

SZAKDOLGOZAT

VIDA EMESE
Fejlesztő biblioterápia
szakirányú továbbképzés

Kaposvár
2023



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Fejlesztő biblioterápia szakirányú továbbképzés

A BIBLIOTERÁPIA ÉS A KREATÍV ÍRÁS KAPCSOLATA

Belső konzulens: Dr. Domokos Áron
egyetemi adjunktus

Készítette: **Vida Emese**
VWVOTK
levelező tagozat

Intézet/Tanszék: Neveléstudományi Intézet
Anyanyelvi és
Gyermek kultúra Tanszék

Kaposvár
2023

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	2
2. Gyógyítás könyvekkel – a biblioterápia meghatározása.....	3
2.1. A biblioterápia mint fogalom értelmezése	4
2.2. Biblioterápia vagy irodalomterápia?	5
2.3. A biblioterápia típusai.....	5
2.4. A biblioterápia pszichológiai hatásai	7
3. A kreatív írásról röviden	9
3.1. Az írás mint eszköz kreatív felhasználása	10
3.2. A kreatív írás pozitív hatásai	11
3.3. Példák a kreatív írás gyakorlatokból	13
4. Biblioterápia és kreatív írás – működik a kettő együtt?	24
4.1. A kulcsfogalom: művészetterápia	24
4.2. Az expresszív írás	25
4.3. Egy biblioterápiás foglalkozás tervezete kreatív írás feladatokkal	27
4.4. A tervezet elemzése	27
4.4.1. A választott mű	27
4.4.2. A célcsoport meghatározása, jellegzetességei.....	29
4.4.3. További lehetőségek	30
5. Összefoglalás	32
6. Felhasznált irodalom	33
7. Mellékletek	36
1. melléklet.....	36
2. melléklet.....	40

1. Bevezetés

Dolgozatomban két ismert és elismert módszer, a biblioterápia és a kreatív írás ötvözésének, együttes használatának lehetőségét vizsgálom. Mindkét módszer régóta jelen van Magyarországon is, képviselőik száma pedig a különböző képzéseknek köszönhetően egyre növekszik, így az aktualitás egyértelmű.

Témaválasztásomat az motiválta, hogy a kreatív írást jómagam is több éve gyakorlom. Saját magamon tapasztaltam a pozitív hatásait, a benne rejlő lehetőségeket: kiadni magamból a felgyült feszültséget, tisztázni gondolataimat, új történetet alkotni a megélt valóságból. Ahogy az olvasás szeretete, az írás is a napjaim szerves részévé vált, olyan eszközzé a kezemben, melyhez mindig nyúlhatok. Ebből kiindulva vált számomra biztossá, hogy az olvasás és az írás együttes hatásáról írom meg a dolgozatomat.

Célom, hogy szakirodalommal is alátámasszam, amit a tapasztalataimból már tudok: a kreatív írással megtámogatott olvasásterápia pozitív változást eredményez a személyiség alakulásában. A biblioterápia és a kreatív írás alapjainak ismertetése mellett a személyiség változásához kapcsolódó pszichológiai jelenségeket is kifejtem a dolgozatomban.

A bevezetést követően a biblioterápia módszerét mutatom be, kitérve a típusaira és a pszichológiai hatásaira is, majd áttérek a kreatív írásra, szintén kiemelve a pozitív hatásait. Dolgozatom egyik hosszabb egysége egy feladatgyűjtemény lesz – négy könyvből válogatok ki kreatív írás feladatokat, melyeket biblioterápiás foglalkozásokon is jól lehet alkalmazni. Utolsóként kitérek a két módszer összekapcsolásának lehetőségére – ezt egy foglalkozástervvel szemléltetem, melyet Horváth Veronika *tizenegy* című versének feldolgozásával készítek.

2. Gyógyítás könyvekkel – a biblioterápia meghatározása

A biblioterápia meghatározására többen tettek kísérletet az 1960-as évektől kezdve egészen napjainkig. A kezdetben klinikai meghatározásoktól fokozatosan jutottunk el a tágabb értelmezésekig, melyek teret adtak a ma fejlesztő biblioterápiaként különvált, könyvtári vagy egyéb szociális és nevelési területen alkalmazott terápiának is.

A *Webster's Third New International Dictionary* 1961-es definíciója az egyik első meghatározás; itt még egyértelműen kiemelésre kerül a klinikai és mentálhigiénés területen való elsődleges alkalmazhatóság: „a biblioterápia válogatott olvasmányanyag terápiás segédeszközként való felhasználása a gyógyításban és a pszichiátriában” (Bartos, 1989: 11). Ehhez hasonló a *The Dictionary of Education* meghatározása is. Később, az 1990-es évekhez közeledve rövidebb definíciók is születtek – például Bernstein, Smith vagy Ashley által –, melyek a könyvekkel segítség, könyvek általi gyógyítás tényét emelték ki (Doll – Doll, 2011). A legfrissebb értelmezések szerint a biblioterápia a szövegek legkülönfélébb mentálhigiénés és személyiségfejlesztő célú felhasználását jelenti (Béres, 2021); interaktív szövegértelmezés és szövegalkotás, melynek fókuszában az önismereti és társas élmény áll (Béres, 2022).

A definíciók változását és jelentésbeli bővülésüket megfigyelve a saját szavaimmal így fogalmaznám meg a biblioterápia lényegét: a biblioterápia célja, hogy létrehozza és kihasználja a mű és a befogadó között kialakult/kialakuló kapcsolatot és azt a befogadó személyiségfejlődésének javára fordítsa. Ahhoz, hogy a személyiségfejlődés elindulhasson, az adott műnek valamilyen formában hatnia kell a befogadóra – ez érthető pozitív vagy negatív hatásként is, de a közömbösség is olyan reakció, amire kiindulópontként tekinthetünk. Ha végigfuttatjuk ezt a gondolatmenetet, tulajdonképpen nincs olyan mű, ami ne lenne hatással a befogadóra. A biblioterápia természetesen inkább akkor ér el látható eredményeket, ha a befogadót mélyen érinti a hallott vagy olvasott mű. Ezt a gondolatot egy Kafka idézettel egészíteném ki:

„Azt hiszem, csak olyan könyveket szabad olvasnunk, amelyek mardosnak és furdalnak. Ha az olvasott könyv nem sóz egy jót a fejünkre, hogy ébredjünk, minek azt akkor egyáltalán kézbe venni? [...] Szükségünk [...] épp olyan könyvekre van, amelyek úgy hatnak ránk, mint egy szerencsétlenség, ami nagyon

fáj, mint valakinek a halála, akit jobban szerettünk önmagunknál, vagy mintha kiüznének minket, minden embertől távol, a vadonba, mint egy öngyilkosság, olyan legyen a könyv, fejsze, a bennünk befagyott tenger jegéhez.” (Kafka, 1904, idézi Jeney, 2016: 151).

A következőkben kicsit mélyebben is megvizsgálom, mit takar maga a biblioterápia kifejezés, mi a különbség közte és az irodalomterápia között, valamint kitérek a típusaira és a pszichológiai hatásaira is.

2.1. A biblioterápia mint fogalom értelmezése

Amikor valaki először hallja a biblioterápia szót, automatikusan a Bibliára asszociál és vallásos, egyházi tartalmat lát mögé. A Biblia szó azonban nem csak a keresztények legfontosabb könyvét jelenti – a görög „biblion”, vagyis „könyv” szóból származik, többes számban pedig könyveket jelent. Ezt kiegészítve a „therapeia”, azaz a „gyógyítás” kifejezéssel kapjuk meg a biblioterápia fogalmat (Bartos, 1989). Az így kialakult jelentés alapján egyértelművé válnak a fentebb már említett egyszerűbb meghatározások, melyek az alapfogalomból indulnak ki – ezeket kiegészítve lefordíthatjuk úgy, mint „könyvet és terápiát”, ebben a formában pedig könyvekkel történő gyógyítást, könyvgyógyászatot jelent (Jeney, 2016).

A terápia szóról elsőként mindenkinek az orvosi szempontú értelmezés jut eszébe és automatikusan az egészségügyhöz, a mentális egészséghez kötjük, mint annak idején a biblioterápia első definíciójánál. A terápia azonban nemcsak kezelést jelent, hanem a jövővel kapcsolatos tudatosságot és a megelőzést is. A gyógyítás mellett a célja a testi és lelki karbantartás (Jeney, 2016). A terápia kifejezés nem feltétlen negatív jelentésben értendő – ez egy mai értelemben divatos szó, ami felkelti az emberek érdeklődését és kielégíti az önfejlesztés és önmagunk gyógyítása iránti igényüket (Bartos, 2015).

Horváth (2020) szerint az, aki jó segítő, már valahol terapeutának tekinthető. A biblioterapeuta elsősorban preventív, megelőző munkát végez, mely a segítő szándékból fakad. A biblioterápia során a foglalkozásvezető célja és feladata, hogy elindítsa a résztvevőkben a gondolkodást, magukkal, a világgal, a másokhoz való viszonyulásukkal kapcsolatban. Itt kezdődik a terápia.

2.2. Biblioterápia vagy irodalomterápia?

A biblioterápia és az irodalomterápia kifejezéseket gyakran egymás szinonimájaként használják, de ugyanakkora arányban mondják azt is, hogy a kettő teljesen eltér egymástól. A biblioterápia szó, mint már említettem fentebb, a könyvekkel való gyógyítást jelenti. Hogy az irodalomterápia mit is takar pontosan, a szakirodalom alapján nem egyértelmű.

Jeney (2012) szerint az irodalomterápia kifejezetten a szépirodalmi szövegekkel foglalkozik, tehát szűkebb lehetőséget kínál, mint a biblioterápia, ami bármilyen könyv alkalmazását megengedi. Ezzel szemben az újabb szakirodalomban, Béres (2021) és Jakobovits (2021) szerint szerencsésebb az irodalomterápia szót használni ennek a módszernek a megnevezésére, ugyanis ez nemcsak szépirodalmi, hanem más szövegeket is magában foglal, melyek szintén a foglalkozások alapjául szolgálnak. Ide tartoznak a klasszikus és kortárs szépirodalmi szövegek, mint például a vers, a novella, a regény és a dráma; a fikatív és félfikatív anyagok, mint a fantasy, a sci-fi, a képregény, a dalszövegek, a lektúr, a népmese, különböző kultúrák tanító történetei, de akár egy mozi-film vagy filmrészlet is; nem hibrid anyagok, mint a dokumentumfilm, fotó, levél, szakkönyv, önsegítő könyv, napló, önéletírás, blogbejegyzés, filozófiai szöveg, esettanulmány vagy újságcikk; végül pedig a hibrid kategóriák, mint a slam poetry, az instavers, az autofikció, a naplóblog vagy a megzenésített vers (Béres, 2021; Jakobovits, 2019a). A két ellentétes szemlélet bizonytalanságot eredményez a fogalomhasználatban, de az ma már teljességgel elfogadott, hogy a biblioterápia során bármilyen szöveget alkalmazhatunk.

2.3. A biblioterápia típusai

A biblioterápia első meghatározásaiból egyértelműen a klinikai területen való alkalmazhatóság olvasható ki. A módszer elsődleges célja is az volt, hogy a pszichés problémákkal küzdő személyek mentális egészségét segítsenek visszaállítani, közérzetüket szinten tartani vagy javítani. A módszer terjedésével és a klinikai színtereken kívül való megjelenésével felmerült a lehetőség, hogy konkrét pszichológusi kezelést nem igénylő, de egyéb hétköznapi problémával küzdő személyek is részesülhessenek a biblioterápia jótékony hatásaiból. A

két különböző típusú szintér megkülönböztetésére jött létre a biblioterápia két fő típusa – klinikai és fejlesztő –, melyeket Lack határozta meg 1985-ben.

A fejlesztő biblioterápia „az irodalom perszonalizálása abból a célból, hogy az egyén képes legyen az életben rá váró feladatokat megoldani” (Lack, 1985, idézi Doll – Doll, 2011: 16). A klinikai pedig „egyfajta beavatkozási mód, mellyel súlyos érzelmi vagy viselkedésbeli problémákkal küzdő egyéneken segítenek” (Uo.). Míg a fejlesztő biblioterápia célja az általános személyiségfejlődés, a klinikai biblioterápia fókuszában a konkrét problémák állnak (Doll – Doll, 2011).

