom meghatározó volt számomra. Ezt követően elvégeztem a Kaposvári Egyetem *Fejlesztő biblioterápia* elnevezésű szakirányú továbbképzését. A gyakorlatban a beszélgetéseket 2014 őszén kezdtem el a pesterzsébeti CSILI Művelődési Központ Könyvtárában, először egyetlen csoporttal. 2015-től általános iskolai tanulóknak is tartottam foglalkozásokat négy alkalommal, valamint a Pesterzsébeti Nyugdijas Klubba is havi rendszerességgel ellátogattam. Ebben az írásban a közel egy év tapasztalatait gyűjtöttem össze.

A biblioterápia

Sokan sokféleképpen határozták meg a biblioterápiát, mint módszert, ezek közül csak néhányat említenék. A legegyszerűbb meghatározása: könyvek általi gyógyítást jelent, más megközelítésben „*a biblioterápiát, úgy tekintetjük, mint olvasás általi orvoslást*”. Megint más vélemény, hogy „*a biblioterápia során a tanácsadó vagy a könyvtáros kijelölt olvasmányok által nyújt segítséget a személyes problémák megoldásában*”.

Az olvasás olyan funkcióval is bír, amely az értelmi és az érzelmi állapotot egyensúlyban tartja. Éppen ezért spontán módon épp olyan eszközökkel dolgozik, mint maga a biblioterápia. Hatásmechanizmusa abban áll, hogy az olvasottak alapján megfigyeljük, megoldjuk, átértelmezzük és saját életünkre kivetítve alkalmazzuk a történetekben felvázolt modelleket. Ezáltal gondolkodásunk árnyaltabb, kiegyensúlyozottabb lesz. A foglalkozásokon az olvasottak kapcsán előkerülnek a saját élmények, amelyek megvitatása nyomán a résztvevő olyan önmagáról szóló tapasztalathoz jut, ami továbbsegíti életútján, esetleg átsegítheti krízishelyzetén. A biblioterápia alkalmazása azóta lehetséges (a gyógyászati intézményekben is), amióta az orvostudományban a beteget gyógyítják és nem csak a betegséget. Az orvosok a beteg életkedvét, optimizmusát, gyógyulásba vetett hitét próbálják meg visszaadni. Az olvasás erre az egyik legmegfelelőbb eszköz.

Mivel gyerekcsoportokkal is dolgoztam (ugyanazzal a módszerrel), néhány gondolat meséről. A mese azért gyógyító hatású, mert az olvasó a történetet önmagára vonatkoztathatja, általa megtalálhatja a lehetséges válaszokat belső problémáira. A mesék irreálisak, ennek azért van fontos szerepük, mert rávilágítanak, hogy nem a külvilágról akarnak

ismereteket közölni, hanem a bennünk zajló belső folyamatokról. A gyermek gyakran érzi bonyolultnak az őt körülvevő világot. A mesék bemutatják a felmerülő problémákat (amiket nem lehet elkerülni), majd ezekre egyfajta megoldási lehetőséget is kínálnak. Mindezt szimbolikus formában teszik, amit a gyerekek nagyon jól megértenek. Például az életben nem tesznek konkrét említést élet és halál nagy kérdéseiről, a mesében viszont mindez gyakran szerepel. A gyermek még nem igazán tud különbséget tenni a jó és a rossz átmenetei között. Számára egy mesealak vagy jó, vagy rossz. A történetek kapcsán megtanulhatja, hogy van átmenet is, hiszen minden emberben van jó és rossz tulajdonság is. Nagyon fontos, hogy a gyermek mi alapján választ, kivel tud azonosulni. Sokszor a számára rokonszenves figurát részesíti előnyben, még ha az nem is annyira jó tulajdonságokkal rendelkezik. Sok mesében nem ez a választás játszik fontos szerepet, hanem például az, hogy a leggyengébb is tud érvényesülni, csalafintasággal, okossággal. A gyermekek számára ugyanis az is alapvető kérdés, hogy ki hogyan tud boldogulni az életben. A mese nem csupán irodalmi műfaj, hanem egyben műalkotás is, ezzel tudja elérni hatását. Külön-külön is mondanivalója van minden ember számára, de minden életkorban másként hat. Nagyon fontos szerepe van a mesének abban, hogy a gyermeki képzelőerőt fejlessze, ezáltal elvezetve őt egy fantáziavilágba, ahol minden megtörténhet és meg is történik. Azok a gyermekek, akiknek nem volt módjuk élvezni a mesék varázslatos világát, sokkal nehezebben birkóznak meg a való élet problémáival, gondjaival.

