

SZAKDOLGOZAT

ÁROK-VÖRÖS ILDIKÓ
fejlesztő biblioterápia szakirányú továbbképzés

Kaposvár
2023



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

A gyász mint tabutéma feloldása, feldolgozása fejlesztő biblioterápiás foglalkozás keretében

Belső konzulens: Dr. Gombos Péter
főigazgató-helyettes, egyetemi docens

Készítette: **Árok-Vörös Ildikó**
KPS4L0
levelező

Intézet/Tanszék: Neveléstudományi Intézet
Anyanyelvi és Gyermek kultúra
Tanszék

Kaposvár
2023

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	4
A tabu és a gyász.....	7
A tabu fogalma, jellemzői.....	7
A gyász fogalma, jellemzői.....	8
A gyász mint tabutéma.....	13
A biblioterápia és a tabutéma kapcsolódása.....	17
A biblioterápia.....	17
Tabutéma a fejlesztő biblioterápiában.....	19
A gyász mint tabutéma feldolgozása biblioterápiás foglalkozáson.....	21
A választott művek.....	23
A foglalkozástervezetek elemzése.....	24
<i>Fredrik Backman: A hazafelé vezető út minden reggel egyre hosszabb....</i>	24
<i>Fredrik Backman: Az ember, akit Ovénak hívnak.....</i>	30
Összegzés.....	41
Irodalomjegyzék.....	44
Mellékletek.....	47
1.számú melléklet.....	47
2. számú melléklet.....	61

Bevezetés

„Mert a halállal kapcsolatos legnagyobb félelmünk az, hogy elmegy mellettünk. És otthagyt minket magányosan. ...De az biztos, hogy az emberben valami tönkremegy, mikor eltemeti az egyetlen, aki valaha is megértette.” (Backman, 2023: 322)

Egész életemben nagyon fontos szerepet töltöttek be a könyvek, édesanyám iskolai könyvtárosként dolgozott, nagynéném könyvtárosként indulva a pályán gyermekirodalom oktatásával, kutatásával, irodalomtörténeti kutatásokkal foglalkozik. Kézenfekvő volt, hogy otthon is rengeteg könyvünk volt, mindig olvastunk, beszélgettünk róla, anyukám ajánlásait hallgattam a könyvtárban, kisiskolásként már segítettem, amit csak tudtam, részt vettem a nagyoknak tartott könyvtárfoglalkozásokon.

Az olvasás szeretete folyamatosan jelen volt, új erőre pedig gyermekeim születésével kapott. Ötéves korukig szerencsém volt otthon maradni velük, a könyvek jelentették mindennapjaink alapját – képeskönyvek, foglalkoztatók, esti mesék, mondókák, népmesék, dalok... Sőt, már a pocakban is rengeteg történetet hallgattak, hisz fekvésre ítélve faltam a könyveket.

Az irodalom, a könyvek szeretete ismerttetett meg a biblioterápiával is, időnként életem, a munkám során összefutottam vele, elem került, hogy figyelmeztessen, dolgunk van nekünk egymással. Tudtam, hogy egyszer eljön az ideje.

Azt gondolom, hogy kellett várni erre, mert érzem, hogy az életkorom, a személyes tapasztalataim, a munkatapasztalataim is kellene ahhoz, hogy jó biblioterapeuta lehessen. Nem véletlen, hogy néhány kört megtettem, foglalkoztam szenvedélybetegekkel, fiatalokéknak iskolában, intézetben tartottam deviancia-prevenációs és iskolai erőszakkal kapcsolatos csoportfoglalkozásokat, dolgoztam fogvatartottakkal, és bár szerettem mindegyiket, mégsem voltam a helyemen igazán.

A tabutémák viszont mindig fontosak voltak, végigkísértek az életem, és a munkám során is, ahol hatványozottan talákoztam a tabu jelenségével, hatásával. Sosem értettem, miért „kerülgetjük a forró kását”, miért nem vagyunk nyíltak, majd sokszor átéltem azt is, hogy ez valóban nem olyan egyszerű, főleg

gyermekkel szemben, akit féltetni, óvni szeretnék a negatív élményektől, a rideg valóságtól, vagy akár a tabusított élethelyzetben lévő szemszögéből nézve sem az. Tudom, tapasztalom, hogy a szőnyeg alá söpört vagy átlépett, és így meg nem oldott problémák, események, kínos történések a későbbiekben mekkora nagy bajt okozhatnak, lavinaként görgetve maguk előtt a károkat.

Napjainkban is rengeteg tabu vesz körül minket, és bár változnak, van, amelyek oldódnak is, ahogy a kultúra, a társadalom is változik, van még mit tenni. Így van ez a veszteség, a halál és gyász tekintetében is; ma nem beszélünk, nem illik beszélni a gyászról. Tabutéma. Érdekes, hogy egyébként minden másról panaszkodunk, főleg mi, magyarok, jellemzően negatív a hozzáállásunk a dolgokhoz, a hiányaink határoznak meg. Közben a gyászolók pedig magukra vannak hagyva, mert félünk tőlük, nem tudjuk, hogyan kell közeledni, viszonyulni, kerülni a halált, a gyászt, a gyászolót, és a gyászoló is a nem gyászolókat. Ennek a problémának a kezelése aktuális feladat. „Halálkultúránk átalakulóban van, s bár rövidebb-hosszabb ideig támaszkodik ugyan a hagyományokra, a szokásokra és a rítusokra, olyan alapvetően más, minden megelőzőhöz képest új kihívásoknak kell megfelelnie, amelyek szükségessé teszik a kornak és megváltozott életszemléletének megfelelő halálkultúra és gyászkultúra kifejlődését.” (Kárpáthy, 2002: 6)

A saját halálhoz, gyászhoz való viszonyulásom miatt úgy gondoltam, itt az alkalom, hogy kicsit részletesebben, alaposabban végiggondoljam ezt a témát, megfejtést találjak arra is, hogy én magam miért félek a haláltól, és leginkább az azt követő nehéz időszakról, hogyan tudnám az irodalmi művek segítségével feloldani ezt az érzést, mindenképpen a gyászolókhöz való megfelelő segítségnyújtás céljából. Így esett a tabutémák sokasága közül a gyászra a választásom.

Innen már egyértelmű volt, hogy a dolgozatomban a gyász mint tabutéma és a biblioterápia kapcsolatát fogom megvizsgálni abból a szempontból, hogy fejlesztő biblioterápiás foglalkozás során az alkalmazott irodalmi szövegek segítségével a résztvevők gyászhoz, gyászolóhoz való viszonyulása, a gyász megítélésének formálása, a gyászfeldolgozás folyamatának segítése hogyan lehetséges.

A hipotézisem: a gyász mint tabutéma feloldása és feldolgozása fejlesztő biblioterápiás foglalkozások keretében lehetséges, a biblioterápia alkalmas a gyász mint tabutéma felszínre hozására, képes azt feldolgozhatóvá tenni.

Dolgozatom első részében a tabutémák, majd a gyász, a gyászfolyamat és a gyász segítségének alapvető jellemzőit mutatom be röviden, leginkább azokra az ismeretekre helyezve a hangsúlyt, amelyek a témám szempontjából relevánsak. Ezt követően a tabutéma fejlesztő biblioterápiában való megjelentetéséről fejtem ki gondolataimat, így jutva el a gyász, gyászfeldolgozás és a biblioterápia kapcsolatához. A gyász mint tabutéma feloldását, a gyászfolyamat, a gyász feldolgozásának segítségét két irodalmi mű mentén mutatom be, az ezek alapján készült, a dolgozathoz mellékelt foglalkozástervezetek elemzésével, indokolásával.