A két típus alapjaiban nem tér el egymástól – mindkettő során előre kiválasztott szövegeket dolgoznak fel a foglalkozásvezető irányításával, valamint a résztvevők érzelmeinek és gondolatainak integrálása történik az önismeret fejlesztésével és a gyógyulás ösztönzésével. Viszont míg a fejlesztő biblioterápiás foglalkozásokon az irodalom személyessé tételének segítségével a normál életfeladatokkal való megküzdés a cél, addig a klinikai biblioterápia a komoly érzelmi és viselkedészavarokkal küzdő személyek gyógyításában végrehajtott intervenciót jelenti (Béres, 2017). A fejlesztő biblioterápia elsősorban a könyvtárosok kompetenciakörébe tartozott, ugyanis szakmai felkészültségük adta a módszer alapját. Irodalomismeretük segítette a művek kiválasztását, olvasószolgálati ismeretük és tapasztalatuk segítette a művek és az olvasók közti közvetítést, a kommunikációs ismeretük és tapasztalatuk a ki nem mondott kívánságok és problémák észrevételét könnyítették, az emberi kapcsolatokra irányuló általános tapasztalatuk pedig a mentori, tanácsadói szerepet alapozta meg. Ehhez speciális kiegészítő ismereteket kapva sikeresen alkalmazták a biblioterápia módszerét (Bartos, 2020). A biblioterápia képzés később más szakterületről érkezőknek is megadta a lehetőséget a kipróbálásra és a sikeres alkalmazásra, így a pedagógusokkal és a szociális szférában dolgozókkal is bővülni kezdett a biblioterapeuta szakemberek száma. A klinikai biblioterápiához is elérhető a képzés, mely hosszabb időtaramú és több pszichológiai ismerettel egészül ki.

A biblioterápia sok esetben az egészségesek terápiája, ilyenkor a normatív krízisek megoldása, a testi-lelki jóllét önismereti fenntartása, az értelmes, önazonos életre törekvés, az önismeret mélyítése, a kapcsolatok hatékonyabbá tétele történik, de gyakran használják klinikai környezetben is: pszichiátriai

beteg, függő, rehabilitációban részt vevő, különböző eredetű traumákkal küzdők kezelésére. A klinikai biblioterápia csak pszichológus jelenlétében, vagy pszichológusi végzettséggel is rendelkező, a képzés klinikai részéhez is szaktudást szerzett biblioterapeuta vezetésével történhet, de fontos megjegyezni, hogy a két típus nem mindig választható szét egymástól – fontos tehát a megfelelő felkészültség (Béres, 2017).

2.4. A biblioterápia pszichológiai hatásai

„Azt a szót, ami segít rajtad, önmagad nem tudod kimondani” (etióp közmondás, idézi Marosvásárhelyi, 2020: 97) – a biblioterápia ezen az „elven” alapszik, egyaránt értve alatta a feldolgozott szövegeket és a résztvevők hozzászólásait is. Az alkalmazott olvasmány azonban önmagában nem feltétlen elég a terápiás folyamatok beindításához – „egyáltalán nem garantált, hogy az esztétikai értékből mindjárt terápiás érték is származik” (Béres, 2017: 157).

Arleen Hynes és Mary Hynes-Berry az 1981-es tanulmányukban egy négylépéses modellt határoztak meg, mellyel a biblioterápiás szövegek hatásmechanizmusát írják le. Az első lépés a ráismerés (recognition), amikor a szöveg hat az egyénre és ő rájön, hogy van benne valami, ami számára fontos és személyesen érdekli. Ezt követi a vizsgálat (examination): az egyén a lehetséges jelentéseket, a szöveg által keltett gondolatokat és érzéseket megvizsgálja és tudatosítja, miért az adott részlet ragadta meg a szövegből. A harmadik lépés a szembeállítás (juxtaposition): az egyén összeveti a szöveg egy-egy szavát a benne keltett érzésekkel – a lényeg, hogy az egyén fontos belátásra jutott-e önmagában. Végül negyedik lépés az alkalmazás önmagamra (application to self), mely során az egyén a saját életére alkalmazza azt, ami az első három lépésben feltárult, a szöveg által keltett érzéseket összeköti a múltjával, jelenével, a pozitív és negatív élményeivel (Béres, 2017).

A szöveg akkor tud igazán hatni a befogadóra, ha a befogadó azonosulni tud valamelyik szereplővel, vagy azzal a helyzettel, amibe a szereplő került. Az azonosulás pedig akkor történik meg hamar, ha a szereplők olyan érzelmeket váltanak ki a befogadóból, melyeket rögtön felismer – az érzelem ugyanis „egy láthatatlan lánc, amely a földtekén minden embert összekapcsol” (Egri, 2022: 32). Azonosulni tehát a mindennapi életből kiinduló történetek mindennapi

szereplőivel lehet a legegyszerűbben – ezeknek a szereplőknek történetük van, amit a befogadó is ismer, mert a történetük az életet utánozza (Jeney, 2021).

A művek terápiás jelentése több részből tevődik össze: egyrészt befolyásoló lehet a szöveg formai szépsége, másrészt az irodalmisága, harmadrészt pedig a befogadóra gyakorolt hatása. A befogadónak hatalma van arra, hogy a műből csak azt olvassa ki vagy hallja meg, ami számára fontos, ez bármilyen szövegnél működhet, viszont egyesek szerint csak a „jó” művekkel érhető el a kívánt hatás (Jeney, 2015). Azt azonban, hogy melyik szöveg „jó”, nem lehet objektíven nézni: egy irodalmi szempontból „rossz” szövegnek is lehet terápiás hatása, ha megmozgatott valamit a befogadóban, ami elindította a gondolkodás útján. Inkább úgy fogalmaznék, hogy a „megfelelő” szöveg kiválasztása a fontos, megfelelő szövegnek pedig az tekinthető, ami tartalmaz olyan elemeket, melyek kérdéseket vetnek fel a befogadóban. Érdemes megjegyezni, hogy a téves, hamis értelmezés vagy félreértés is hasznos lehet (Uo.), mert az is egyfajta gondolkodást tükröz, tehát a befogadóban elindult a folyamat. Mindenkinek egyedi olvasata van az adott műhöz, így a műnek minden befogadó saját pszichológiai identitására, életére vonatkozóan lesz jelentése (Marosvásárhelyi, 2020). „Az értelem megtalálását [...] semmi sem katalizálhatja úgy, mint a könyv” (Frankl, 1996, idézi G. Tóth, 2016: 233).

A biblioterápia elsődleges célja – akár klinikai, akár fejlesztő biblioterápiáról van szó – a személyiségfejlődés. A megfelelően kiválasztott szöveg, megfelelő pillanatban pozitív változást eredményez a befogadónál. „Az irodalom értéke itt van. Irányít a jóra, ha hagyjuk. Ha engedjük bedeszakázott ablakaink kinyílását. Mert itt minden történik a maga útján, ha mi magunk nem állunk útban, nem állunk ellen. A befagyott víz enged, hajózható és bejárható lesz. Gyönyörű vidékekre visz, ami a miénk. Szelíd fegyver” (Kuntler, 2020: 86). Ha nem is történik személyiségbeli változás egy-egy szöveg hatására, akkor sem tekintendő eredménytelennek a foglalkozás, mert az is cél, hogy érzelmileg tehermentesítse a résztvevőket. „Az irodalom megfoghatja a kezünket, amikor mélységesen elkeseredettek vagyunk, közelebb vihet a körülöttünk élő emberi lényekhez, jobban megértetheti velünk a világot, és élni segíthet” (Todorov, 2007, idézi Jeney, 2015: 28).

A biblioterápia segít a szociális és a kognitív képességek fejlődésében is, így például növeli az empátiát, segíti a pozitív attitűd és az érdeklődés kialakulását, az alkalmazkodóképesség fejlődését, erősíti a pozitív énképet, fejleszti a toleranciát, segíti a proszociális viselkedés és az erkölcsi értékek felismerését, a kritikai gondolkodás, az érvelés, az önértékelés-önkritika fejlődését, valamint a sokoldalú problémamegoldó képesség kialakulását (Béres, 2021).

3. A kreatív írásról röviden

A kreatív írás (angolul creative writing) eredetileg a szervezett keretek között zajló írásgyakorlatokat jelenti, melyek során a különböző műfajokban való alkotás szabályait tanítják meg változatos, értékelő, elemző és kritikai módszerekkel. A cél a szabályszerűségtől való tudatos eltérés (Raátz, 2008).

A kreatív írás során alkalmazott írásgyakorlatokat két kategóriába soroljuk: a szűkebb értelemben vett kreatív írásgyakorlatok során valamilyen irodalmi szövegből indulunk ki, valamilyen szépirodalmi formában írjuk meg szövegünket, konkrét műfajhoz kapcsolódóan, míg a tágabb értelemben vett kreatív írásgyakorlatok lényege, hogy eltérjünk a megszokottól – különböző módszereket, munkaformákat alkalmazva más és más jellegű szövegeket hozunk létre (Grandpierre, 2021). Ilyen például a csoporttal közös szövegalkotás mondatokból, a szövegalkotás megadott szavakkal (régies vagy tájszavakkal, melyeknek nem mindenki ismeri a jelentését), a párbeszédpótlás, a mondatbefejezés, az önéletrajz írása vagy a képekhez szöveg alkotása is (Raátz, 2008).

A kreatív írás az Amerikai Egyesült Államokból indult az 1940-es években. Hivatásos írók tanították azokat, akik szerették volna elsajátítani a képességeket, melyekkel ők már rendelkeztek. Később Európában is elterjedt, elsőként Nagy-Britanniában és Írországból, majd Finnországban is; ez utóbbi az első ország, ahol önálló tantárgyként oktatják – 1992-ben a szabadegyetemen, 2001-től pedig már választható tantárgyként, mellyel egészen a doktori fokozatig el lehet jutni. Prágában létrejött a Kreatív Írás Európai Hálózata is (European Network of Creative Writing). Magyarországon a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen oktatnak kreatív írás kurzusokat 2004 óta, Lackfi János és Vörös István nevével fémjelezve; 2008-tól már mesterképzésben is, 2009-től

pedig külön szakirányú továbbképzésként Alkotó vers- és prózairás címen. A Magyar Író Akadémia 2006-tól hirdetett kreatív írás kurzusokat, 2008-ban pedig létrejött az Íróiskola, majd a József Attila Kör is. A kreatív írás iskolai gyakorlata lassan elterjedt az anyanyelvi oktatásban is – változatos módszerekkel, témákkal és munkaformákkal segítették a gyermekek fogalmazási, szövegalkotási képességeinek fejlődését (Raátz, 2008).

Kreatív írásgyakorlatok során a nyelvvel és a szavakkal kézműveskedünk. Lehetőségünk van a kreatív énünk megvalósítására, ami mindannyiunkban ott rejtőzik (Béres, 2021). Az íráskészség fejlődési fokozatainak utolsó két szakaszában jutunk el a folyamatközpontú és a szabadíráshoz, melyekben egyértelműen a kreatív feladatokra lehet hagyatkozni. Érdekes, élményszerű, változatos, motiváló feladatokkal tarkíthatjuk az írás folyamatát, ahol mindig van lehetőség javításra, változtatásra, újragondolásra (Raátz, 2008). Hogy mitől kreatív? Attól, hogy eltér a megszokottól, tudatosan nem követi a szabályokat, újfajta szabályszerűséget alakít ki.

3.1. Az írás mint eszköz kreatív felhasználása

„...az írás nem más, mint életvezetési technika, valóban életírás, a saját élet alakításának eszköze” (Bóna, 2013: 32), ami Kate Thompson szerint mindannyiunk számára természetes módon rendelkezésére áll, írni ugyanis majdnem mindenki tud (Borbély, 2023).

Mire használjuk az írást? Lényegében azután, hogy általános iskola első és második osztályában elsajátítjuk a kis- és nagybetűk helyes alakítását, az élet szinte minden területén alkalmazzuk ezt a tudásunkat. A kezdetben „szabályos” betűink az évek során átalakulnak, saját, egyedi stílusunk lesz, melyről felismerhetők vagyunk. A hétköznapi használaton kívül – például bevásárlólista írása vagy jegyzetelés – az írás lehetőséget ad az önkifejezésre is, a gondolataink rögzítésére. Beszéljünk a naplóírásról, egy hagyományos levélről, a leírt betűink mi magunk vagyunk. Ezt a tulajdonságot használjuk ki a kreatív írás esetén is – ahogy Béres fogalmaz a Borbély által készített interjúban, a lehetőséget a saját kreatív énünk felfedezésére (Borbély, 2023).