A csoportok és az alkalmazott művek bemutatása

Helyszín: CSILI Művelődési Központ Könyvtár.

Létszám: 6-15 fő.

Korosztály: 14-65 életév.

Alkalmazott irodalmi művek:

József Attila: *Óh szűz! Nyugodj!* (vers); Kosztolányi Dezső: *Esti Kornél* 4. fejezet, amelyben régi barátjával a „becsületlen városba” tesz kirándulást; Márai Sándor: *December*; Csáth Géza: *A béka*; Weöres Sándor: *Ki minnek gondol...* (vers); Karinthy Frigyes: *A cirkusz*; Mészöly Miklós: *Az árnyék*; Örkény István: *Gondolatok a pincében*; Mándy Iván: *Nyaralás*.

Az irodalmi művek választásakor ebben az évben csak magyar szerzők műveit használtam. Figyelembe vettem a csoport összetételét, hiszen itt minden korosztály képviseltette magát.

Helyszín: CSILI Művelődési Központ Könyvtár.

Létszám: 15-20 fő Vörösmarty Mihály Általános Iskola.

Korosztály: 9-10 életév.

Alkalmazott művek:

Köleves (magyar népmese); *A számár és az oroszlán* (magyar népmese); Móra Ferenc: *Pillangókirály*; Lázár Ervin: *Csodapatika*.

Ebben a csoportban inkább mesékkel foglalkoztunk – az életkori sajátosságokból adódóan.

Helyszín: Öregek Klubja, Pesterzsébet

Létszám: 10-20 fő

Korosztály: 60-85 életév

Alkalmazott művek:

Szabó István: *Sirató-dal*; Szabó Magda: *Ezüstgolyó*; Kosztolányi Dezső: *Esti Kornél* 4. fejezet; Örkény István: *Meddig él egy fa*.

A művek kiválasztásánál természetesen ebben az esetben is figyelembe vettem az életkori sajátosságokat.

A módszer

Mint ahogyan nem létezik két egyforma irodalmi mű, úgy két egyforma beszélgetés sem, és éppen így két egyforma módszer sem. Ebben az esetben (természetesen) az általam használt módszert írom le.

Az eredményes biblioterápiás foglalkozáshoz elengedhetetlen a jól megválasztott olvasmány. Csak olyan művet szabad választani, amelyet jól ismerünk, régóta ismerjük és bizonyos irodalmi értékkel rendelkezik, valamint témájában és tartalmában illeszkedik a csoport életkorához, összetételéhez. Ezen túlmenően igyekeztem arra is figyelni, hogy olyan alkotást ismertessek a csoporttal, ami elgondolkodtat, és ennek következtében előreláthatólag sokféle véleményt fog generálni. Mind a szerzőről, mind az irodalmi műről megpróbáltam a lehető legteljesebb körben tájékozódni, előre felkészülni az esetleg adódó kérdésekre.

A foglalkozásokat ráhangolódással kezdtük az adott korosztály és csoport összetételéhez igazodva. Utána (a versek kivételével) felolvastam az adott irodalmi művet. Esetenként a zenei feldolgozást is meghallgattuk. Ezt követően a műben felmerülő problémák, helyzetek elemzése mentén beszélgettünk, illetve a csoport tagjai beszélgettek egymással. A vélemények különbözősége sok esetben nagyon érdekes párbeszédet, vitákat eredményezett. Levezetésképpen általában játszottunk, vagy az idők esetében egy záró körben mindenki elmondhatta véleményét a feltett kérdéssel kapcsolatban. A beszélgetések időtartama kb. 60 perc volt.