A tabu és a gyász

A tabu fogalma, jellemzői

A tabu nagyon egyszerűen megfogalmazva olyan kényes téma, melyet nem merünk vagy nem szabad kimondani, megfogni, cselekedni valamit, érezni, gondolni, miközben mindezekre egyébként képesek lennénk. „A tabu valamilyen dolog említésének, érintésének vagy valamilyen cselekvésnek vallási vagy társadalmi tiltása, tilalma. Érinthetetlen, szent és sérthetetlen értelemben is használják. [...] A szó a polinéz tapu (= tilalom) kifejezésből ered.” (lexiq.hu)

A tabuk között van néhány univerzális, mely minden kultúrában, társadalmi csoportban létezik (például kannibalizmus), vannak akár egyedi tabuk is, melyek csak egy vagy néhány ember megegyezésén alapulnak. Társadalmi jelenségről van szó, a szocializáció során tanuljuk meg ezeket, gyakorlatilag rutinszerűen öröklődik, néma szabályok határolják, így előfordul, hogy csak akkor szerzünk tudomást róla, amikor megszegjük.

Tabukat mi magunk is teremthetünk; mondjuk, ha egy bizonyos dologról a családon belül nem beszélünk. A gyermekeknek még nem létezik a tabu, amikor találkoznak egy problémával, jelenséggel, kérdeznek. Tabu onnantól válik belőle, hogy nem kap, vagy nem megfelelő választ kap. Mert a felnőtt tabusít. Mert neki sincs válasza, vagy nem meri kimondani saját félelmei miatt. Igen, a tabu háttérben félelem áll, régen ez misztikus, vallási alapokon nyugodott, napjainkban mások vagy egy-egy közösség megítélésétől, véleményétől félünk.

„A tabuk egyidősek az emberi közösségekkel. Vannak olyanok, amelyek megszegését a törvény a mai napig bünteti – lásd vérfertőzés –, de vannak olyanok, amelyek valamiféle közmegegyezés alapon »csak« erős társadalmi tiltás alatt állnak. Nem véletlen, hogy a tabuk megtörése, eltűnése a társadalomban zajló változások részét képezik. A XX. század közepe óta egyre inkább ezeknek a változásoknak vagyunk a tanúi.” (Villányi, 2013)

Az elhallgatott, tiltott témák tehát időről időre változnak, valami már nem az, valami most válik azzá. A társadalom viszonyulása is változik a tabutémákhoz, a világ, a kultúra, a politikai, gazdasági és vallási helyzet változásával

együtt. Érdekes, hogy ma már szinte semmi nem tabu, elméletileg a nagy szabadság, a társadalmi változások, a multikulturalitás között több téma, jelenleg valóban már nem tiltott, nem számít tabunak, azonban ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy az egyének, a társadalmi csoportok szintjén is feloldódott, mert megfelelő ismeretekkel nem rendelkeznek a „kibeszéléshez”, és ez minimum kényelmetlenséget okoz.

Mi is a tabu, tabutéma napjainkban? A tabukra vonatkozóan sokféle felsorolás létezik, a teljesség igénye nélkül a következő témák tartoznak ide: születés, abortusz, halál, halálbüntetés, gyász, (halálos) betegség, fogyatékoság, szex, szerelem, bántalmazás /akár családon belüli (tabun belül is tabutéma), párkapcsolati/, szenvedélybetegségek, másság, kisebbségek, ideggyűlölet, rasszizmus, gyermekrablás, prostitúció, emberkereskedelem, depresszió, öngyilkosság, iskolai erőszak, családi krízishelyzetek (válás, örökbefogadás, magány), pedofília, tanár-diák szexuális viszony, egzisztenciális problémák, zaklatás, testi és lelki betegségek... és a sor még biztosan folytatható.

A gyász fogalma, jellemzői

„A gyász a veszteség által kiváltott reakciók, magatartási formák együttese. Életünk során mindnyájan átélhetünk kisebb-nagyobb veszteségeket (partnerkapcsolat megszakadása, költözködés, munkanélküliség, nyugdíjba vonulás, esetleg amputáció stb.), amelyek gyászreakciót váltanak ki. (Ezeket a veszteségeket közös néven tárgyvesztésnek nevezzük – ilyenkor szeretetünk, ragaszkodásunk tárgyát veszítjük el.) A legintenzívebb érzéseket kiváltó veszteség azonban általában szeretteink halálakor érhet bennünket.” (Pilling, 2012: 8) A gyász elsősorban tehát érzelmi reakció egy adott veszteségre.

A gyász szó általában negatív érzéseket, emlékeket vált ki, bánat, szomorúság, fájdalom kapcsolódik hozzá, a veszteség, a halál érzése rossz, nehéz. Ráadásul belül, többnyire egyedül éljük meg, nem merünk, nem tudunk róla beszélni. A gyász sokszor testi, lelki betegségeket okoz, szélsőséges esetben a mortalitást is növeli. Ha nem gyászolunk, akkor a veszteség nemcsak életutunkat, hanem későbbi sorsunkat, de akár több generáció sorsát is

befolyásolhatja (például túlféltés, szorongás betegségektől, haláltól, szeparációs szorongás, melyeket a szülő tudattalanul is átadhat gyermekének). Az elmaradt, elfojtott, át nem élt veszteség, gyász később életünkben biztosan problémákat okoz. Pedig a gyász természetes dolog, lehet pozitívan megélni, az átélt gyász sokszor fejlődési lehetőséget is jelent, a korábbi értékrend átrendeződik, a világról alkotott kép szintén, kérdések sorát kell megválaszolni, kialakítani egy új életvitelt, ezek sikeres megoldása a személyiség fejlődésével jár (poszttraumás növekedés). Kellemes, elfogadható, jó érzéseket keltő élményekkel, személyes tapasztalatokkal felvértezve biztosan könnyebben állnánk a témához, ez volna a cél, melyet, mint látjuk a későbbiekben, újra meg kell tanulnunk, visszatalálni/megtalálni a halál elfogadásához, és vele együtt a gyász természetes megéléséhez.

A halálhoz való viszonyunk életünk során folyamatosan változik, nem mindig, mikor ér bennünket a veszteség. Annak, ahogyan reagálunk egy veszteségre ezen kívül is sok befolyásoló tényezője van – az élethelyzet, pszichés helyzet, a halál módja, a viszonyulás az elhunythoz, a vallás, a szociális helyzet, a korábbi veszteségek, és a kulturális, társadalmi környezet. Amikor valaki meghal, mi is szembesülünk a halál tényével és azzal, hogy mi is halandók vagyunk, halálunk lehetséges módjaival is szembesülünk, és ez sajnos nem mindig a legszebb.

1944-ben vezette be Lindemann a normál gyász fogalmát, 1961-ben Bowlby a gyász szakaszait határozta meg. A tanatológia a halállal, haldokolással, gyással kapcsolatos lelki folyamatokkal foglalkozó tudomány. Interdiszciplináris tudomány, szociokulturális, bioetikus, bölcséleti, pszichiátriai problémák is megjelennek benne. Láthatjuk, hogy a tudományterület nem túl régi, durván száz éve van ott a vizsgálatokban, kutatásokban, és az 1960-70-es években, Magyarországon pedig az 1990-es évektől vált hangsúlyossá.

A gyász alapvetően két csoportra osztható, a normál és a komplikált gyászra. A normál gyász szakaszainak „végigjárása” különösebb probléma nélkül zajlik, azonban ennek is rengeteg egyedi változata lehetséges. Komplikált gyászról akkor beszélünk, ha a gyász időben jelentősen elhúzódik, ha egyik szakaszban látványosan megakad a gyászoló, ha intenzívebben él meg egy

szakaszt, összességében akkor komplikált, ha az adott társadalomban, kultúrában megszokott gyászfolyamattól nagyságrendileg eltér.

A gyász feldolgozásának folyamata lassú, nem könnyű, lehet közben sok akadály, elakadás is, akár még az is előfordul, hogy lehetetlen egy veszteséget feldolgozni. A fel nem dolgozott gyász viszont problémákat, betegségeket okoz.

„A halál, veszteség miatt érzett fájdalom és bánat megnyilvánulásait nevezük gyászreakcióknak, amit normál körülmények között a veszteség feldolgozása, a gyászmunka követ.” (Polcz, 2000: 13) A gyász tehát egy folyamat, melyet nevezhetünk gyászfeldolgozásnak vagy gyászmunkának is. Freud 1917-es, Gyász és melankólia című művében jelenik meg először a gyászmunka fogalma. A gyászt megélni, átélni, feldolgozni értelemben használja a munka kifejezést. A gyászmunka alapja nagyon tömören átélni azt, hogy meghalt az illető, és elfogadni saját halálunkat, halandóságunkat. Ezt segíti például a búcsú, a halott megtekintése, átélni azt, hogy látom. Nem biztos, hogy elhiszem, de látom.