Sokan úgy gondolhatják, hogy a kreatív íráshoz is szükség van művészi, irodalmi vénára. Ahhoz azonban, hogy írni tudjunk, a betűalakításon kívül

lényegében nincs szükségünk egyéb képességekre – nem kell olvasottnak lenni, nem kell ismernünk a különböző műfajokat, a jellegzetességeiket. Az egyetlen elvárás, hogy nyitottak legyünk, mert csak így tud hatni a módszer. Nem cél, hogy jó szöveg szülessen (bár ez is előfordulhat) – a cél az önkifejezés, a saját gondolatok hiteles, önazonos, cenzúra nélküli rögzítése. A módszer lényege az élmény, a belső gátak lebomlása; általa megtudhatjuk, mennyi minden lakozik bennünk, amire nem is gondoltunk (Borbély, 2023).

3.2. A kreatív írás pozitív hatásai

Sokan írnak naplót. A „Kedves naplóm” kezdetű bejegyzésektől az „in medias res” írásokon át a napunk rövid, címszavas összegzéséig rengeteg formában kifejezhetjük gondolatainkat egy mintás borítójú, keményfedelű „könyvecskébe”, vagy akár egy egyszerű, harmadikos vonalazású füzetbe, ami a gyermekünk előző tanévkezdési csomagjából megmaradt. A rendszeres naplóírás egyfajta rutint alakít ki a mindennapjainkban, amit ha egyszer-egyszer kihagyunk vagy elfelejtünk, hiányozni kezdhet. A naplóírásnak megnyugtató, gondolatokat rendező hatása van – megállunk egy kicsit a rohanásban, összegzünk, elemezgetjük a döntéseinket, feltesszük a „mi lett volna, ha” kérdéseinket, majd belenyugszunk abba, hogy ami történt, megtörtént és holnap lehetőségünk lesz tiszta lappal indulni.

A naplóírás egyfajta önreflexió, öngyógyítás (Jeney, 2012); az írást használja fel a napközben felgyűlt feszültség és negatív érzések kiengedésére, levezetésére. A naplóírás tehát jó hatással van az egyén pszichés állapotára, ebből pedig arra következtethetünk, hogy önmagában az írás folyamatának is hasonló hatása lehet. „Az írás [...] egy eszköz ahhoz, hogy elérjünk önmagunkhoz és másokhoz” (Borbély, 2023) – általa megtudhatjuk, mi lakozik bennünk, lehetőséget ad az önkifejezésre, erősíti a pozitív énképet és az önértékelést, empátiát, együttérzést alakít ki saját magunkkal szemben és segít abban, hogy megtanuljunk szeretni önmagunkat és elfogadni az érzéseinket (Uo.).

Pennebaker az Evansszel írt közös könyvében, a *Gyógyító írásban* (2018) részletesen is kifejti, milyen hatásai lehetnek a rendszeres írásnak. Ezeket három fő csoportba sorolja: biológiai hatások, pszichológiai hatások és magatartásbeli változások. A biológiai hatások között említi az immunrendszerben

érzékkelhető változásokat, így az immunfunkciók és az érzelemszabályozás javulását; az egészség orvosi mutatóit, mint például az asztma, a tartós ízületi gyulladás, az irritábilis bélszindróma és a rák tüneteinek csökkenését, a fájdalom általános enyhülését, a jobb alvást és az élénkebb nappali tevékenységet, a nyugalmi vérnyomás csökkenését, a májenzimek alacsonyabb szintjét és a csökkent fáradtságérzetet; végül a stressz fiziológiai mutatóinak csökkenését. Pszichológiai hatások között kiemeli, hogy közvetlenül az írás után szomorúságérzet is felülkerekedhet rajtunk, de hosszú távon pozitív hatása van, boldogabbak leszünk, általános jóllétet tapasztalunk, javulnak a kognitív képességek, csökken a depresszió, a rágódás és az általános szorongás. Utolsóként, a magatartásbeli változások között szerepel a munkahelyi vagy iskolai teljesítmény javulása, a jobb alkalmazkodóképesség, a munkamemória fejlődése, a társas kapcsolatok alakításának és minőségének javulása, az egyén jobb hallgatósággá, társalgóvá, barátta, partnerré válása, a depresszió, düh, PTSD és a harag csökkenése (Pennebaker – Evans, 2018). E három csoportot Jakobovits (2019b) négyre osztja, ő az immunrendszerben, a szív- és érrendszerben, a munkahelyen és a tanulmányokban, valamint a párkapcsolatban tapasztalható változásokat említi.

A fentiek alapján az írás kulcsfontosságú a szociális és érzelmi képességek fejlesztésében, miközben segíti a személyes felfedezést és támogatja a tapasztalatok másokkal való megosztását is (Béres, 2015). Csoportos alkalmazás esetén ezek a változások erősebben megmutatkozhatnak – látva azt, hogy a többi résztvevő számára milyen élményt nyújt az írás, mennyire sikerül megnyílni a feladatok kapcsán, mi magunk is bátrabban írjuk le cenzúra nélküli gondolatainkat. Az írás egy önismereti fejlődés, melynek célja, hogy megmutasson minket (Jakobovits, 2021). Az írás által megoszthatjuk egymással saját élményünket, így kevésbé érezzük elzárva magunkat másoktól (Béres, 2018).

A kreatív írás pozitív hatásai a gyermekeknél is látványosak. Grandpierre Aranka (2021) tanulmányában Kolláth Erzsébet mesterpedagógus harmadikos osztályának tanulóiról olvashatunk, akik a kreatív írást első osztályos koruk óta gyakorolták, az eredménye pedig egy verseskötet lett, *Krémkaktusz* címen. Kolláth az irodalom érzékenyítő hatását kihasználva segítette tanulóinak fejlődését – az empátia és az érettség mellett a látásmód változása, a

kritikusabb, érzékenyebb olvasás, az önálló véleményalkotás és az árnyaltabb önkifejezés képességeit sajátították el. Ezen készségek erősítése a mai modern világban különösen fontos. „A szöveg mindig többet tud és tudhat alkotójánál” (Grandpierre, 2021: 313) – annak szemléltetéseként, milyen érett gondolkodás és változatos szóhasználat alakulhat ki egy harmadikos tanulónál az irodalomnak és a folyamatos kreatív írás feladatoknak köszönhetően, nem beszélve a mély tartalomról és az üzenetről, Gyimesi Eszter *Fogságban* című versét idézem:

„Se barátom, ismerősöm, *Én is ember vagyok, senki nem vesz annak?*
Csak egy ketrecem, *Kérdezem azokat, akik*
Hol életem leélhetem. *Munkából csapják rám az ajtókat.*

Nem jön hozzám látogató, *Csak egy almát loptam,*
S nem nyílik ki nekem ajtó, *Máris jön a bilincs,*
Csak egy héten egyszer, *Klikk – csapódik a kilincs.”*
Akkor senki nem kell fel.

(Grandpierre, 2021: 307)

3.3. Példák a kreatív írás gyakorlatokból

Aki jártas a kreatív írással kapcsolatos szakkönyvek terén, minden bizonnyal ismeri **Fritz Gesing** (2007) nevét. A magyar nyelven is elérhető szakirodalomból az ő könyve tekinthető a kreatív írás alapjának, és bár könyvének alcíme alapján elsősorban azokat jelölte ki célközönségnek, akik az írói mesterséget választották, olyan feladattípusokkal is találkozhatunk, melyek egy biblioterápiás foglalkozás során is sikeresen alkalmazhatók. Ezekre szeretnék néhány példát hozni.

1. Gyermekkorom egy napja: a résztvevők a feladat során leírják egy napot a gyermekkorukból, mely valamiért mélyen megmaradt az emlékeikben, vagy a biblioterápiás foglalkozáson feldolgozott szöveghez kapcsolódóan, meghatározott téma, kérdéskör szerinti emléket idéznek fel (például félelemérzetet okozó helyzetek, első nap az iskolában vagy akár egy kirándulás élménye).
2. Nevek és asszociációk: a résztvevők megfogalmazzák, mi jut eszükbe a szövegben szereplő névről/nevekről. Biblioterápiás keretben az

előítéletek, az általuk ismert, azonos nevű személyekkel kapcsolatos pozitív vagy negatív élményeik kerülhetnek elő.

3. Cikk első sora, cikk utolsó mondata: írd történetet, mely a cikk első sorával kezdődik! A történetet a cikk utolsó mondatával fejezd be! Biblioterápiás foglalkozáson az adott problémakörhöz kapcsolódó cikk mondataival lehet játszani.
4. Befejezett szöveg 30 szóban: a résztvevők feladata, hogy 30 szóban fogalmazzanak meg egy kerek, egész szöveget. A szöveg mindig kapcsolódik a biblioterápiás foglalkozáson feldolgozott műhöz – például gyászfeldolgozás esetén elköszönés az elhunyttól, vagy konfliktushelyzetben az álláspont érthető megfogalmazása.
5. Illat és emlék: gondolj egy illatra, ami valamilyen emléket idéz fel benned! Írd le az emléket, a hozzá kapcsolódó érzéseidet, anélkül, hogy megneveznéd az illatot! Biblioterápiás foglalkozáson bevezető, ráhangoló feladatként tudom elképzelni, olyan szöveg kapcsán, melyben fontos szerepet kapnak az illatok.
6. Tárgy megszemélyesítése: a résztvevők feladata, hogy egy tárgyat emberi tulajdonságokkal ruházzanak fel. A biblioterápiás foglalkozáson olyan szövegekkel működhet jól a feladat, melyekben egy-egy tárgy nagyobb értékkel, jelentőséggel bír; ezt kiegészítve a résztvevők a saját életükben is meghatározhatnak egy tárgyat, ami fontos számukra.
7. Főszereplő a krízis tetőpontján: a feladat során a résztvevők egy történet főszereplőjéről írnak, aki épp a krízis tetőpontján van. Biblioterápiás foglalkozáson a feldolgozott szöveg főszereplőjéről lehet írni, vagy a résztvevők a saját életükből emelnek ki egy időszakot, amikor nehéz helyzetben voltak.
8. Szereplő egyoldalas jellemzése: a résztvevők a feldolgozásra került szöveg egy választott szereplőjéről írnak egyoldalas jellemzést – a szöveg információit kiegészíthetik a fantáziájuk segítségével, hogy betömjék a kérdőjeleket hagyó lyukakat is.
9. Konfliktusterhes hétköznapi jelenet töredéke: írd egy hétköznapi jelenetet (például közös étkezés), melyben érződik a konfliktus a szereplők között, anélkül, hogy párbeszédet írnál! Használd a konfliktus jelzéséhez a

környezet lehetőségeit (táj, időjárás, tárgyak), de kerülj a kliséket (például borult ég, zivatar)! A feladatot olyan biblioterápiás foglalkozáson érdemes elővenni, ahol a konfliktusok kezelése a téma.

10. Hangulatátvitel feladatok: egy adott táj, épület vagy meghatározott dolog leírása egy adott személy szemszögéből (például egy táj leírása egy idős hölgy szemével, akinek az utálatos férje most halt meg, de a halálesetet és a férjet nem szabad említeni; vagy egy épület leírása egy madár szemszögéből, anélkül, hogy említésre kerülne a tény, hogy egy madárról van szó). A feladat a biblioterápiás foglalkozáson feldolgozásra került szöveg szereplőivel és a szövegben megjelenő fontosabb tárgyak, helyszínek felhasználásával jól alkalmazható.
11. Titkok párbeszéde: írd egy párbeszédet, melyben mindkét fél valamilyen titkot őriz! A titok nem lepleződhet le, nem mondhatja ki egyik fél sem, de az olvasónak sejtjenie kell, mi történt (például a korábban jól kereső feleség elvesztette az állását, a munkanélküli férj pedig épp akkor törte össze az autót). Biblioterápiás keretben az emberi kapcsolatok, titkok témakörökhöz illeszkedve lehet érdekes a feladat, akár egy olyan szöveg kapcsán, ahol megjelenik a titkolózás.
12. Érzések mondatokban: írd egy oldalon keresztül olyan mondatokat, melyek mind egy-egy érzést fejeznek ki! Biblioterápiás foglalkozásokon ez visszatérő feladat lehet az alkalmak során, akár kifejezetten a feldolgozott szöveg kapcsán felmerülő érzések megfogalmazásával.

(Gesing, 2007: 190-194)

Samu Ágnes szerint „a kreatív írás gyakorlatába leginkább a *versek, rövid történetek, novellák, dalok, naplók, monológok, jelenetek* tartoznak – olyan műfajok, amelyek már témaválasztásuk révén is *személyes jellegű* megszólalást tesznek lehetővé, segítik a személyiség fejlődését, társadalmi megnyilvánulásainak hatékonyságát, fejlesztik önbizalmát és helyes önértékelését, azaz az *önkifejezés eszközei*” (Samu, 2012: 11). Könyve elsősorban tanulóknak és az őket tanítóknak szól; célja, hogy kreatív feladatokkal segítse a fogalmazás, szövegalkotás képességének fejlődését. Négy fő csoportba sorolja feladattípusait, ezek közül idézek néhányat.