Egy foglalkozás menete

Forgatókönyv: Mészöly Miklós *Árnyék* című novellájának alkalmazásához.

Helyszín: CSILI Művelődési Központ Könyvtár.

Korosztály: 15- 60 évesek.

Résztvevők száma: 12 fő.

Az alkalmazott irodalmi mű: Mészöly Miklós: *Az árnyék* Megjelent: Mészöly Miklós:

Alakulások. Budapest, Szépirodalmi Kiadó, 1975. 386-391. p.

Bemutakozás.

Ráhangelődés: Mi kell ahhoz, hogy boldog legyél? (körkérdés)

Felolvasom a novellát.

Beszélgetés a novella kapcsán a következő kérdések szerint:

- Kinek tetszett a történet?
- Kinek nem, miért?
- Milyen a táj?
- Hol lehet a helyszín?
- A férfi és a nő boldogok?
- Szerelmesek?

- A szerelem hasonlít a történethez, ilyen sejtelmes, megfoghatatlan?
- Az új megjelenése milyen érzéseket kelt?
- Miért nem hitt a férfi a nőnek?
- Hogyan keletkezett az árnyék a szigeten, hiszen se fa, se felhő nem volt?
- Odamennél megfürödni? Egyedül is?
- Mi lehetett a bűn, amit a férfi elkövetett?
- Van-e feloldozás az elkövetett bűnökre?
- Mi az, amit saját magunknak sem tudunk megbocsátani?
- Hová tűnt a tó?
- Miért lett a férfi öngyilkos?

Mészöly Miklós novellája sejtelmességével, misztikumával, elgondolkodtató helyzeteivel ragadta meg a résztvevőket. A műben felvázolt eseményekhez való viszonyulás, a felmerülő kérdésekre adott válaszok sokat elárulnak az emberről mind saját maga, mind a többi beszélgetőtárs számára. Ennek következtében ezen az estén rendkívül érdekes viták és nézetkülönbségek alakultak ki. A csoporttagok többségének tetszett a novella, bár néhányan hiányolták a befejezésre adott magyarázatot, hiszen ezzel nem szolgált az író.

A novellát Dalí *Az emlékezet állandósága* című művéhez hasonlítják.

Akinek van kedve, keresse meg ezt az alkotást, és gondolkozzon el azon, hogy mennyiben hasonlít a megismert novellához.

Levezetés.

Apró tárgyak közül választ mindenki valamit, amilyen most a hangulata, majd megindokolja miért az választotta.

A csoportok összehasonlítása, tapasztalatok

Minden csoportban kedvezően fogadták a történetek feldolgozásának ezt a formáját. Különösen a gyerekeknél megfigyelhető, mennyire nyitottak a beszélgetésre, és hogy erre (általában) milyen kevés alkalom adódik az iskolában, családban. Ebben az életkori csoportban nagyon jól nyomon követhető a családi minta; amit otthon látnak a gyerekek, úgy viszonyulnak a történethez, vagyis olyan az álláspontjuk, mint feltehetően a szülőknek. Érdekes viszont megfigyelni milyen keveset tudnak társaikról, az őket körülvevő világról általában. Mindenképpen hasznosnak tartom, hogy legalább ezeken a foglalkozásokon elmondhatják (mert megkérdezem) a véleményüket. A csoportra a nyitottság, az őszinteség, a vidámság volt jellemző. Ugyanakkor a tolerancia hiánya is megfigyelhető, valamint, hogy a csoportszellem mennyire meghatározó. Sok gyerek saját véleménye helyett a domináns osztálytárs (vagy barát/nő) nézeteit hangoztatta. Az ő esetükben a játékok is nagy sikert arattak.