A veszteség feldolgozása azt jelenti, hogy több szinten is elfogadjuk azt – a tudattalan, a tudat, az érzelmek és az ösztönök szintjén is. Nagyon hosszú és összetett dolog, az egyes szintek kihagyása nem jó. Az is fontos, hogy korábbi, fel nem dolgozott veszteség ne legyen, mert ha van, akkor ez esetben összeadódnak, vagy feléled a régi is.

A nők gyásza inkább társas, nagyobb igényük van a közösségre, érzelmeik erősebbek, a szomorúság, büntudat szintén erős. A férfiak általában düh, harag tekintetében mutatnak erősebb érzelmeket, erősek akarnak maradni, de gyászolnak, az elvárások feléjük ellentétesek, magányosak, szoronganak. A nemek szerinti megkülönböztetés helyett úgy is lehet mondani, hogy van „érzelmi-társas” és „magányos-kognitív” gyászfeldolgozás.

Régebben nagyon fontos volt a gyászhoz kapcsolódó rítusok ismerete, alkalmazása, ezek segítik, vezetik a gyászolót. A szertartás, öltözködés, életvezetés, magatartás és az idő is megszabott volt. A halál természetes volt, az élet része, nyíltan, a közösség előtt zajlott ez is, mint minden esemény, a gyermekek is látták, megélték, nem volt titok. Az élet átmenet volt a születés és a halál között. Ez az életfelfogás, a gyásZRítus megtanított élni az élet és halál összefüggésében. A siratás, virrasztás, tor, gyászruha, szabályok, közösség, ravatal, a

halott elrendezése a házban, mosdatás... mind olyan részletesen szabályozott, generációkon átívelő hagyományokat jelentettek, melyek részletes bemutatására jelen keretek közt nincs mód, de mindenképpen fontos azt kiemelni, hogy a gyászhoz kapcsolódó szokások, hagyományok jelentősen elősegítik a gyászfolyamat normál lefutását, a gyász megélését.

Napjainkban már háttérbe szorultak ezek a rítusok, sőt nem illik gyászolni, inkább elutasított, a veszteséget hősiesen túrni kell, a közösség nincs az egyén mellett, félünk megszólítani a gyászolót, nem tudjuk, hogy segítsünk, mit tegyünk. Amit nem ismerünk, attól félünk, amitől félünk, azt legegyszerűbb elkerülni, így ezek a viselkedések egyre inkább bebetonozódnak, és átveszik az évezredekken át meglévő gyásZRítusok helyét. A hagyományok, rítusok eltűnésével a közösségi és egyéni viszonyulás is megváltozott a halálhoz, gyászhoz.

Vannak rítusok, hagyományok, szokások, melyek megkönnyíthetik a gyászt, de az teljesen egyéni, hogy meddig és hogyan tart. Meddig tart a gyász? Meddig illik, vagy meddig hagyják, vagy meddig tart? Nem mindegy, melyik kérdésre szeretnénk válaszolni. A gyász manapság általánosságban nem illő dolog, tehát nem illik sokáig gyászolni, elvárás gyorsan továbblépni, legalábbis azt mutatni, ezzel a környezetet dolgát is megkönnyítve. A tapasztalatok alapján a gyász egy-két évig tart, a gyászév fogalma nem véletlen. A két szélsőség a túl gyors, nem érünk rá, nem illik gyászolni, és az örök gyász.

A gyászmunka, gyászfeldolgozás azonban minden esetben több fázison átívelő folyamat. A gyász szakaszokra bontására jó néhány elmélet létezik, sokan meghatározták (például Polcz Alaine, Verena Kast, Pilling János). Kezdetben általában három szakasz létezett, a kezdet, a lefolyás és a lezárás, amely a kezdeti sokk, a feldolgozás és a továbblépés. A feldolgozás azonban nem ennyire tiszta, ezt a továbbiakban sokan sokféle kisebb szakaszra bontották. Hozzám legközelebb Pilling János felosztása áll, így röviden ezt részletezném, mivel a későbbiekben a gyász különböző szakaszainak ismerete lényeges lesz a dolgozatomban szempontjából.

A szakaszok között nem éles a határvonal, sőt az is gyakori, hogy visszalépések történnek, hosszabbra vagy rövidebbre nyúlik egy-egy szakasz. A gyászmunka természetes lefutásában az intenzív szakasz egy-három hónap, az egész egy-két év. A gyászév alatt minden fontos esemény, évforduló, ünnep

megélése megtörténik nélküle – ez fontos, de csak akkor tudjuk nélküle is megtanulni az életet, ha mindenekelőtt a halál tényét elfogadjuk. Ezzel kezdődik a gyász.

Pilling János (2012) hat szakaszt különített el:

1. **anticipációs gyász:** a halálesettel már a halál előtt is foglalkoznak, például súlyos betegség esetében előre látható a halál, és végig gondolható ennek várható hatása.
2. **sokk:** közvetlenül a haláleset utáni állapot, amelyet a tagadás, lefagyás, esetleg érzelmi kitörés jellemez, a tény nem elfogadható.
3. **kontrollált szakasz:** általában a temetésig tartó, ügyintézésel, feladatokkal teli időszak, mely egyrészt eltereli a figyelmet, másrészt épp nehezebbé teszi azt az egyedüllét miatt.
4. **tudatosulás:** a legnehezebb és leghosszabb szakasz, mely során az érzelmek ambivalens, és erős megjelenése, percepció zavarok, az elhunyt és önmaga keresése, a társasági élet és a korábbi tevékenységek elkerülése jelenik meg.
5. **átdolgozás:** elkezdődik a tudatos emlékezés, kezd hihető lenni, hogy az élet megy tovább.
6. **adaptáció:** a feldolgozás, mely azt jelenti, hogy képessé vált a gyászoló büntudat nélkül örülni, belsővé vált az elhunyt, megtanult egy új életvitelt kialakítani.

Témám szempontjából fontos szót ejteni a gyászolók segítségének szükségességéről, lehetőségeinek módjáról is.

A gyász egy élethelyzet, természetes reakció, a normál gyász önmagában nem igényel komolyabb közreműködést, esetében nincs szükség professzionális segítségre. A sorstársak vagy feldolgozást segítő technikák, csoportok, feladatok azonban megkönnyíthetik a folyamatot, hiszen lehet nehéz a normál gyász is. A gyásszal járó érzések, gondolatok megosztása, a tapasztalatcsere, megoldási lehetőségek megbeszélése, elfogadása, megértése, a „lehet nem jól lenni, nem kell viselkedni” érzése könnyítheti a gyász folyamatát, feldolgozását. A csoportos vagy egyéni foglalkozásnak van edukatív jellege is, mely során a gyászról, annak folyamatáról, szakaszainak jellemzőiről nyújt ismereteket az egyénnek.

A homogén vagy heterogén csoport, nyílt vagy zárt csoport is hatékonyan tud működni, mindegyiknek van előnye. A homogén csoport általában sokkal jobbnak tűnik, esetében a gyász szakaszában, vagy a gyászoló életkorában van azonosság, de a legmeghatározóbb a veszteség jellege. A zárt csoport működése során a tagok bizalmasabb, nyíltabb, szorosabb kapcsolatban tudnak részt venni, a nyílt csoporthoz viszont könnyebb csatlakozni, kipróbálni, beleselni. Talán a kettő ötvözete a legszerencsésebb a gyászfeldolgozás területén, egy zárttá alakult csoport néha tarthat nyitott alkalmakat, lehetővé téve új tagok csatlakozását. A csoportok alkalmával különböző strukturális technikákat lehet alkalmazni természetesen a csoport igényeinek megfelelően, a megfelelő képzettséggel rendelkező csoportvezetővel, a megfelelő időben. A feldolgozást segítő feladatok irodalma széles és hozzáférhető, ezen feladatok célja többféle: segíthet a támogató kapcsolatok feltárásában, a témák strukturált megbeszélésének bevezetőjeként használható vagy tematikus beszélgetések, viták elindítására. Ez utóbbira, egy-egy megbeszélésre váró témakör alapjának remek választás egy-egy szöveg, irodalmi mű, vagy akár film, mely a halálról, gyászról szól.