I. Alkotó ötletek:

1. Mi lenne, ha...: a résztvevők önmagukról vagy egy csoporttársukról írnak a következők szerint: „mi lenne az adott személy, ha

- anyag
- állat
- étel/ital
- bútor/használati tárgy
- jármű
- város
- növény
- szín
- színdarab/irodalmi mű
- illat
- zene
- napszak/időjárás
- korszak
- film/tévéssorozat
- épület/táj
- mitológiai/mesefigura
- fűszer
- hangszer
- festmény
- játék lenne” (Samu, 2012: 23)

2. Érzések, hangulatok: meghatározunk egy érzést, melyhez a résztvevők színt, hangot vagy hanghatást, ízt, szagot, cselekvést társítanak. Az érzést középre írják a papírra, a színt a szó mellé jobbra, a hangot balra, az ízt a szó fölé, a szagot alá, a cselekvést pedig a lap aljára. Ezeket az érzeteket, gondolatokat mondatokba, vagy más formába (például versbe) foglalhatják.

3. Monológ: a résztvevők választanak egy képet, melyen több személy is látható. A feladat, hogy válasszanak egy személyt, majd írjanak

egy monológot, hogy szerintük mit gondolhat az adott személy abban a pillanatban.

II. Szerkesztés:

1. A közepén kezdve: a résztvevők egy adott szöveghez bevezetést és befejezést írnak.
2. Töredékek: egy többféleképpen értelmezhető szövegrészből kell minél több konkrét információt meghatározni a szereplőkről: kinézet, jellem, viselet, kedvenc időtöltés, foglalkozás, hogyan ismerkedtek meg, mióta ismerik egymást, milyen a kettejük kapcsolata, mi történik épp a szöveg szerint. Az adatok kitalálása után a szöveghez lehet előzményt, következményt írni, vagy valaki más szemszögéből megfogalmazni az eseményeket.
3. Haiku: meghatározott témához a résztvevők közösen szavakat gyűtenek, majd ezekből a szavakból haikut alkotnak. Ha túl sok szó jutott eszükbe, a legjobb 10-12-t kiválasztják közösen, és azokat felhasználva írják meg.

III. Kommunikáció:

1. Hirdetés: egy hirdetésből kiemelt melléknevek alapján a résztvevők megírnak egy történetet a melléknevek számától függően meghatározott terjedelemben.
2. Filmezés: különböző típusú, hangulatú zenékből összeállított hangmontázból a résztvevők kiválasztják a nekik tetszőt, majd kitalálják hozzá egy film teljes történetét és röviden leírják.
3. Naplótöredékek: a résztvevők különböző képek közül választanak, és megpróbálják minél pontosabban meghatározni, hol készülhetett a kép, mikor, ki látható rajta, hogy hívják, hány éves, mi a foglalkozása és így tovább. Ha a jellemzés elkészült, a feladat, hogy írják meg azt a naplórészletet 200-250 szóban, ami a kép készülésének napjáról szól.

IV. Finomítás:

1. Életünk kis történetei: egy rövid szövegrész alapján kell a következő kérdésekre válaszolni: „*ki a történet elbeszélője? Kihez beszél? Kiről beszél? Milyen viszony van a szereplők között? Milyen szituációban*

hangzik el mindez (hol, mikor, miért, hogyan, kik vannak jelen stb.)? Milyen érzékszervi benyomások kapcsolhatók a szituációhoz?” (Samu, 2012: 79). A kérdésekre adott válasz után a résztvevők elképzelik, hogy ők is a jelenet résztvevői, választanak egy szerepet maguknak, majd megírják a jelenetet, párbeszéddel.

Példa a szövegre: „Az emberek azt hiszik, jó vagyok. Mert soha nem öltem meg senkit. Mert soha nem loptam el semmit. Mert soha nem csináltam semmi rosszat. Mert nem volt rá lehetőségem” (Uo.).

2. Átírt hírek: egy cikk egy mondatát kiválasztjuk, melyben a szavak száma 20-nál több, de nem haladja meg a 25-öt. A szavakat ötösével egymás alá írjuk, nagy nyomtatott betűkkel, egymás melletti oszlopokba. Az oszlopok között legyen elég hely! A szavak közötti részt kell soronként olvasva kiegészíteni, hogy egy új, ugyancsak értelmes cikket kapjunk.
3. Újraírt versek: egy vers sorait kettévágjuk. A résztvevők feladata kiegészíteni a sorokat, hogy egy új, egész verset kapjanak. A kész verset összehasonlítjuk az eredetivel.

Harmadikként **Bóna László** (2013) homeopátiás szakember könyvét említeném, melyben szintén több jól használható kreatív írás gyakorlattal találkozunk (egyét közülük a következő fejezetben bemutatott foglalkozástervemhez is felhasználtam). Bóna könyve kicsit eltér Gesing és Samu írásától, érezhetően más szemszögből közelíti meg a kreatív írás szerepét – a könyvben a háttérők kapnak fontos szerepet, ezekre alapozza Bóna a gyakorlatok alakítását. A homeopátia mint olyan, kifejezetten távol áll tőlem, így bizonyos tekintetben nem értettem egyet egyes feladatok jellegével, mégis érdekesnek tartom beemlíteni a könyvet a listába, mert értékes gondolatok és gyakorlatok kerülnek elő, melyek segíthetnek a biblioterápiás foglalkozások sikerességében.

1. Önéletrajz: a résztvevők nem szokásos önéletrajzot írnak, hanem csak azokat az eseményeket írják le egész mondatokban, melyek jelentős fordulópontok, sorsfordulók voltak az életükben – így például egy válás vagy az édesapjuktól kapott első pofon. Ha megvannak ezek a mondatok, a feladat, hogy kicseréljenek néhány alapot a mondatokon belül – a válás példájánál maradva: elvált az oroszországi férjétől és hozzáment egy

krokodilidomárhoz. A lehető legtágabb értelemben lehet kreatív ötletekkel előállni, de fontos, hogy koherens maradjon a történet. A feladat során lehetőség van felismerni, hogy az életünket valamilyen szempontból mi magunk alakíthatjuk, emellett biblioterápiás foglalkozáson kiegészítő feladatként szolgálhat olyan szövegek mellett, melyek az élet egy-egy fontos eseményére hívják fel a figyelmet.

2. Önjellemzés: minden résztvevő egy olyan dologban nézi magát, ami nem tiszta tükörképet ad – például összegyűrt alufólia darabkában, kanálban, reszelőben –, és megpróbálja minél pontosabban leírni, amit lát, nem arra támaszkodva, amit magáról tud vagy gondol. A jellemzésekből a résztvevők kihúzzák a feleslegesnek érzett részeket és csak azokat hagyják meg, melyek szerintük nagy jelentőséggel bírnak. Utolsóként a feladat kicserélgetni a szavakat, a jelzőket olyan tájakra, képekre, melyek még fantasztikusabbá teszik a szöveget. Ez lesz a valódi önjellemzés. Biblioterápiás keretben az önismeret témaköréhez illesztve tudom elképzelni a feladatot, olyan szövegek kapcsán, melyekben a szereplő saját magával kapcsolatos kérdéseken gondolkodik.
3. Mi van a bőröndben: minden résztvevő egy listát ír arról, mit vinne magával egy utazásra. A képzeletbeli bőrönd tartalmát ezután elkezdik kicserélgetni: két zokni helyett két nagyító, egy sapka helyett három gumibroncs és így tovább. A bepakolt bőröndhöz egy másik résztvevő írja meg az elképzelt utazást. Ez a feladat a biblioterápiás foglalkozásokon ráhangoló játék lehet, akár olyan szöveg kapcsán, melynek a középpontjában az utazás áll.
4. A szöveg mint ajándék: a résztvevők gondolnak valakire, elképzelik, milyen ajándékot adnának neki és azt hogyan csomagolnák be. A csomagolás minden részletét pontosan leírják, anélkül, hogy kiderülne, mi rejtőzik alatta. A kész szöveget egy másik résztvevő kapja meg, aki pedig azt írja le, hogyan bontja ki az ajándékot és mit lát benne. Érdekes összehasonlítás, hogy mennyiben tér el a becsomagolt és a kicsomagolt ajándék egymástól. A feladat a látszat és valóság kettőséhez illeszthető, biblioterápiás foglalkozáson ehhez a témakörhöz tudnám kapcsolni bevezető vagy levezető játékként.

5. Az igazi mondat: a résztvevők leírják egy találkozást, egy párbeszédet a saját életükből vagy egy filmből, ami meghatározó volt számukra. A köszönés és egyéb ehhez hasonló lényegtelen töltelékmondatok nem kellenek, és a helyszínt, a kontextust sem kell leírni. A kész párbeszédet a résztvevő felolvassa, egy másik résztvevő pedig lemodellezi, eljátssza kisebb tárgyakkal, bábukkal. Többszöri ismétlésre csak a fő mozzanatok maradnak meg, ezeket a többi résztvevő grafikusán ábrázolja, vonalakkal. A résztvevő ezután újra megírja a párbeszédet, figyelve a megállapított hatóerőkre – például: „Szerencsésen megérkeztem ma hajnalban” = bábuk közeledése = „Akarlak”; „Túl korán keltem” = bábuk távolodása = „Hagyj békén”; a valódi párbeszéd ismétlődő mintázat alapján „akarlak – hagyj békén – akarlak – hagyj békén” (Bóna, 2013: 66-67). A feladat lényege, hogy a kimondott szavak mögötti valódi üzenetet felismerjék a résztvevők – olyan biblioterápiás szövegek kapcsán lehet jó gyakorlat, melyekben a hangsúly a párbeszédre van. A szöveg párbeszédét is lehet modellezni és megfejteni a szavak mögött húzódó valódi tartalmat.
6. Ha – Akkor: a résztvevők egyik fele „Ha...” kezdetű mondatokat, a másik fele „Akkor...” kezdetűeket ír kis papírcetlikre. Ezután lerajzolják az életútjukat egy fehér papírra, a születéstől a feladat pillanatáig, a fontos döntési helyzeteket egy-egy ponttal megjelölve. Minden résztvevő elindul az életútján és minden döntéspontnál húz egy „Ha...” és egy „Akkor...” kártyát. Az így kapott mondatokból egy szöveg jön létre. A kapott mondatokat megvizsgálva minden résztvevő megpróbálja folytatni élete történetét egyetlen „Ha – akkor” mondattal, ami illik az akkori élethelyzetéhez. Biblioterápiás foglalkozáson ez a feladat a megállásra, végiggondolásra ad lehetőséget; olyan szövegek kapcsán kerülhet elő, melyekben döntési helyzetbe kerül a szereplő és kérdéses, melyik utat választja.
7. Meséld el: a résztvevők közösen alkotnak történeteket, láncként egymás után mondva egy-egy mondatot. Minden résztvevő kipróbálja magát minden szerepkörben – kezdőként, befejezőként és a kettő között is. A résztvevők mindig leírják a saját mondatukat, amivel folytatták a történetet; ezek a mondatok egymás alá kerülnek. Az utolsó történet után a résztvevők megnézik a mondataikat és megkeresik benne a közös hatóerőt:

például mindegyik egy változást hozott a történetbe, vagy esetleg ismétlő, megerősítő szerepe volt. A résztvevők ezekből tudnak következtetni az akkori állapotukra, a saját életüket alakító hatóerőkre. Mivel a feladat nagyobb létszám esetén hosszabb időt vesz igénybe, a biblioterápiás foglalkozás szövegalapját az alkotott történetek adják. A foglalkozásvezető egy adott téma szerint kéri a résztvevőket a történetek alakítására, így a téma megbeszélése sikeres lehet a láncmesélés és a saját mondatok elemzése után.