Az idősebb korosztálynál már rögzült viselkedésminták vannak, nehezen változtatják meg véleményüket, és nehezen is hallgatják meg egymást. Általában el sem fogadják azt, amit csoporttársuk mond. Ennek ellenére rendkívül hálásak, ha meghallgatjuk véleményüket, hiszen ők már nehezen kommunikálnak, mert sok esetben magányosan élnek. Ebben a csoportban azért nagyon érdekes a foglalkozás, mert szinte minden helyzetet megélték már, szinte mindenről van tapasztalatuk. Mind az iskolás korosztálynál, mind az időseknél elég nehéz a szabályok betartatása.

A felnőtt csoportnál a részvétel meglehetősen esetleges. Sok szervezést igénylő feladat a csoport létszámának biztosítása. Vannak, akik minden alkalommal részt vesznek a foglalkozáson, de mindig jönnek új látogatók is. (Itt jegyzem meg, hogy a „biblioterápia” szó nagyon sok félreértésre ad okot. Sokan gondolnak a *Bibliára*, mások viszont a terápia szó hallatán bizonytalanodnak el.) Ilyen értelmezési eltérésekből (is) adódóan egyik alkalommal öten vagyunk, másik alkalommal tizenöten. Mind a korosztály, mind az összetétel tekintetében rendkívül sokszínű a csoport. Például a legfiatalabb 12 éves volt a legidősebb résztvevő pedig 65 éves. Ebben az esetben viszont a vélemények különbözősége nagyon érdekes vitákat eredményez, ami elgondolkodtató annak, aki hajlandó saját álláspontját némiképpen felülvizsgálni, esetleg változtatni rajta, vagy legalább elfogadni, hogy adott esetben sokan sokféleképpen gondolkodhatnak.

Az eddigi tapasztalatok alapján mindhárom csoport szereti ezeket a foglalkozásokat, szívesen vesznek részt rajta. Számomra úgy tűnik fel, mintha kevés olyan lehetőség lenne a csoporttagok számára, amikor nyíltan és őszintén beszélgethetnek egymással. Természetesen ezek az alkalmak azoknak felüdítőek, akik erre hajlandóak, és az ilyenfajta megnyilatkozásoktól nem riadnak vissza; el merik és el is mondják őszintén a véleményüket. Aki nem szeret, vagy nem tud szembenézni saját vagy mások problémáival, gondolataival, vagy egyszerűen csak nem szívesen beszél ezekről, ő nem fogja itt jól érezni magát, és valószínű, hogy többé nem is fog eljönni. Mindezzel csupán arra szerettem volna rávilágítani, hogy nagyon sokfélék vagyunk: van, akinek ez a módszer tetszik és élvezi ezeket a beszélgetéseket, van, aki másképpen, más módszerrel tud feltöltődni, regenerálódni. Az a másik is lehet ugyanilyen jó és üdvöztető módszer.

Hasznosnak tartom a biblioterápiát az olvasás népszerűsítésére is, hiszen a résztvevők a beszélgetés után majdnem minden esetben újra elolvassák a tárgyalt művet.

Célom, hogy Pesterzsébeten minél szélesebb körben végezzem ezt a tevékenységet, remélhetőleg minden résztvevő örömeire és még inkább – reményeim szerint – épülésére.

Összefoglalás

A biblioterápia – mint módszer – alkalmas az önismeret fejlesztésére, az empátia készségének növelésére, valamint ismereteink bővítésére az irodalmi művek megismerése kapcsán, és az olvasásra való késztetésben is eredményes lehet.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Boldizsár Ildikó: Meseterápia. Mesék a gyógyításban és a mindennapokban. Budapest, Magvető Kiadó, 2010. 13–98. p.
- Doll, Beth – Doll Caroll: A biblioterápia meghatározása. = Könyv és Nevelés, 2000. 3. sz. 5–26. p.
- Manguel, Alberto: Az olvasás története. Budapest, Park Könyvkiadó, 2001. 49–73. p.
- Olvasókönyv a biblioterápiáról. Összeáll. Bartos Éva. Budapest, Országos Széchényi Könyvtár Könyvtártudományi és Módszertani Központ, 1989. 21–80. p.

Kelemenné Farkas Zsuzsa