A gyászfeldolgozás segítségének célja megerősíteni a normalitást, a közösségi érzést, valamint új szempontok, megoldási módok nyújtása.

A gyászfeldolgozás segítése szervezett formában Magyarországon nagyjából az ezredfordulótól létezik, számos képzéssel, önsegítő csoporttal, gyászkiismerőkkel, azonban ez még napjainkban is jelentősen elmarad a nemzetközi szervezetek munkájától, és nyilván a társadalmi elfogadottságától, igényétől is.

A gyász mint tabutéma

„... felmerülhet a kérdés, hogy nevezhetjük-e tabunak azt a területet, amelyről mind tömegkulturális, mind tudományos szinten egyre több szó esik? A halál „ízlelgetése”, legyen akár médiaszenzáció, vagy „valódi” érdeklődés, talán kiadatlanul is megfogalmazza az igényt, hogy beszéljünk a halálról. Ez érdeklődés véleményem szerint azonban leginkább mások halálának szól.

Sokszor úgy gondoljuk ugyanis, hogy a halál mindig mások sorsa. Ilyen értelemben a „más halála”, főleg érzelmi vagy bármilyen minket érintő kötöttség hiányában talán valóban kevésbé „tiltott” terület. Saját halandóságunkról, saját elmúlásunkról legfeljebb ritkán és „titokban” gondolkodunk. Amikor azonban elveszítünk valakit, az „én” és a halál, a szeretett személy feletti gyászunkban elkerülhetetlenül találkoznak.” (Kárpáthy, 2002: 11)

A halálhoz való viszonyulás határozza meg a gyászkultúrát, a gyász megélésének módját. A mai teljesítményközpontú világban értéknek sajnos inkább számít a fiatalság, az egészség, a tökéletesség, vagy legalább is az arra való törekvés, és közben elfelejtjük, hogy az élet természetes része, hogy veszteségek érnek bennünket, és életünk a halállal véget ér. Nem szeretünk erre gondolni, már nem az életünk része a halálról, a gyászról gondolkodni, tudással rendelkezni. Nem érünk rá megélni az érzéseinket, élvezni a pillanatokot, a szürke hétköznapokat, és ugyanígy nem érünk rá megélni negatív érzéseinket, a fájdalmunkat sem, elrejtjük, szaladunk tovább, nincs idő arra, hogy gyászoljunk, együtt érezzünk, és nem is tudjuk, hogyan kellene ezt tenni, ez pedig még inkább arra késztet, hogy elkerüljük, szőnyeg alá seperjük a problémát.

Azt gondolom, hogy haláhtagadó társadalom vagyunk, minden, ami nem egészséges, az a háritás része, a halál tabu, miközben meg „halál-boom” jelenség van, azaz mindenhol az agresszió, halál, baleset, gyilkosság, erőszak árad felénk, gondoljunk csak a híradókra, hírekre, az internetes felületekre, a számítógépes játékokra, filmekre. (Kárpáthy, 2002) A halál tudatától óvjuk a gyermekeket (mert magunkat is), miközben az életünket körülvevő haláltól nem. Nem olvasunk nekik például szomorú, halált tartalmazó történeteket, de közben nem tiltjuk el a médiától. „A fogyasztói társadalom nem tud mit kezdeni a halál témájával, és tabuvá vált a gyász is. Ma csak az agresszió, ölés és gyilkosság ismereteire szocializálódunk.” (Tóth, 2011: 125)

Kommersz a halál, ettől akár azt is várhatnánk, hogy tabu jellege oldódik, azonban mégsem így van. Még a négy fal közt sem beszélünk szívesen a halálról, nemhogy nyilvánosan. Általában napjainkban azt tanuljuk meg, hogyan ne éljük meg érzéseinket, fájdalmainkat, veszteségeinket, ne mutassuk ki, nem beszélünk a halálról, másokat sem hagyunk beszélni róla. A gyással ugyanígy vagyunk. Lépj tovább, lesz másik, és a hasonló szörnyű, segítőnek

szánt mondatok gyakoribbak, mint az őszinte érdeklődés. A gyász jogosultsága megszűnik. A külvilág azt várja, hogy a gyászoló lépjen minél hamarabb tovább, miközben a nem megfelelően feldolgozott gyász egész életre károkat okoz.

Hogy is beszélhetnénk akkor a gyászról, hogyan is élhetnénk meg a gyászolás folyamatát?

A XX. század második felében változott meg a halálképünk, halálhoz való viszonyulásunk, a természetes esemény ekkor vált tabuvá. „Az Ariés-féle felosztás a halál tabuvá válásának korszakaként határozza meg ezt az időszakot.” (Velkey, 2012: 51) A változás hátterében az urbanizáció, a medikalizáció, a kommercializálódás, a rítusok elvesztése, a test-tudatlanság, saját testünkhöz való viszonyulás megváltozása, és a vallás, a hit szintjének változása mind fellelhető.

Az 1990-es évektől kezdve a társadalom részben éretté vált a téma iránt. Új eljárások, lehetőségek vannak az egészségügyi ellátásban, melyek lehetővé teszik/tehetik a halál kitolását, a haldoklás elnyújtását. A hospice, az eutanázia, az újraélesztés fogalmak átértékelték a haláltól való félelmet, a tabu elkezdett felbomlani, a halál, a gyász iránti érdeklődés megváltozott. Mégis, bár a születés és a halál is természetes esemény életünkben, a természetes környezetből napjainkban átkerült intézményi környezetbe. Az emberek közötti kapcsolatból ember és valamilyen (szociális, egészségügyi) intézmény közti kapcsolattá alakult. „Az ember paradox magatartása: mindennap több tragikus meghalást és erőszakos halált lát az interneten, filmen, videón, de a személyes érzelmi érintettségét a halállal tagadja. Miközben mások, filmhősök művi haldoklását nézi, a családtagjai kórházban, idegenek statisztálása mellett fejezik be az életüket.” (Karsay, 2022)

Ma a halott leginkább tetem, amit nem is akarunk látni. A gyászszertartás ma nem ad lehetőséget a búcsúra, az elmélyülésre, az érzelmek kifejezésére. Ma személytelen egyedüllét van a halálban, elidegenedés; egyedül születünk meg, és egyedül halunk meg. A gyermekek ma nem látnak halottat, nem viszik el őket a temetésre, nem ismerik a szokásokat, történéseket, azonban közben a médiában ömlik rájuk a halál – baleset, agresszió, háború, gyilkosság.

A szülő a halálról általában azért nem beszél, mert elrejtí érzéseit a társadalmi elvárásoknak megfelelően, kollektív haláhtagadás van, „ha más néven is, rólad szól a mese” mondás abszolút igaz ezen helyzetre, elkerülünk mindent és mindenkit, aki arra emlékeztet, hogy meg fogunk halni. Mivel a halál negatív érzéseket kelt a felnőttben, és haldoklóval való foglalkozás nincsen, saját halálunkkal sem tudunk mit kezdeni. Mivel mi nem tudunk vele mit kezdeni, ezért a gyerektől is elzárjuk. Tabusítunk.

„A világ másképp közeledik ahhoz, aki gyászol, mint ahhoz, aki nem gyászol. Minél erőteljesebb egy társadalomban a halál és a gyász elfojtása, tagjai annál kevésbé viselkednek természetesen a gyászolóval, annál türelmetlenebbül fogják kikövetelni, hogy hagyjon már fel végre a gyásszal.” (Kast, 2021: 221) Manapság nem megengedett a gyász, gyorsan túl akarunk lenni rajta, mint bármi más. Nem éljük meg, elzárkózunk tőle, a haldokolást és a gyászolót is magányossá tesszük. Szakmai szinten már nem tabu, de a mindennapi életben még bőven az. A halál talán kezd kevésbé tabu lenni, de a gyász az nagyon is az.