8. A diagnózis átírása: a résztvevők a szokásos önjellemezés helyett a furcsa tulajdonságaikat, képességeiket emelik ki egy rövid szövegben – például „Be tudom dugni a lábujjam a fülembe”, vagy „A mutatóujjam hosszabb, mint a középső” (Bóna, 2013: 126) –, majd ugyanezt megírják úgy, mintha orvosi diagnózis lenne, belekeverve kitalált diagnózisokat is. A szöveget ezután átírják cselekvő formába – például „Meggörbítettem a gerincemet” (Uo.). A többi résztvevő „azért, hogy” vagy „azért, mert” folytatásokat talál ki ezekhez a mondatokhoz – „Meggörbítettem a hátam azért, hogy büszkeségemmel ne sértsek meg senkit” (Bóna, 2013: 127). Minden résztvevő kiválasztja a kapott folytatásokból a legjobban tetszőket, és csak ezeket meghagyva újra megfogalmazzák a jellemzésüket, de pontosítva, az igazi jelentést megkeresve. Így például az „... azért, hogy pépeset ehessenek” mondatból az „... azért, hogy gondozzanak, hogy tápláljanak, hogy támogassanak, hogy segítsenek” lesz (Uo.). Biblioterápiás foglalkozáson ez a feladat olyan szövegeknél kerülhet elő, melyek a saját test elfogadásáról vagy a testképzavarról szólnak.
9. A fogalmazvány: a résztvevők közösen összegyűjtenek tipikus hibafajtákat, melyek előfordulnak az általános iskolai fogalmazásokban (helyesírás, szóismétlés vagy annak feltűnő, túlzó kerülése, minden mondat ugyanúgy kezdődik, az állítmány mindig létige, egyszavas mondatok...). Ezt követően a résztvevők egy adott témában megírják a saját (hibás) fogalmazásukat – téma lehet például „Egy nyári élmény”, a „Családom” vagy az „Első szerelmem” is. A kész szövegeket a résztvevők felolvassák, majd a csoport segítségével megfejtik, mi lehetett a szöveg mögötti érzés. Ezt minden résztvevő magának igyekszik megfogalmazni egyetlen

mondatban, minél pontosabban, amíg valóban azt nem fejezi ki, amit a hibás szöveg is, csak rövidebben, tömörebben. A feladat ráhangolódásként bármilyen témánál előkerülhet a biblioterápiás foglalkozásokon.

10. Kipakolás: a résztvevők egy megélt konfliktusra gondolva leírják mindazt, amit a másik félnek mondanának, óvatosság, józan megfontolás, cenzúra nélkül. A „kipakolás” szöveghez megírnak egy választ, amit szerintük kapnának és egy másikat, amit kapni szeretnének. A résztvevőtől összeszedjük a „kipakolás” szövegeket és véletlenszerűen kiosztjuk. Mindenki ír egy választ a kapott „kipakolás” szövegre. A „kipakolás” szöveg gazdája megkapja a választ, ezt összehasonlítva a saját, várt válaszával megállapítható, mennyire fejezi ki a „kipakolás” szövege azt, amit valójában mondani szeretne. Ha nagy a különbség a kettő között, akkor nem azt mondta ki, mire vágyik valójában – a feladat tehát újra megfogalmazni a „kipakolás” szöveget, de már tudatosan figyelve arra, hogy azt mondja, amire igazából szüksége van. Például a „Miért nem mosogattál el már megint?!” helyett azt írja, hogy „Kérlek, vedd észre, hogy fáradt vagyok és szükségem van a segítségedre!” Biblioterápiás foglalkozáson a konfliktus témaköréhez illesztve tudom elképzelni a feladatot, azt erősítve, hogy nem mindegy, hogyan fejezzük ki azt, amit valójában mondani akarunk.

Utolsóként **Béres Judit** (2022) könyvéből említenék néhány feladatot. A könyv a biblioterápiával kapcsolatos ismereteket ötvözi az írás fontosságának kiemelésével, mely lényegében Béres „ars poeticája”. A feladatokat jellemzően egy-egy vershez vagy novellához köti, így a biblioterápiás foglalkozásokon való alkalmazhatóság egyértelmű.

1. Én és a listák: Kemény Zsófi *Mindennek a tetején* című verséhez – írd le 10 percben listaszerűen, mit szeretnél mindenképp elérni az életedben és mi az, amit semmiképp sem szeretnél! Gondold át és mondd el a listával kapcsolatos érzéseidet; mi ad reményt, mi számodra a legboldogabb és a legszomorúbb szó!
2. Befejezetlen mondat: fejezd be Tandori Dezső *A damaszkuszi út* című versét! „Most, mikor ugyanúgy, mint mindig, legfőbb ideje, hogy” (Béres, 2022: 81).

3. Írás a testemhez: Tóth Krisztina *A lélek megatest* című novellájához – készíts expresszív írást a saját testedhez való viszonyodról, cenzúra nélkül (az expresszív írás lényegét egy későbbi fejezetben részletesebben kifejtem)!
4. Ha az életem egy könyv volna...: 10 percen át írd fel egy üres papírra, milyen fejezetei lennének életed könyvének! A címek lehetnek metaforikusak is; nem muszáj tartani a kronológiai sorrendet sem és lehet írni alfejezeteket, címet, felhasznált irodalom jegyzékét is. A 10 percen túl, később ki is lehet a fejezeteket bontani, elkezdni megírni a könyvet.
5. Empatikus levél: írd empatikus levelet valakinek a szemszögéből, akivel aktuálisan konfliktusod van! A feladat segít a nézőpontváltásban, a másik személy érzéseinek, gondolatainak megértésében.
6. Ki vagyok én? – Szerepeim: József Attila *A hetedik* című verséhez – minden résztvevő 7 papírcetlire 7 különböző választ ad arra a kérdésre, hogy „Ki vagyok én?”. A foglalkozásvezető minden kérdésfeltevés után időt hagy, hogy a résztvevők leírassák gondolataikat, maximum 2-3 mondatot. A következő körben a kérdés elhangzása után mindig el kell tépni egy cetlit vagy félredobni, amit a résztvevő nem érez annyira közel magához. Végül egyetlen cetli marad, ami a résztvevő valódi énképét, identitását jelenti.
7. Cím nélkül talán: Wisława Szymborska *Cím nélkül talán* című verséhez – gondolj egy olyan helyre a természetben, amihez kapcsolódni tudtál, amikor ott jártál; írd le 10 percig, milyen érzések voltak benned a hellyel kapcsolatban, milyen volt, mit adott neked!
8. Szóséta: menj ki a természetbe, figyeld meg és gyűjts szavakat (főneveket, mellékneveket, határozószavakat, igéket), majd írd ezek felhasználásával egy szöveget!
9. Macska az üres lakásban: Wisława Szymborska *Macska az üres lakásban* című verséhez – válassz egy élőlényt vagy tárgyat, melynek szemszögéből megírod, milyen lehet neki, ha elveszít valakit vagy valamit! Írd le azt is, hogy számára miért nehéz ez, és térj ki arra, hogy mi az, ami a hiány ellenére mégis van, ami továbbvihető érték, jó emlék!

10. A Te Éva-arcod: Mirtse Zsuzsa *Éva-arcok* című verséhez – írd meg a saját Éva-arcod a vers mintájára! Gondolkodj el, milyen sorsok húzódnak meg a saját történetedben, melyek felmenőid életéből származhatnak!

Az általam bemutatott feladatok csak egy részét képezik annak a feladatgyűjteménynek, mely a főleg angol nyelvű szakirodalomban megtalálható. A kreatív írás azért is jó lehetőség, mert saját feladatok is kitalálhatók, a meglévőket át lehet alakítani, kibővíteni vagy elvenni belőlük, kombinálni őket vagy szétválasztani – a lehetőségek száma végtelen.

4. Biblioterápia és kreatív írás – működik a kettő együtt?

A biblioterápia az olvasás és írás segítő kapcsolat keretében való interaktív használata, mely kíséreni és támogatni tudja a legkülönbözőbb nemi, életkori, társadalmi csoportból származó, egészséges vagy beteg egyének személyiségének, önismeretének gazdagodását, mentális egészségvédelmét és jóllétét, és segédeszköze lehet gyógyulásuknak, az állapotuk javításának és szintetizálásának (Béres, 2017). Ez egy „önismereti munka, amely során az olvasást és az írást terápiás céllal használjuk fel” (Béres, 2016: 261).

A biblioterápia legtöbbször a beleélésen alapuló katartikus hatásra épít. A hatást erősíti az alkotás, így az alkotás és a befogadás elválaszthatatlan egymástól (Papp, 2016) – ebből kifolyólag a kreatív írás, mint alkotás kiegészítheti a biblioterápia alapvetően befogadásra épülő módszertanát. A kreatív írás pozitív hatásait részletező fejezetben és a biblioterápia pszichológiai hatásainál leírtak párhuzamba állíthatók egymással. Önismeret, személyiségfejlődés, szociális készségek fejlődése – ezek az alapjai mindkét tevékenységnek. A válasz tehát: igen, működik a kettő együtt.

4.1. A kulcsfogalom: művészetterápia

A biblioterápia a művészetterápiák közé sorolható, csakúgy, mint az irodalmi műfajt képviselő versterápia, meseterápia vagy drámaterápia. A szakirodalom ezen belül az expresszív művészetterápiák csoportjába helyezi, a fordítás- és írásterápia mellé (Emőd, 2013; Béres, 2021). Minden művészetterápiának megvan a saját közvetítő, projektív felülete, így biblioterápia esetén a

feldolgozásra kerülő szöveg kapja ezt a szerepet (Jakobovits, 2019a). „Ha valami baj ér, keresgéljük a szavakat, dadogunk, hosszú szüneteket iktatunk be. Elakadunk. Mások nyelvén keresztül azonban visszakapjuk a nyelvünket. [...] Valaki már járt odalent a mélyben, és felhozta nekünk a szavakat” (Winterson, 2013, idézi Béres, 2021).

4.2. Az expresszív írás

Az expresszív – vagy érzelemkifejező – írás a kreatív írás egyik formájának tekinthető. Az írásnak ez a formája James W. Pennebaker (2018) nevéhez köthető. Ez egy „mélyen önreflektív, erős érzelmi töltetű írás, amely közvetlen hatással van a pszichés egészségi állapotunk javulására” (Jakobovits, 2019b). Ebben az esetben a kreatív írás a pszichológiai intervenció eszközévé válik – segít a felkavaró, nyomasztó érzelmi élmények súlyától részben vagy egészben megszabadulni, segíti az önismereti munkát; egy önmagamnak önmagamról szóló vallomás, áthágja és meghaladja a tabukat, a szabályokat, az önmagunkkal szembeni elvárásokat és a korlátozásokat (Béres, 2017).

Az expresszív írás nem a szépírás kritériumainak akar megfelelni, és nem arról szól, hogy az egyén megtanuljon „jól” írni – a lényeg a jelentéstartalomban van (Jakobovits, 2019b). Az írás segít megtalálni a megfelelő szavakat: nem a hű, szép, illendő kifejezés a fontos, hanem az önkifejezés vágyának és szükségletének kielégülése, a formába öntés, a kimondás – ez ad lehetőséget a problémák külső szempontból való vizsgálatára, megértésére, összerendezésére, a kontroll érzésére. A gomolygó gondolatok szerkezetet nyernek, megfoghatóbbá és kezelhetőbbé válnak. A folyamatból akkor profitálhatunk, ha a szervezetlenül feltoluló élményekből egy koherens történetet tudunk alkotni, illetve ha más perspektívából is képesek vagyunk megfogalmazni gondolataink és megvizsgálni azokat. A módszer nemcsak a traumák feldolgozásának meggyorsításában és a súlyosabb zavarok (például PTSD) kezelésében, hanem kialakulásuk megelőzésében, a stresszkezelésben, a mentális egészség és jóllét megőrzésében, a mindennapi veszteségélmények, krízisek, konfliktusok feloldásában, elrendezésében is fontos szerepe lehet (Béres, 2017).

A klasszikus pennebakeri írás során naplószerűen fogalmazzuk meg gondolatainkat legalább 4 napon át, napi 20 percben (Uo.). Saját tapasztalatom

szerint akkor működik jól a módszer, ha elhatározzuk, hogy milyen konkrét érzelmi terhet akarunk kiírni magunkból, és minden nap ténylegesen arról írunk – nálam egy érzelmi blokk alakulhatott ki, ami miatt a téma kerülése, a másról írás, a következmények listázása és az önsajnáltság lett az eredmény a valódi tehermentesítés és megkönnyebbülés helyett. Nem mindegy, mikor, milyen állapotban kezdünk bele az írásba (ehhez szükséges lehet egy pszichológus támogatása, rálátása is), így valószínűsíthető, hogy az én esetemben azért nem járt sikerrel a módszer, mert rosszkor és rosszul próbáltam alkalmazni. A módszer lehetőséget ad a szöveg megtartására vagy a rituális megsemmisítésére, de függetlenül a szöveg sorsától a megtett belső út és a változás nem marad reflektálatlanul. Pszichológus vezetésével történő alkalmazás esetén két-három hónap múlva megbeszélésre kerül az írás előtti és utáni lelkiállapot, a viselkedésben észlelhető és az életvitelt érintő változások, valamint a hosszabb távú pszichológiai hatás is (Béres, 2017).

A foglalkozáson részt vevők írásaiból sok információt tudhat meg a biblioterapeuta és maga a résztvevő is. Ha valaki egyes szám harmadik személyben fogalmaz, az általában jobb mentális egészségre utal. A terápiás hatás abban mutatkozik meg, hogy a résztvevőknek lehetőségük van egy koherens történet létrehozására, megfogalmazhatják negatív érzéseiket, miközben a hangsúlyt a pozitív érzelmekre helyezik. Az írás segít új megvilágításból szemlélni az átélt eseményt, így esély nyílik a különböző megoldások megtalálására. Fontos kiemelni azonban, hogy az érzelmi élményekről egészségesebb rendezetten, összefüggően írni, mint impulzívan és kaotikusan (Jakobovits, 2021). Az expresszív írás első szakaszában az impulzivitás jellemző, de az adott esemény többszöri leírása segíti a rendezettség kialakulását.

Az érzelemkifejező írás javítja a közérzetet és enyhíti a mélyebb nehézségeket és a fájdalmat. Fontos azonban megjegyezni, hogy megfelelő terápiás közeg és szakember nélkül nem feltétlen alkalmazható sikeresen (Jakobovits, 2021) – egyedül megküzdeni a traumáinkkal nem könnyű, és ha a módszert nem jó pillanatban alkalmazzuk, jobban árthatunk magunknak, mint amennyire segítünk (lásd fentebb a saját példámat). Mély traumák esetén fokozottan ajánlott szakember segítségét kérni, és az ő vezetésével végezni a gyakorlatot.

Az expresszív írás tehát egy olyan módszer, mely a biblioterápiában, azon belül is inkább a klinikai részen sikeresen alkalmazható, és megfelelő szakember irányításával hosszútávú segítséget tud nyújtani.

4.3. Egy biblioterápiás foglalkozás tervezete kreatív írás feladatokkal

Dolgozatom mellékletében (1. melléklet) található egy foglalkozástervezet, mellyel szemléltetni kívánom, hogyan lehet beépíteni egy biblioterápiás foglalkozásba a kreatív írás lehetőségeit.

A foglalkozástervezetben Horváth Veronika (2021) *tizenegy* című versét dolgozom fel. A foglalkozás tervezetét ismerkedéssel, bemutatkozással indítom, ehhez a vers tartalmához is kapcsolódó, játékos feladatot találtam ki (óvodai jel megrajzolása). Ezt követi egy asszociációs gyakorlat a „Hold” szóból kiindulva, mintegy ráhangolódásként a vers atmoszférájára. A vers megismerése után minden résztvevő egy szót ír egy papírcetlire, mely kifejezi számára, miről szólt a vers. Ezt követően a vers megbeszéléséhez kérdéseket fogalmaztam meg, melyek segítenek a résztvevőknek eljutni arra a következtetésre, hogy felnőttként is élhetnek bennünk a gyermeki vágyaink, nem ért véget az élet. A foglalkozástervet két kreatív írás feladattal zárom (Emlékek, Levél a gyermeki önmagamhoz).

4.4. A tervezet elemzése

A következőkben röviden kitérnék arra, milyen szempontokat vettem figyelembe a foglalkozás tervezetének megírásakor és milyen további lehetőségeket látok a témakörben és az adott korosztállyal való közös munkában.

4.4.1. A választott mű

Elsőként az általam választott verset elemezném, mint a foglalkozásterv fő kiindulópontját. Az elemzés során elsősorban nem irodalmi, poétikai szempontokat fogok figyelembe venni, ezek ugyanis a biblioterápiás foglalkozások során nem, vagy csak kis mértékben kerülnek elő.

Mit jelenthet egy szám? Az élet sok területén találkozunk számokkal – évszámok, napok száma, sorszámok, darabszámok, életkorok... E sok jelentés

közül az egyik Horváth (2021) versének címére is vonatkozhat, amiről a vers elolvasásáig nem tudunk többet, mint hogy a legkisebb kétjegyű természetes szám.

Ránézve a versre formai szempontból két érdekességet állapíthatunk meg. A vers két versszakból áll, a versszakok sorai ritmust alkotva, felváltva kezdődnek a sor elején vagy valamivel bentebb. Ez a cikkcakkos soralkotás játékoskosságot, mégis következetességet, szabályszerűséget jelez. A vers egészére jellemző a kisbetűs írás – kivéve a Hold szót –, hiába vannak a versben mondatvégi írásjelek.

A vers elolvasását követően észrevehetjük, hogy a két versszak két életszakaszt jelöl. A vers egyes szám második személyben íródott, így egy „te” alak a megszólított – ezt a verstípust szakszóval önmegszólító verstípusnak nevezzük, mely „a tudat válságának élményéből fakad, a krízises önszemlélet vívódó gondolatélményéből fogan [...]. S minél közelebb jutunk fonalán a 20. századi lírához, annál világosabb lesz, hogy a fogantató krízis a személyiség válságában ölt testet” (Németh G. Béla, 1977, idézi Szikszainé, 2020: 185).

Az első versszak „te” alakja egy gyermek: ceruzával rajzol, a sarokba kanyarítja a (véltetően óvodai) jelét, egy házat; az űrhajósok számára bácsik; az űrhajós kiképzés a mászókan zajlik, a további események pedig a mérleghintán és a csúszdán. Nem mondja ki a vers beszélője, hogy gyermek a megszólított, mégis, a leírásból, jellemzésből egyértelműen tudjuk. Ezzel szemben a második versszak azzal kezdődik, hogy „ötven év” – a gyermekkort már régen elhagyta a „te” alak, és ki is mondja a beszélő: „főlnőttél”. A sima bőre érdekessé vált, a nagy álmokat elengedte („égitetek benned messzire kerülnek”); elfogad, megért és belát.

A vers lényege az utolsó két sorból tükröződik, és e két sor ad jelentést a vers címének is: „ha megkérnek, válassz egy tetszőleges számot, prímszámot fogsz mondani”. Ahhoz, hogy megértsük a vers üzenetét, egy kis matematikai ismeretre is szükségünk van. Mik a prímszámok? Azok a számok, melyek csak eggyel és önmagukkal oszthatók. A versben szereplő szám pedig, ami egyben a cím is, egy prímszám. A vers formája, a cikkcakkos játékoskosság keveredve a szabályszerűséggel szintén ez alapján válik érthetővé, valamint a kisbetűs írás is – a gyermek megmaradása a felnőttben.

Mi is a vers üzenete tehát? Gyermekként nagyok az álmaink, messze repül-nénk a Holdig, de az idő múlásával, a kamaszkor, fiatal felnőttkor megpróbál-tatásaival egyre távolabb kerülünk tőle; visszazuhanunk a Földre, ahova le-ránt minket a valóság. Azonban nem szabad, hogy a valóság kitörölje belőlünk a gyermeki vágyakat – az óvodában rajzolt tizenegyes rakéta ott él a szívünk-ben, csak már nem várja a kilövést. A „Hold” nem véletlenül az egyetlen szó, ami nagy kezdőbetűvel íródott a versben, mint az álmok kifejezője.

Biblioterápiás foglalkozáson a szöveg által azt tudatosíthatjuk a résztvevők-ben, hogy felnőttnek lenni nem jelenti a gyermeki lét elvesztését. Fontos, hogy elfogadjuk a világ működését és azt, hogy az olykor irreális álmok nem feltétlen valósulhatnak meg, de ez ne csalódás legyen, hanem lehetőség arra, hogy fel-nőttként is álmodhassunk valamiről. A vers egyértelműen pozitív érzeteket ad át, nem az öregedés szomorúsága olvasható ki a sorokból. A tudatosítás által fejleszti a személyiséget, amit segít a „te” megszólítás is – mindenki magába nézhet és megkeresheti egykori önmagát, elgondolkodva, hogy vajon azzá vált-e, aki lenni akart és mit tud tenni azért, hogy az álmok, amiket talán már elengedett, kerüljenek elő a homályból, ha csak egy szám formájában is.

4.4.2. A célcsoport meghatározása, jellegzetességei

A foglalkozás célcsoportjának a 35-50 év közötti felnőtteket választottam. A vers második versszakának tartalma és a két versszak közötti összefüggés mi-att úgy éreztem, a vers alkalmas az életközépi krízisben lévők segítségére. A következőkben ezen életszakasz jellemzőiről és nehézségeiről írok röviden.

Az életközépi krízis, ahogy már említettem, a 35-50 éves korosztályt érinti. Ez lényegében a kérdések időszaka: már ennyi évet leéltem? Mit értem el ed-dig? Ki vagyok én valójában? Az álmaimat megvalósítottam? Hogyan akarom tovább élni az életem? Ez egy fordulópont, amikor megállunk és mérlegre tesz-szük az eddig kitűzött és elért céljainkat (Galló, 2022).

A krízis szó mindenkiben negatív érzetet kelt. Maga a krízis váratlan érzelmi sokkot jelent, amikor olyan helyzetbe kerülünk, melyre nem tudtunk felké-szülni. Ilyen például egy szerettünk halála, a válás vagy egy betegség is. A kríziseknek fontos szerepük van az életünkben, nélkülük nem tudnánk fej-lődni, érettebbé válni, átlépni a következő életszakaszba (Galló, 2022).

Jung szerint akkor jön el ez az állapot, amikor ráébredünk, hogy szinte mindent elértünk már, amit fiatalon elterveztünk. Ha a terveink megvalósulása pozitív eredménnyel zárult, ezen időszak bizonytalanságát hamar felváltja a megnyugvás. Ha azonban életünk valamely területe hiányos, nem áll biztos lábakon, akkor a válságból való kikerülés hosszabb ideig tarthat. Néhány héttől akár években is mérhető ez az állapot. Ez függ a megküzdési stratégiáktól és az érzelemkezelési eszközöktől is. Elhúzódó krízis esetén érdemes szakemberhez fordulni (Békési, 2019).

Az életközépi krízis, mint minden krízisállapot, erős érzelmi megterheléssel jár. A hangulatunkra és a fizikai állapotunkra is kihatással van: általános én-állapottá válhat a bizonytalanság és az elégedetlenség, önmagunkkal, szereteteinkkel vagy a munkákkal kapcsolatban. Az érzelmi megterhelés fáradtságérzetet okoz, pánikszerű cselekvések is megjelenhetnek, vagy a fiatalság látzatának fenntartásához való ragaszkodás, elérésének görcsös próbálkozásai (Békési, 2019). Nők esetében a gyermekvállalás kérdése, a biológiai óra ketyegése kerül gyakran előtérbe, férfiaknál pedig a házasság – milyen régóta élek vele együtt? Valóban mellette akarom leélni az életem? A mérleg két oldalára az elképzelt világunk és a valóság kerül. Minél nagyobb a különbség a kettő között, annál nehezebb túllépni a krízisen (Galló, 2022).

Horváth Veronika verse pozitív érzéssel zárul, egyfajta megnyugvással („*erőködés nélkül tudsz belesimulni a tájba*”), ami motiváló lehet azoknak, akik a krízis nehéz szakaszában járnak, még messze a végétől. A foglalkozástervben leírt feladatokkal is ezt a pozitív érzetet igyekeztem erősíteni.

4.4.3. További lehetőségek

Az életközépi krízisen való túllépés, mint a legtöbb krízisnél, nehéz és hosszú folyamat lehet. A pszichológiai megsegítés, a megfelelő stratégiák megtalálása mellett a biblioterápia is egyfajta módszer, ami átlendítheti az érintett korosztályt az akadályokon. Nem említettem azonban az egyik legjobb orvosságot a nehézségek leküzdésére, ami nem minden esetben működik ugyan, de egy próbát mindenképp megér: a humor.

Kovács Attila *A döntés* című novellája (2. melléklet) a mai modern társadalom egy élethelyzetét mutatja be, melynek háttérében nem feltétlen az áll,

amire először gondolunk. A mű végén lévő csavarnak köszönhetően teljesen új kontextusba kerül minden, ami a két fél párbeszédében elhangzott, ezzel mosolyra készítve az olvasót. A novella szereplői a fentebb említett foglalkozás célcsoportjába tartoznak, így van egy automatikus kapcsolódási lehetőség a foglalkozás résztvevői és a szöveg között. Véleményem szerint ez a szöveg is jó alapként szolgálhat egy biblioterápiás foglalkozáshoz, szintén kiegészítve kreatív írás feladatokkal – mint például a párbeszéd átfogalmazása; a novella mintájára kétértelmű párbeszéd alkotása; a mű végének átírása az olvasás során vélt első jelentés megtartásával, a csavar kivételével; a szereplők kinézetének minél pontosabb leírása és így tovább.