A gyász természetes, egyéni, ezerféle, de elkerülhetetlen és megkerülhetetlen, és annak, aki éppen átéli, nehéz. Még nehezebb, ha beszélni se lehet róla, mert tabu. Van, ami megkönnyíti a veszteségek feldolgozását – csoport, sors-társak, filmek, könyvek –, de végig kell rajta menni. Nem túl kell rajta lenni, hanem újra kell rendezni, tervezni az életet. Ez azonban csak akkor lehetséges, ha feloldjuk tabujellegét, kimondjuk, vállaljuk, nem kerüljük el sem a gyászfolyamatot, sem a gyászolót.

A biblioterápia és a tabutéma kapcsolódása

A biblioterápia

A biblioterápia számomra leginkább tetsző és megfelelő definícióját sokat kerestéltem, ám egyik sem volt az igazi, egyikben sem volt benne mindaz, amit fontosnak tartok benne foglaltatni. A következő fogalommeghatározásokból igyekeztem egy személyeset alkotni:

A biblioterápia tudatosan megtervezett és irányított folyamat speciálisan kitűzött cél érdekében, válogatott irodalmi anyagok olvastatása és megbeszélése révén. (Bartos Éva, 1989)

„Az olvasást, a biblioterapeuta által előre megtervezett tevékenységek kísérik, annak érdekében, hogy az olvasókat hozzásegítsék az olvasmányban lévő gyógyító tartalom felismeréséhez.” (Doll, 2011: 14)

„Vértes László szerint a biblioterápia lényege: „gyógyítani a könyvek visszhangjával, megkeresni és megtalálni a betegben a művet, egészet, részletet, mindazt, ami lelkéhez ragadt, ami üdítő varázserővel segíti testi-lelki fájdalmak leküzdésében” (Gulyás, 2015).

Íme, a saját megfogalmazásom: A fejlesztő biblioterápia: a biblioterapeuta által célirányosan válogatott szövegek felhasználásával, előre megtervezett tevékenységek, beszélgetések alkotta foglalkozás, mely során az útmutatása mellett az olvasó megkeresheti és megtalálhatja önmagában a művet, egészet, részletet, mindazt, ami a lelkéhez ragadt; a kapcsolódási pontokat, és ami szinte varázserővel segítheti az önismeretben, a fejlődésben, saját élethelyzetének, a problémái és lehetséges megoldási minták felismerésében, miközben élményeket, tapasztalatokat is szerez. A választott szövegekben hétköznapi problémák vannak művészi nyelven megfogalmazva, melyek lehetővé teszik azok azonosítását, külső szemszögből való látását, a szereplőkkel való azonosulást, megoldási lehetőségek feltárását, a saját élettel való párhuzam felismerését, ezáltal a feszültségoldás, az érzelmek felismerése, kifejezése lehetővé válik.

A biblioterápia történetét jelen keretek között csupán minimálisan érintem, nem függ össze szorosán a témával, viszont érdemes rávilágítani, hogy a hétköznapi életben való megjelenése, elterjedése napjainkban is még csupán a növekvő fázisban tart, akárcsak a gyászfeldolgozást segítő csoportok, programok. A biblioterápia a XX. század első felében kezdett ismételten előtérbe kerülni, összefüggésben a pszichiátriában történő változásokkal, a csoportterápia, a pszichodráma, a művészetterápiák megjelenésével párhuzamosan először kórházi közegben. „A hetvenes években szélesedett ki az alkalmazási területe, olyan emberek között is alkalmazni kezdték, akik nem szorultak gyógykezelésre. A biblioterápia tehát áttörte korlátait, és »normális« emberek között is alkalmazni kezdték.” (Gulyás, 2015). Hazánkban a 2000-es évektől vált népszerűbbé, mind a képzési, mind az alkalmazási lehetőségek területén.

Olyan tevékenység ez, mely a szöveg, mű és a résztvevők közti egymásra hatáson alapul, az egymás közti élménymegosztás, önfejlesztés, a mentális egészség megőrzése érdekében. (Bartos, 1989) A fejlesztő biblioterápia alkalmat ad arra, hogy egy-egy szereplővel, élethelyzettel, és következmények nélkül a döntésekkel, viselkedésekkel is lehessen azonosulni. Fontos, hogy a feltárt szituáció, élethelyzet megoldási alternatívái is hangsúlyosan megbeszélésre kerüljenek, mintákat nyújtsanak. Személyes érzelmek, élmények, asszociációk előhívását szolgálja a szöveg, ezekkel mindenki rendelkezik, a szöveg a projekciós felületet biztosítja.

Jelen keretek között a biblioterápia fejlesztő, interaktív, receptív, csoportos változatával foglalkozom, mely normál krízisekben, elakadásokban, személyiségfejlődésben tud segíteni, az önismeretet fejleszti, és képessé teheti az egyént arra, hogy olyan kényes, tiltott érzésekről, gondolatokról, témákról is beszéljen, melyekről korábban nem mert vagy nem tudott.

Az általam készített foglalkozástervezetek a kiválasztott mű, szövegrészlet interaktív és csoportos feldolgozását célozzák, receptív formában, azaz az adott szöveg közös olvasása, értelmezése, megbeszélése történik. A biblioterapeuta szerepe elsősorban a segítség; a megértés, a kapcsolódás, a fejlődés segítése, az érzések azonosítása, megnevezése, valamint az irányítás, kontroll, hogy a beszélgetés iránya, mélysége, a szabályok betartása által a biztonságos, bizalmi légkör biztosított legyen. A csoporttagok szerepe is nagyon fontos, hiszen más-

más nézőpont, a szöveg más olvasata kerül elő, így a biblioterapeuta rugalmassága, reagálása szintén fontos szempont. A csoportos formát a gyász kapcsán különösen fontosnak tartom, a csoport biztonságos, elfogadó légköre, a sorstársak jelenléte kifejezetten előnyös a folyamat segítése szempontjából, és a csoport dinamikája, a csoporttagok egymásra hatása nagyon sok többletet nyújt.

Tabutéma a fejlesztő biblioterápiában

A tabutéma és az irodalom, a biblioterápia kapcsolatában először is azt szükséges megemlíteni, hogy léteznek tabukönyvek, ezek közül vannak, amelyek kifejezetten egy-egy tabutéma megjelentetésében, közbeszédbe emelésében, a tabutörésben célzottan vállalnak szerepet, és vannak olyan művek, melyek nem közvetlenül, de fontos tabutémáról szólnak.

E könyvek preventív jellege nagyon fontos, ez a tabutörést jelenti, azt, hogy beszéljünk az adott kérdésről, problémáról, amely sokakat érint, merjük kimondani, a verbalizáció által váljon ismertté, látható problémává, segítsen az önismeretben – megoldási lehetőségekkel, alternatívákkal. A gyermekeket is minél hamarabb meg kell ismertetni ezekkel a témákkal, mert így már nem traumaként élik meg, amikor hirtelen egy ilyen élethelyzetben találják magukat, hanem ismerős, kezelhető, kimondható lesz számukra. Ez vezethet oda, hogy a téma egy idő után megszűnik tabunak lenni.

Az viszont valóban nagyon fontos, kritikus pont, hogyan ábrázolnak egy tabutémát az irodalmi művekben, mennyit és hogyan ad belőle a szerző, hogy jelenik meg a mesében, versben, regényben, novellában, milyen megoldási, megküzdési stratégiát kínál, előítéletektől mentesen elfogadó, megértő-e, a szereplővel lehet-e azonosulni, alkalmas-e a téma alapos megismerésére.

Mivel a fejlesztő biblioterápia során szövegekkel dolgozunk, azaz egy-egy könyv, novella, vers, dalszöveg, vagy ezek részlete ad lehetőséget egy téma, probléma, jelenség, élethelyzet és a hozzá való viszonyulásunk megismerésére, így alkalmas kell legyen a tabutémák feldolgozására is. Sőt, mivel nem direkt, hanem a sorok között, a szövegben, valamelyik szereplő viselkedésében,

élethelyzetében ismerjük fel a tiltott, kényes témát, sokkal könnyebben beszélhetünk róla.

Fontosnak tartom, hogy az olvasók találkozzanak kényes témákkal, problémákkal, majd ezekről beszéljünk is a fejlesztő biblioterápia segítségével, így azt gondolom, hogy a tabutémáknak ahogyan létjogosultsága van az irodalomban, úgy a biblioterápiában is.

Súlyos, nehéz könyvek is lehetnek azok, amelyek tabutémákat feszegetnek, tabukat törnek, de némi humorral, iróniával, vidámsággal megfűszerezve, emészthetően tálalva is lehetséges ezeket a kérdéseket bemutatni. Az a világ jelenik meg bennük, amellyel egyébként is találkoznak az olvasók, az, amelyben sokszor egyedül maradnak. Alkalmat teremtenek a megbeszélésre, a kérdésésre, megoldási, viselkedési mintát szolgáltatnak. A felsoroltaknak véleményem szerint nagyon jól megfelelnek Fredrik Backman művei, ahogyan azt a későbbiekben bemutatom.

A gyász mint tabutéma feldolgozása biblioterápiás foglalkozáson

Miután a fejlesztő biblioterápia célja lehet a meglévő hiányok, elakadások megszüntetése, vagy az esetleg már kialakult, de még nem patológiás zavarok megelőzése is, teljesen alkalmasnak tartom a gyászfolyamat során történő hasznosításhoz is. Érdeemes olyan könyvekkel, irodalmi művekkel dolgozni, melyek a halálról, gyászról szólnak, mert fontos, hogy a halál és a gyász ne váljon tabuvá.

Ismét meg kell tanulni gyászolni, és ehhez segítségül lehet hívni az irodalmat, mert a történeteken keresztül indirekt módon, óvatosan találhatjuk meg a kapcsolódási pontokat saját életünkhöz, gyászunkhöz, veszteségünkhöz. Ha kimondjuk, ki merjük mondani azt, ami történt, amilyen érzéseket kiváltott, ami bánt, ami lezáratlan, akkor elindulunk a gyógyulás felé – és ezt azt gondolom, hogy sokkal könnyebb kimondani, ha előtte szembesülünk azzal, hogy mások hogyan élték át. Az olvasmányélmény átsegíthet a legnehezebb fázison, az elakadásokon.

Gyászfeldolgozást, folyamatot segítő fejlesztő biblioterápiás csoportot véleményem szerint a következő esetekben, célcsoportokkal lehet tartani:

- aki nemrég vesztett el valakit, de már nem a sokk fázisában van,
- aki egyedül maradt a gyászban, vagy környezete nem jól segíti,
- aki magányos, üresség veszi körül,
- aki bűntudatot érez,
- aki nemsokára elveszít valakit (előgyász szakaszában van),
- akit érdekel a gyászolók segítése,
- aki valamilyen okból késlelteti a gyászt,
- aki láthatatlanul gyászol – idő, alkalom, képesség hiányában,
- akinek gyásza elvitatott (illegális) – szerető halála, vetélés, házi kedvenc,
- és az olvasás, az irodalom szeretete megvan nála.

A kompetenciahatárok betartása, tisztelete ezeken a csoportfoglalkozásokon is nagyon fontos feladata a csoportvezetőnek; a fejlesztő biblioterapeuta

kizárólag pszichés problémákkal nem rendelkező, egészséges személyekkel hivatott foglalkozni, bármilyen komolyabb, pszichológusi, pszichiáteri, orvosi beavatkozás szükségességének felismerése esetén a megfelelő helyre delegálni kell az egyént. Így a komplikált gyászban lévők részvétele a fejlesztő biblioterápiás foglalkozásokon nem lehetséges.

Ha a normál gyász feldolgozási folyamatának segítségéről beszélünk, annak egyes szakaszaiban más-más segítségre van szüksége a gyászolónak. Általában a haláleset után három-hat hónappal javasolt a részvétel, amikor a nehezen már túl van a gyászoló, de ez annyira egyedi, hogy a határ nem húzható meg élesen.

A gyászfolyamatot segítő fejlesztő biblioterápiás foglalkozások egyértelműen preventívnek tekinthetőek, akár abból a szempontból, hogy a beavatkozások célja a komplikált gyász elkerülése, akár abból, hogy az akutan halál és gyász témában nem érintettek számára is nagyon hasznosnak tartom, mivel ez is az élet része, egyáltalán nem baj, ha ránézünk, és tudjuk, ha majd gyászolunk, akkor hogyan tudjuk azt könnyebben végigvinni. Kitűnő lehetőség az érzékenyítésre, a tabutémához való viszonyulás feltárására, annak felismerésére, hogy szükséges-e a viselkedésen, hozzáálláson változtatni, ehhez alternatívákra is van mód rátekinteni, valamint arra is alkalom, hogy maga a kommunikáció, párbeszéd elinduljon egy nehéz, korábban került témáról.

Az általam készített foglalkozástervezetek a választott művek alapján tartalmazzák, hogy adott esetben milyen céllal, kinek, milyen megértést, feldolgozást segítő feladatokkal segítik a gyászfolyamatot, a gyászhoz való viszonyulás megismerését, esetleg változtatását, közben a gyász mint tabu feloldását, megértését annak, hogy mi zajlik bennünk vagy egy gyászolóban.

Az ilyen jellegű segítő folyamat során fontos, hogy tilos meggátolni a természetes gyász folyamatát, biztonságot kell nyújtani, segíteni, erősíteni a gyász kifejezését, az akadályokat felismerni (például elfojtás, büntudat), meg kell érteni az érzelmeket, feloldani az elszigetelődést, tisztázni, értelmezni azt is, mit gondol az egyén a halál utáni létről. A párhuzamok, kapcsolódási pontok, hasonlóság megtalálása számunkra fontos személyek, családtagok vonatkozásában és egy-egy kapcsolatot illetően szintén lényeges mozzanat, ahogyan az edukáció, a gyász jellemzőinek, szakaszainak megismertetése is.

A választott művek

Személyes kötődésem, hogy a svéd irodalom valahogy mindig megtalál, és megszeretteti magát. Kezdődött a svéd gyermekversekkel, majd a svéd krimivel folytatva, később már célirányosan a svéd írókat keresve találtam rá Fredrik Backman műveire. Fredrik Backman kortárs svéd író, aki bloggerként, újságíróként kezdte pályáját. 2012-ben jelent meg első regénye, Az ember, akit Ovénak hívnak, innen már egyenes út volt a világhír felé.

Könyveiben mindig megjelennek aktuális vagy éppen korokon, kultúrákon átívelő társadalmi jelenségek, problémák (bevándorlás, homoszexualitás, öregség, gyász, szexuális erőszak, házassági problémák, öngyilkosság), melyek sokszor a tabu kategóriájába tartoznak. Fredrik Backman könyveiben a kényes, elhallgatott témák természetesen módon jelennek meg, ahogyan életünkben is egyébként jelen vannak ezek. Emészthető, humoros, szerethető köntösben ír fontos és nem megkerülhető témákról, olyasmikről, amik nem biztos, hogy például más, elhallgatásokkal még teli társadalmakban meg tudnak jelenni az irodalomban. „A tabutörésben sokak szerint a svédek a legjobbak.” (Tóth, 2011: 131)

Véleményem szerint fantasztikusan mozgatja meg az olvasó érzelmeit, írói stílusa képes arra, hogy egyszerre szórakoztasson és komoly dolgokról gondolkodásra készítessen. Üzenete talán épp a tálalás mikéntje miatt hatásos, mély nyomot hagyó, és igazán magunkkal cipelhető gondolatokat tartalmaz. Egyszerű, hétköznapi apróságokat ábrázol olyan képi világgal vagy hasonlatokkal, melyek vissza-visszaköszönnek ránk a saját hétköznapijainkban, így még szerethetőbbé, közelebbé téve a műveket.

Abszolút kedvenc írómá vált, szeretem minden munkáját, csodálom stílusát. Nem volt tehát igazán kérdés, hogy választott témám feldolgozása során a svéd író könyveivel dolgozzak.

Hogy miért ezek a könyvei? Nyilvánvalóan kedvencek, alaposan ismerem őket, a gyász megközelítése pedig más-más szemszögből jelenik meg bennük; az éppen nyugdíjassá váló özvegy Ove, illetve a nagypapa halálára készülőkisfiú felől. A gyász több szakasza, a halálhoz és a gyászhoz való viszonyulás több

nézőpontja is megjelenik bennük, ezáltal mindenkihez közelebb lehet hozni, személyesebbé tenni a történeteket.