Az életközépi krízis kezelése a pszichológusok kompetenciakörébe tartozik, ebből kifolyólag szükségét látom, hogy a foglalkozássorozat egy-egy alkalmán pszichológus is részt vegyen, amennyiben a biblioterapeutának nincs pszichológusi végzettsége és nem a klinikai ágát végezte el a biblioterápia képzésnek. Fontos, hogy a résztvevőknek a megfelelő segítséget biztosítsuk, ehhez pedig a szakemberek team munkája elengedhetetlen.

5. Összefoglalás

Dolgozatomban a biblioterápia és a kreatív írás kapcsolatát vizsgáltam – két olyan módszert, melyeket a szavak ereje köt össze.

Célom volt, hogy szakirodalommal is alátámasszam a biblioterápia és a kreatív írás együttes alkalmazásának személyiségre gyakorolt pozitív hatását. Ennek szemléltetésére készítettem egy foglalkozástervet, amit a dolgozatom végén elemeztem is.

A szakirodalomban foglaltak alapján megállapítható, hogy a kreatív írás hasonlóan hat az egyénre, mint a biblioterápia. Legnagyobb mértékben az önismeretet fejlesztik, de segítenek a szociális és kognitív készségek – mint például az empátia vagy a kommunikáció – fejlődésében is. Pozitív hatással vannak az egyén lelki egyensúlyára – csökkentik a szorongást és a depressziót –, és az élettani funkciókat is megfelelő szinten tartják. A kettő együttes alkalmazása tehát elősegítheti a pozitív változás erősítését.

Dolgozatom jelentős részét képezi egy feladatgyűjtemény, mely valójában csak szemezgetés a rengeteg kreatív írás feladattól, ami a szakirodalomban elérhető. Ezt a gyűjteményt érdemes lehet még bővíteni kifejezetten olyan feladatokkal, melyeket biblioterápiás környezetben lehet a legsikeresebben alkalmazni. Ehhez jó példát ad Béres könyve, ahol egy-egy vershez vagy novellához illesztve kapunk feladatötleteket.

Az általam készített foglalkozástervben Horváth Veronika *tizenegy* című versét dolgoztam fel kreatív írás feladatokkal kiegészítve. A foglalkozást az életközépi krízisben lévők számára terveztem, a feladatokkal pedig azt szerettem volna elérni, hogy a krízis enyhüljön, nőjön a motiváció és visszatérjen az élettel kapcsolatos pozitív szemlélet. A foglalkozást nem próbáltam ki a gyakorlatban, így további lehetőségként a gyakorlati megvalósítást tűzném ki célul, valamint a foglalkozás sikerességének függvényében a 2. mellékletben található novella feldolgozását.

Csak egyetértőleg idézhetjük Darvasi Lászlót, írói álneven Szív Ernőt: „*Szóval hogy vers, regény, novella, így vagy úgy – olvasva vagy írva, tehetjük hozzá –, de bármelyik küldhet nagy mentődobozt!*” (Jakobovits, 2021: 161)

6. Felhasznált irodalom

- Bartos Éva (1989): Olvasókönyv a biblioterápiáról. Budapest: Országos Széchényi Könyvtár Könyvtártudományi és Módszertani Központ, 124 p.
- Bartos Éva (2015): A biblioterápia útja Magyarországon az 1970-es évektől napjainkig. In: Gombos Péter – Vörös Klára (szerk.): Könyv és lélek. Biblioterápiái tanulmányok. Budapest: Magyar Olvasástársaság, p. 9-16.
- Bartos Éva (2020): Életre szóló kalandom: a biblioterápia. In: Bartos Éva (szerk.): A biblioterápia közelről. „A szentendrei modell”. Budapest: Pont Kiadó, p. 15-18.
- Békési Erika (2019): Életközépi válság – amitől mindannyian tartunk... In: család.hu honlapja [online] [2023.04.11.] >URL: <https://csalad.hu/projektek/életkozepi-valsag-amitol-mindannyian-tartunk>
- Béres Judit (2015): Bibliotherapy and Creative Writing. Bibliotherapy for youth in general. In: Arató Ferenc (szerk.): Horizontok II: a pedagógusképzés reformjának folytatása. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Neveléstudományi Intézet, p. 189-194.
- Béres Judit (2016): Egy személyközpontú biblioterápia felé. In: Helikon 62. évf. 2. sz. p. 259-268.
- Béres Judit (2017): „Azért olvasok, hogy éljek”. Az olvasásnépszerűsítéstől az irodalomterápiáig. Pécs: Kronosz Kiadó, 290 p.
- Béres Judit (2018): Reading for Life: Biblio/ Poetry Therapy with Different Target Groups. In: Repanovici, Angela – Koukourakis, Manolis – Khecyoyan, Tereza (szerk.): Book Power in Communication, Sociology and Technology, Budapest: Trivent Publishing, p. 73-84.
- Béres Judit (2021): Magamat írom és olvasom. Közösségtalálás, érzelmi támasz és érzékenyítés a gyerekek és fiatalok biblioterápiájában. In: IGYIC honlapja [online] [2023.03.10.] >URL: <https://igyic.hu/esszektanulmanyok/magamat-irom-es-olvasom.html>
- Béres Judit (2022): Élet a sorok között. Irodalomterápiás gyakorlatok mindenkinek. Budapest: Libri Könyvkiadó, 270 p.
- Borbély Zsuzsa (2023): Béres Judit: „Nemcsak az olvasás, az írás is lehet terápiás eszköz”. In: papageno honlapja [online] [2023.03.10.] >URL:

<https://papageno.hu/blogok/az-irodalom-terapia/2023/01/beres-judit-nemcsak-az-olvasas-az-iras-is-lehet-terapias-eszkoz/>

- Bóna László (2013): Írd magad boldogra! Kreatív írás gyakorlatok. Gyakorlatos könyvek 2. Budapest: Vis Vitalis Kiadó, 171 p.
- Doll, Beth – Doll, Carol (2011): Fiatalok biblioterápiája. Könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése. Budapest: Könyvtári Intézet, 168 p.
- Egri Lajos (2022): A kreatív írás művészete. Klasszikus útmutató irodalmi szövegek írásához. Budapest: GABO Kiadó, 298 p.
- Emőd Teréz (2013): Biblioterápia és nevelés. In: Könyv és nevelés 15. évf. 3. sz. [online] [2023.02.10.] >URL: <https://folyoiratok.oh.gov.hu/konyv-es-neveles/biblioterapia-es-neveles>
- Galló Tímea (2022): Életközépi krízis: hogyan vészeljük át? In: házipatika honlapja [online] [2023.04.11.] >URL: <https://www.hazipatika.com/psziche/harmoniaban/cikkek/etkozepi-krizis-hogyan-veszeljuk-at>
- Gesing, Fritz (2007): Kreatív írás. Mesterfogások íróknak. Miskolc: Z-Press Kiadó, 202 p.
- G. Tóth Anita (2016): Logoterápia és biblioterápia. In: Helikon 62. évf. 2. sz. p. 230-238.
- Grandpierre Aranka (2021): Könyv születik. Kreatív írás alsó tagozaton. In: Gyermekevelés Tudományos Folyóirat 9. évf. 1. sz. p. 300-319.
- Horváth Judit (2020): Úton. In: Bartos Éva (szerk.): A biblioterápia közelről. „A szentendrei modell”. Budapest: Pont Kiadó, p. 19-24.
- Horváth Veronika (2021): tizenegy. In: litera honlapja [online] [2023.03.24.] >URL: <https://litera.hu/irodalom/elso-kozles/a-het-verse-horvath-veronika-tizenegy.html>
- Jakobovits Kitti (2019a): A biblioterápiáról dióhéjban. In: Jakobovits Kitti honlapja [online] [2023.03.10.] >URL: <https://jakobovitskitti.hu/2019/08/08/az-irodalomterapiarol-diohejban/>
- Jakobovits Kitti (2019b): Miért kéne sokkal gyakrabban írunk? – 4 terület, amire hatással van a rendszeres írás. In: Jakobovits Kitti honlapja [online] [2023.03.10.] >URL: <https://jakobovitskitti.hu/2019/08/16/miert-kene-sokkal-gyakrabban-irnunk-4-terulet-amire-hatassal-van-a-rendszeres-iras/>

- Jakobovits Kitti (2021): Irodalomterápia. A könyvespolcod pszichológusszemmel. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 272 p.
- Jeney Éva (2012): Nyitott könyv. Irodalom, terápia, elmélet. Budapest: Balassi Kiadó, 214 p.
- Jeney Éva (2015): A biblioterápia irodalomelméleti kérdései. In: Gombos Péter – Vörös Klára (szerk.): Könyv és lélek. Biblioterápiái tanulmányok. Budapest: Magyar Olvasástársaság, p. 26-31.
- Jeney Éva (2016): Biblioterápia, irodalomterápia. In: Helikon 62. évf. 2. sz. p. 151-155.
- Jeney Éva (2021): A hős, a jellem és az irodalomterápia. In: Horváth Márta – Szabó Judit (szerk.): Irodalmi elbeszélés és morális ítélet. Budapest: Ráció Kiadó, p. 245-257.
- Kovács Attila (2022): A döntés. In: kiskegyed honlapja [online] [2023.03.24.] >URL: <https://www.kiskegyed.hu/novella/kovacs-attila-a-dontes/j2kqgzx?fbclid=IwAR1FtiE9xg3YOcdko4jIKUk7qaraOSQj7qcpSuRCnTa4uy3098htw9reHmk>
- Kuntler Edit (2020): Az irodalomterápia hasznáról. In: Bartos Éva (szerk.): A biblioterápia közelről. „A szentendrei modell”. Budapest: Pont Kiadó, p. 82-86.
- Marosvásárhelyi Adrienn (2020): Lélekjárók. A biblioterápia ereje. In: Bartos Éva (szerk.): A biblioterápia közelről. „A szentendrei modell”. Budapest: Pont Kiadó, p. 97-104.
- Papp Ágnes Klára (2016): Katarzisz és karnevál. A biblioterápiás hatásmechanizmus két lehetséges elméleti modellje. In: Helikon 62. évf. 2. sz. p. 181-191.
- Pennebaker, James W. – Evans, John F. (2018): Gyógyító írás. Ha fáj a történeted. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 244 p.
- Raátz Judit (2008): A kreatív írás gyakorlatai. In: Anyanyelv-pedagógia 1. évf. 3-4. sz. [online] [2023.03.10.] >URL: <https://www.anyanyelv-pedagogia.hu/cikkek.php?id=128>
- Samu Ágnes (2012): Kreatív írás. Az ötlettől a kész írásműig – a fogalmazás tanítása másképp. Budapest: Holnap Kiadó, 153 p.
- Szikszaíné Nagy Irma (2020): Az összehasonlító stíloselemzés. Kosztolányi Dezső *Ha negyvenéves elmúltál* és Tóth Krisztina *Delta* című versének összevetése. In: Ludányi Zsófia – Jánk István – Domonkosi Ágnes (szerk.): A nyelv perspektívája az oktatásban. Eger, Eszterházy Károly Egyetem Líceum Kiadó, p. 183-191.

7. Mellékletek

1. melléklet

A foglalkozás témája: Hol tartok az életemben?

A feldolgozásra szánt mű: Horváth Veronika: tizenegy

Célcsoport: 35-50 év közöttiek

A foglalkozás célja: motiváció, pozitív szemlélet megtalálása, életközépi krízis enyhítése

Létszám: 8-10 fő

Időtartam: 60-90 perc

Eszközök: színes ceruzák, papírlapok, kisebb papírcetlik, vers kinyomtatva és sokszorosítva, A4-es rajztáblák, borítékok, tollak

A foglalkozás menete:

Köszöntés, szabályok megbeszélése: tegeződés/magázódás, titoktartás, tisztelet, elfogadás, nyitottság, hozzászólás stílusa/formája, szabad véleménynyilvánítás, passzolás lehetősége

Bemutatkozás:

Körben ülnek. Mindenki kap egy színes ceruzát (mindegyik más színű), egy papírlapot és egy rajztáblát. A foglalkozásvezető arra kéri a résztvevőket, hogy rajzolják le az óvodai jelüket. Ha valaki nem emlékszik a sajátjára, akkor azt az óvodai jelet rajzolja le, amelyik a legjobban tetszik/tetszett neki. Ha kész, meghatározott sorrendben mindenki elmondja a keresztnévét, majd megmutatja rajzát és a következő kérdések segítségével beszél róla:

- Hogyan illik a jel a személyiségedhez?
- Szeretted ezt a jelet? Most milyen érzéseket vált ki belőled?
- Jelent számodra valamit ez a jel? Mit?
- Tudod kötni a felnőtt életedben valamihez ezt a jelet?