A foglalkozástervezetek elemzése

Fredrik Backman: A hazafelé vezető út minden reggel egyre hosszabb

Backman ebben a novellában is csodálatos humorral, fantáziával, kedvességgel fog meg egy komoly, nehéz témát, és tud úgy írni az előbb-utóbb mindannyiunkat érintő gyász, elengedés témájáról, hogy az – bár kétségtelenül szívszorító – kötelező darab kellene legyen mindenkinek. Természetesen szól ez a kis történet a gyász mellett az öregedésről, a családi kapcsolatokról, a generációk közti különbségekről is.

Noah és nagypapája nagyon közel állnak egymáshoz, saját kis közös szokásaik vannak, hasonló a kedvenc időtöltésük, félszavakból megértik egymást. A nagyapó öreg, közeledik életének végéhez, agyi működése azonban sokkal gyorsabban romlik, mint a teste, „fejben kezd eltűnni”, elveszíti emlékeit, összekeveri fiát és unokáját. „Nagyapó érzi, hogy ez a búcsú, ahogyan zsugorodik az elméje. Noahnoah, akinek duplán mondja a nevét, mert annyira szereti a kisfiút pedig elfogadja ezt, és az élet dolgairól beszélget a nagyapjával. Hogy a zsugorodás miatt a hazavezető út minden reggel egyre hosszabb.” (György, 2022)

A nagypapa az emlékeiről mesél unokájának, szépen, a beszélgetések során gyakorlatilag felkészíti Noaht arra az időre, amikor már nagypapája nélkül kell boldogulnia.

Az előgyász és a gyermek bevonásának fontossága ebbe a folyamatba jelenik meg a műben. A gyermek előtt nem tabusított a közelgő halál, nagyon szerencsés, hisz magával a haldoklóval készül arra, megkönnyíti ez mindkettőjük számára a búcsúzást, elengedést. Az a régi szokások elevenedik meg, hogy a családban nem titok, nem tabu a halál, a gyász, nyíltan beszél róla az apa, a nagypapa is. A gyermek minden kérdésére választ kap, az életkorának megfelelő szinten, a félelemtől, a dolog ijesztő voltáról, arról, hogy hol és hogyan lesz

a halál utáni lét. Azt is megtudja, hogyan tud ő segíteni, jól részt venni a folyamatban, érteni akarja, elfogadni, és a család nagyon szépen és jól támogatja ebben, óriási szeretettel.

Természetes dolog elveszíteni azt, akit szeretünk, de az emlékek révén azok továbbra is velünk, bennünk élnek, nem véletlen tehát, hogy Backman több művében, ahogy ebben is, nagyon nagy hangsúlyt fektet a visszaemlékezésekre, emlékekre, több idősíkot váltogat, és szépen lassan teszi kerekké a történetet. A háttér megismerése pedig a sokszor elsőre különös szereplőket is szerethetővé teszi.

Ez a novella egy kifejezetten jó eszköz arra, hogy elindítsa a gondolkodást, beszélgetést, megértést, kimondást a búcsúzásról, elengedésről, gyászról. Fontos kiemelni, hogy a történet elsősorban az előgyásztól szól, ebben a folyamatban hogyan jelennek meg az érzelmek, emlékek. Az érintettek érzéseiről, egymáshoz való kommunikációjáról, emlékeikről, az elengedésről. Jelen esetben pozitív ez a szakasz, mert szépen, szeretettel, őszintén viszonyulnak a halálhoz és egymáshoz is.

A mellékelt foglalkozástervezet e célból készült (ld. 1. számú melléklet), arra rámutatva, hogy a szöveg és a gyász, annak feldolgozása hogyan tud kapcsolódni, és hogyan tud alkalmat adni az egyéneknek a kapcsolódáshoz. Az alábbiakban kiegészítem, indokolom, magyarázom a tervezetet.

A novellában a gyász feldolgozásának segítésére több téma is megjelenik:

- Búcsúzás, elengedés, előgyász.
 - Egyrészt elengedni azt, akit szeretünk, másrészt elhagyni azt, akit szeretünk. A búcsúzás nehéz, megtanulható? A búcsúzáshoz, elengedéshez kapcsolódó érzelmek: félelem, ijesztő, nehezen érthető (nagyapó sem érti, mi zajlik a saját fejében). Az előgyász fogalmának, folyamatának, előnyeinek és hátrányainak megbeszélésére alkalmas. A gyermek és a halál, haldoklás, gyász kapcsolódása. Ez a leghangsúlyosabb, legnagyobb, legjobban körbejárható téma, mely pontosan illik dolgozatom témájához.
- A szeretett személy halálának közeledése során őszinte, nyílt beszélgetés zajlik erről, ráadásul azzal, aki haldoklik. A novellarészletek alapján

végiggondolható, hogy mit tehetünk ilyen szituációban (vele lenni, segíteni nem felejtteni...). Milyen érzés annak, aki haldoklik?

- Ehhez kapcsolódik a szükségtelen ajándékok kérdésköre is, mely lehetőséget teremt arra, hogy a búcsúajándék témakörével kapcsolatban beszéljünk – jó, nem jó, kell, nem kell? Van haszna? Kinek? Aki adja, vagy aki kapja, vagy mindkettő?
- Az emlékek fontossága, melyek folyamatosan halványulnak, vesznek el, akár a saját életünkből (keveredik, de ott van), akár kifejezetten nagyanyóval kapcsolatban. Az emlékek nagyapónak segítik az átmenetet, a halál után vár rá, újra találkozhatnak (halál utáni lét kérdése), segít Noahval kapcsolatban neki nagyanyó, hogy mit mondhat, mondjon neki.
 - Noah emlékei nagyanyó haláláról, a halála után érzett dolgokról – már egyszer átélte a halált, a gyászt, van veszteségélménye, és ebben éppen az a nagyapó segítette, aki most menni készül. Ez a visszaemlékezés egy már átélt veszteséget elevenít fel, mely alapján megismerhető egy olyan gyermeki gyász, ahol lehetősége van nyíltan megélni érzelmeit, a fájdalmat (sírt, zokogott egész éjjel, együtt nézték az eget).
- Nagyapó hogyan élte meg nagyanyó halálát.
 - Elveszíteni a házastársat, akivel egy életen át együtt volt – már nem volt az igazi az élete utána, hosszan esett az eső, miután meghalt, és senki nem rakott rendet..., a hazavezető út már akkor minden reggel egyre hosszabb lett. A társ elvesztése, ennek feldolgozása, a gyász folyamata, sajátosságai időskorban.
- Mi van a halál után kérdésköre. A gyermeknek hogyan mondom el, hogy megértse, és ne legyen annyira fájdalmas? Nagyapó, Noah és a világűr kapcsolata, melyet nagyanyó halálakor is néztek.

Az általam készített foglalkozástervezet egy példa arra, hogy a műben megjelenő témák közül hogyan lehetséges főképpen a gyász mint tabutéma feloldását, feldolgozását elősegíteni. Láthatjuk, hogy a novellában sokkal több téma is érintett, ezek megbeszélése is természetesen fontos, de tervezetten nem ezek a hangsúlyosak. Noah és nagyapája közti párbeszéd alkalmasak

a halál, a gyász és a gyermek viszonyulásának megbeszélésére, és a gyással, gyászban érintettekkel kapcsolatos empátia fejlesztésére is.

A választott szövegrészek alapján tehát elsősorban a búcsúzás, az elengedés, a gyász, és az erről való tabuk nélküli kommunikáció a központi téma. A további (a foglalkozástervezet végén található) idézetek, részletek a beszélgetés, feldolgozás során felvetődő témákhoz, kérdésekhez kapcsolódva tudnak megjelenni, amennyiben szükséges, segítve megfogalmazni egy-egy gondolatot, vagy éppen vitatkozni azzal.