A kérdések megválaszolása után a résztvevők kiegészíthetik saját jellemzésüket olyan információkkal, amiket érdemesnek tartanak elmondani magukról (például szakma, családi háttér, aktuális érzelmi állapot, mi hozta el őt a foglalkozásra).

Ráhangelódás:

Szabad asszociációs gyakorlat. A foglalkozásvezető megkéri a résztvevőket, hogy fordítsák meg a lapot. A feladatuk, hogy minden szót leírjanak, ami eszükbe jut arról, hogy „Hold”. Egymás alá és egymás mellé is írhatják a szavakat, ahogy kényelmesebb. 3 percig írhatnak. Az idő letelte után meghatározott sorrendben mindenki felolvassa a szavakat, amiket leírt. Röviden beszélgetnek arról, mennyire ismétlődtek ugyanazok a szavak, milyen érzések jöttek elő írás közben, folyamatosan tudtak-e írni vagy meg kellett állni gondolkodni.

A mű megismerése:

A foglalkozásvezető felolvassa a verset (szerző nélkül). Miután felolvasta, minden résztvevő kap egy nyomtatott példányt.

tizenegy

*kilövésre váró rakéta, belsejében emberi lények
indulnak a Holdra.*

*piros ceruzával rajzolod le, ügyesen ráírsz két egyest,
a sarokba kanyarítasz egy házat:*

*innen tudod, mi tartozik hozzád. rajta a jeled
semmi űrverseny, semmi hidegháború.*

*kerek kajütblakban mosolyognak integető bácsik.
a faliújság közepére kerül a műved,*

délután már mindenki űrhajós akar lenni.

kiképzés a nagy mászókán,

kilövés a mérleghintán, holdra szállás a csúszdán.

ötven év alatt az égitestek benned messzire kerülnek.

*a kajütblakok földi bokrokat tükröznek vissza,
egy futónövény lóg le a tetőről. nem bánod.*

*a világűrnek ezen a pontján történik az élet,
levél- és fényerekben, amik a város folyton változó arcán*

*csorognak végig. kőfal, dörzspapír, érdes bőr,
súrlódástól meleg tenyér. megtámaszkodsz a délutánban.*

kajütblak sötétjébe bámulsz, megértesz, belátsz.

fölnőttél: erőlködés nélkül tudsz belesimulni a tájba.

*de ha megkérdnek, válassz egy tetszőleges számot,
prímszámot fogsz mondani.*

(Horváth, 2021)

A mű feldolgozása:

- **Fejezd ki egy szóban!:** A foglalkozásvezető minden résztvevőnek ad egy kis papírcetlit. Megkéri őket, hogy írjanak le egyetlen szót, ami számukra

kifejezi, miről szólt a vers. Miután mindenki leírta a szót, a foglalkozásvezető megkéri a résztvevőket, hogy tegyék a cetliket a kör közepére a földre, hogy mindenki jól láthassa a szavakat. Röviden beszélgetnek ezekről a szavakról – mindenki elmondhatja, miért azt írta, milyen gondolatokat fűzne még hozzá, és többi szó közül melyiket érzi még közel magához.

– **Beszélgetés a versről:** A foglalkozásvezető kérdések segítségével vezeti a résztvevőket a szöveg lényegi tartalmának megtalálásában.

- Tetszett a vers?
- Milyen érzéseket ébresztett fel?
- Ki a vers alanya?
- Hogyan változik a vers szerint?
- Miben tér el az első és a második versszak?
- Mi köti össze a két versszakot?
- Mi történt a két versszak között?
- Mit érezhet a vers alanya a második versszak alapján?
- Mi a vers üzenete?
- Pozitív vagy negatív érzésekkel zárul?

A beszélgetés célja: megállapítani, hogy felnőttnek lenni nem jelenti azt, hogy elveszítjük gyermeki énünket.

A téma feldolgozása kreatív írás feladatokkal:

– **Emlékek:** a feladat Bóna (2013) könyvéből származik

A foglalkozásvezető mindenkinek ad egy üres lapot.

Feladat: mindenki írjon egy emléket, mi történt vele tegnapelőtt, egy mondatban. Következő mondat, hogy mi történt egy hete, majd egy hónapja, egy éve, tíz éve, húsz éve, és mi a születése utáni legkorábbi emléke. Mindenkinek lesz hét mondata.

Következő feladat a mondatokkal: megvizsgálni, mi bennük a közös, milyen hatóerő van mögöttük – például mindegyik lemondás, szomorú, csüggedt, vagy ellenkezőleg, pozitív tartalmú, nyitó. Ha sikerült felismerni a mintázatot, a feladat megírni a jövőbe tekintő mondatokat is – mi lesz, ha ez a minta folytatódik? Mi történik holnap, holnapután, egy hét múlva, egy év múlva, tíz év múlva? Egy-egy mondat mindegyikről. Majd ugyanezeket a mondatokat megírni úgy, mintha már emlékek lennének, visszatekintve.

Kérdés: elégedettek a szöveggel? Milyen érzés ránézni, olvasni? Ha nem elégedettek, rossz érzéseket kelt bennük, az utolsó feladat átírni a jövőbe tekintő mondatokat – milyenek lennének, ha más hatóerő irányítaná azokat?

A feladat célja: felismerni, hogy az életünket változtathatjuk, és mi magunk dönthetünk arról, hogy boldogan akarjuk élni és el akarjuk érni a céljainkat.

Az eredmény: ideális esetben egy pozitív, reményteli szöveg. Ha valakinek az alap mintázata pozitív és nem lenne szükséges átírnia a szövegét, megpróbálhatja kibővíteni a mondatait vagy a vers alanyát felhasználva, az ő életútját megfogalmazni mondatokban.

- **Levél a gyermeki önmagamhoz:** *a feladat ötletét Béres (2022) könyvéből vettem és dolgoztam át*

A foglalkozásvezető mindenkinek ad egy üres lapot.

Feladat: mindenki írjon egy levelet a gyermeki önmagához. Az életkor választható, de 6 és 12 év között legyen.

Segítő kérdések, ha nehezen megy a levél megfogalmazása:

- Büszke lenne rám a gyermeki énem?
- Elértem azt, amire vágytam?
- Mi az, amit még meg akarok tenni?

Miután a levelek elkészültek, a foglalkozásvezető mindenkinek ad egy borítékot. A résztvevők eldönthetik, hogy beleteszik-e vagy sem, és lehetőségük van arra, hogy meg is címezzék. A levelet mindenki elviheti.

Lezárás:

A foglalkozásvezető megkéri a résztvevőket, hogy mondják el röviden, hogyan érezték magukat a foglalkozás alatt, volt-e, ami nem tetszett és mi az, amit magukkal visznek. Meghatározott sorrend szerint mindenki elmondhatja gondolatait.

A foglalkozásvezető megköszöni a részvételt.

2. melléklet

Kovács Attila: A döntés

Az ég gyönyörűen kéklett, a kései tavaszi pedig már-már nyári melegbe torkollott. Egyvalami volt egyedül felhős, az pedig Kinga kedve volt, aki a párjával veszekedett telefonon.

- Nekem erre se kedvem, se időm! Kezdek belefáradni!
- Pedig rólunk van szó! – csattant fel Gábor a telefon túloldalán.
- Nem – sóhajtott nagyot –, itt most csak rólad van szó.
- Sok éve az életem része vagy, nem hiszem el, hogy még mindig ilyen makacs vagy.

Kingának mély levegőt kellett venni, hogy a haragja ne robbanjon azonnal a párjára. Mosolyt erőltetett az arcára, hogy a szomszédnak köszönjön, de érezte, hogy a pohár, ami a tűréshatárát jelképezte, túlcsordult.

- Figyelj, tegyük le a telefont, amíg finom vagyok és nőies!
- Nem! – mordult rá a férfi. – Folyton csak halogatjuk, elég volt! Meg kell, hogy beszéljünk. Értsd meg végre, hogy rólunk van szó!
- Akkor is rólunk volt szó mikor egy húszévesre esett a választásod? – Kinga hangja egészen támadóra váltott.

Gábor csendben maradt, rágta a szavakat, de nem tudta, hogy erre most mit is kéne mondania.

- Gondoltam, hogy ez lesz a válaszod! – Kinga ezzel köszönés nélkül nyomta le a telefont és kocogni kezdett.

A közel harmincfokos hőség sem segített a gördülékeny kocogásban, de az igazi gondot a rengeteg feltörő emlék jelentette.

Az első közös nyaralás, amikor egyik napról a másikra felkerekedtek és meg sem álltak az olasz tengerpartig. Több mint kétezer kilométer, keresztülautóztak egész Olaszországon, hogy aztán Messinában kompra szálljanak és átérve Szicíliaba, meg se álljanak Palermóig. Imádta az út minden pillanatát, a nagy beszélgetéseket, a sok nevetést vagy éppen az idilli néma csendet, amikor tízhúsz percre el tudott veszni a suhanó a táj varázsában.

Ezt az egészet tényleg eldobná Gábor? Tényleg ennyit jelent az elmúlt tíz év minden emléke?

Kinga nem bírta tovább, felhívta Gábort, majd a tőle megszokott heves lendülettel zúdította a nyakába annak minden gondolatát.

– Húsz éves, érted húsz! – mondta olyan vehemensen, hogy a hangja majdnem elcsuklott.

– Tudom – mondta szinte suttogva Gábor.

Kinga sétálni kezdett, közben pedig tudatosan lassította a légzését.

– Megláttam és megszerettem – folytatta a férfi –, sajnálom. Nem tudok minden érzésemnek parancsolni.

A nő csípőre tett kézzel sétált, és ahogy egyre több oxigén került a szervezetébe, már nem is dühöt, hanem inkább közömbösséget érzett.

– Figyelj, Gábor! Én most már tényleg unom ezt az egészet.

– Te mindig mindent unsz, ezért nem mondtam el rögtön!

– Ötvenöt éves vagy, szerintem ez bőven kimeríti a felnőtt férfi fogalmát. Rengeteg közös emlékünk van, jók és rosszak egyaránt, de én mindegyikért hálás vagyok neked. Azt viszont neked kell tudnod, hogy az életednek ebben a szakaszában mire van szükséged. Felnőtt gyerekeid vannak, egy-két év és nagyapa leszel, szerinted a gyerekeid milyen szemmel nézik majd a döntésedet? Szerinted ők hogy engedjék el a gyerekeket veled Balatonra úgy, hogy ezzel mész? Sok éve vagyok veled, jóban-rosszban, de ez most egy olyan döntés, amiért csak te felelsz! – fejezte be egészen indulatosan!

– Átmegyek este, megbeszéljük, mit szólsz?

– Ne gyere át, hívj. Ha ráérek, felveszem – azzal kinyomta a hívást és újra kocogni kezdett.

Ó, az a csodás balatoni nyaraló, Tihany legszebb részén. Amikor csak tehették, ott kapcsolódtak ki, Kinga pedig itt fedezte először Gábor gyerekeit, mikor azok részegen értek haza az első bulijuk után.

Pedig a lefelé vezető út pokoli volt, a gyerekek hátul rikácsoltak, az autó pedig annyira tele volt pakolva a csomagokkal, hogy még Kinga lába alatt is táskák voltak. Bármennyire is kényelmetlen és idegörlő volt végigállni a háromórás dugót, mégis úgy értek le a nyaralóba, hogy a kimerítő utazás igazi családdá kovácsolta őket!

Szinte vánszorgásnak tűnt a hazafelé tartó út, Kinga többször is megállt, hogy a fákra tekintve gondolja át, mit is mondjon Gábornak majd a telefonba.

Kiabáljon, küzdjön az igazáért, egy tigris módjára? Vagy egész egyszerűen fogadja el a férfi döntését és csendben vegye tudomásul, hogy kész, ennyi volt? Könnyek szöktek a szemébe, mikor eszébe jutott az ötödik évfordulójuk, ahol Gábor egy római étteremben adta át neki azt a nyakláncot, amire már hónapok óta vágyott.

Nem bírta tovább, leült a ház előtti lépcsőre, és felhívta a férfit.

– Dönts, ne halogassuk tovább! – közölte vele hidegen.

– Tudom, hogy nehéz ilyet kérnem tőled, de segíts!

– Gábor – kezdte indulatosan –, középkorú férfi vagy. Van egy tízéves, megbízható, kombi autód, amit a szalonból vettél. Beleszerettél egy húszéves olasz kabrióba, ami kétszemélyes, és ki tudja, milyen szervizmúltja van. Ha ötvenöt évesen képtelen vagy egyedül dönteni erről, akkor nem tudom, mit akarok tőled!