A célcsoport meghatározásánál abból indultam ki, hogy a foglalkozás preventív jellegű, így bármely 18 év feletti jelentkezhet, mivel mindegyikünk életében számtalan búcsúzás, veszteség előfordul, amennyiben nem kifejezetten halálessel összefüggő a korábbi tapasztalat, akkor is megtalálhatóak hasonlóságok. Az életkori megkötést nem a téma jellege indokolja, hanem az, hogy a témáról nagyjából egyforma tudással, nyelvezettel tudjon a csoport beszélni. A foglalkozás kifejezetten ajánlott továbbá az előgyász folyamatában aktuálisan érintettek részére, ajánlott a normál gyászfolyamatban, nagyjából három-hat hónappal a haláleset után, a gyászfolyamat első fázisaiban lévőknek azonban nem ajánlott.

A helyszín bárhol lehet, ahol van lehetőség egy kisebb csoport zavartalan megtartására (például könyvtár, iskola, szociális intézmény, közösségi ház, közösségi tér...).

A csoport létszáma: maximum 8-10 fő, ami még lehetővé teszi a kiscsoport előnyeinek érvényesülését, mint például kölcsönös interakció, személyes, bizalmas légkör kialakítása.

Az időtartam: 90-120 perc

A kellékek listája tartalmaz mindent, ami a foglalkozáshoz szükséges, a bemutatkozókörhöz a plüssjátékokat, a ráhangolódást elősegítő játékhoz a kulcsokat, a záró körhöz a lufikat, illetve a csoportkör közepére egy csillagos eget ábrázoló színes, nagyméretű kép kerül. Fontosnak tartom, hogy a gyászfeldolgozással kapcsolatos segítő lehetőségekről információ kis, könnyen elvihető, elrakható papírcetlikén rendelkezésre álljon (helyi, gyászfeldolgozásban gyakorlott pszichológus, pszichiáter, és gyászcsoporthoz vezető és gyásztanácsadók országos hálózatának elérhetősége).

A felkészüléshez annyi kiegészítést tennék, hogy a novella előzetes ismerete véleményem szerint előnyös, de nem feltétele a részvételnek, mivel a választott szövegeket alkalmasnak tartom önállóan is a téma megbeszélésére.

Amennyiben van olyan a csoportban, aki nem olvasta, ez esetben a szövegek felolvasása előtt néhány mondatban összefoglalható a könyv tartalma.

A hirdetés, toborzás az adott, helyszínt biztosító intézmény segítségével, illetve a médiában való megjelenéssel valósul meg.

A cél, ahogy a tervezetben részletesen is szerepel, a dolgozatom témájához kapcsolódva a gyász feldolgozásának segítése a kiválasztott irodalmi mű alapján, a gyásszal kapcsolatos tabu oldása, a résztvevők saját életével való párhuzam felfedezése, viselkedésminták megfigyelése, véleményezése, ez utóbbira példa lehet a halál utáni létről való beszélgetés (világúr), a gyermek halállal kapcsolatos kérdéseire való viszonyulás, a haldoklóhoz való viszonyulás.

A konkrét foglalkozás menete:

Megérkezés, csoportszabályok tisztázása és közös elfogadása az első teendő, elengedhetetlen a bizalmas légkör megteremtéséhez, és a keretek ismeretéhez.

Az ismerkedő, bemutatkozó kör lényege a csoport összehozása, megérkezés, felengedés, az elfogadó, biztonságos jelenlét kialakítása.

A ráhangoló játék célja a fókuszálás, a befelé figyelés, a képzelőerő megmozgatása, konkrétan jelen esetben a búcsúzás fajtáinak, módjainak végiggondolása, az elengedés, búcsú átérzése egy valószínűleg kedves, szimpatikus játék segítségével, mely bárkit és bármit szimbolizálhat. Ez a téma „megkapargatása”, előzetesen, játékosan rákészülni a komolyabb, mélyebb munkára. Fontosnak tartom az élményszintű feldolgozást, olyan elemek használatát például a ráhangolódást segítő játékokban, vagy kellékként csak ott lenni, amely a műben is megjelenik, szerepel, visszaköszön így, és több érzékszervre hatva segíti az elmélyedést, azonosulást, maradandóbb nyomot hagy (plüss sárkány, csillagos ég, lufi).

Feldolgozás: Maga a mű feldolgozása, függetlenül attól, hogy olvasta-e minden résztvevő, előre nyomtatott, kézbe adott szövegrészletekkel történik.

Az egyes szövegrészletek felolvasása után akár pár perc csend is elfogadható, minden esetben először az első érzések, gondolatok meghallgatása történik, ha szükséges, a jelenet, történés visszaidézése, tisztázása.

Ezután a megfigyelt probléma, megoldás, következmények megbeszélése és a saját élethelyzet, étellel kapcsolódási pont, hasonlóság megtalálása, felismerése zajlik. Ezeket és az elmélyülést a segítő kérdésekkel lehet ösztönözni, hogy a vélemény, élmény, új nézőpont előbújjon. Az irányított beszélgetés kérdései a foglalkozástervezetben találhatóak az egyes szövegrészeknél külön-külön, illetve az egész foglalkozásra vonatkozóan is (további feldolgozást segítő kérdések, gondolatok). A tervezetben szereplő kérdések csak sorvezetőként szerepelnek, az adott csoport aktivitása, jellemzői, bevonódása, a beszélgetés iránya, mélysége határozza meg, hogy melyikre van szükség.

A novella feldolgozása során az edukációt is fontosnak tartom, mindenképpen tisztázni a szóba kerülő fogalmakat, például azt, hogy mi az előgyász, hogy ez idő alatt több a harag, a feszültség, de a racionalitás is. Pozitív benne, hogy van lehetőség búcsúzni, lezárni a kapcsolatot, a függőben lévő dolgainkat. Bárkikor bárkivel előfordulhat, hisz életünk során számtalanszor búcsúzunk, engedünk el személyeket, dolgokat, tárgyakat, élethelyzeteket, és ez akkor is lehet nehéz lelkileg, ha saját döntésünk eredménye. A célcsoport kiválasztásánál is ezt tartottam szem előtt.

A nagypapa érzéseinek megismerése és az, ahogy erről mesél a kislánknak lehetőséget ad az empátiára irányukban, és a gyermek és halál viszonyának példaértékű alakítására is mintát szolgáltat.

Levezetés, lezárás a foglalkozás végén történik, amihez a téma nehézsége miatt terveztem játékosabb, gyermekkori emléket idézőt, kapcsolódva a novellához is (Noah is lufit ad nagypapájának). A kézzel fogható, magával vihető dolog véleményem szerint fontos egy-egy csoportfoglalkozás során, segíti a téma tovább/újragondolását, a csoport felidézését. A kis papírcetlikén szereplő információk, elérhetőségek a gyászfeldolgozással kapcsolatban szintén a későbbi segítségkérést, további informálódást segítik (helyi, gyászfeldolgozásban gyakorlott pszichológus, pszichiáter, és a gyászcsoporthoz vezető és gyásztanácsadók országos hálózatának elérhetősége).

Az értékelés során azt vizsgálom, hogy mennyire érte el a célját a foglalkozás, mennyire sikerült a résztvevőknek bevonódni, aktívnak lenni, sikerült-e a mindennapi, saját élethez párhuzamot találni. Sikerült-e a gyász mint tabu-téma oldása, feldolgozására minta nyújtása a novella alapján.

Humor, szomorúság, értékek, az azokhoz és a megszokott, bevált dolgokhoz való ragaszkodás, egy kis morgás és rengeteg őszinte érzelem – számomra erről (is) szól ez a regény. Backman első könyve magával ragadott, mély nyomot hagyott bennem, így a gyász megközelítésével kapcsolatos gondolkodás során azonnal beugrott.

Csodálatos regény a szeretet, odafigyelés, kedvesség erejéről Fredrik Backman első regénye, mely abszolút a humor és szeretet nyelvén íródott, közben mégis komoly kérdéseket jár körbe, mélyebb tartalma gyakorlatilag fogyaszthatóbb csomagolásban található. A regény szól a gyászról, az azt befolyásoló korábbi, vagy utána keletkező veszteségek hatásáról, a gyászoló segítségéről, az öregség, magány megéléséről, az értékekhez való ragaszkodásról, és az öngyilkosság, a homoszexualitás, a bevándorlók kényes témáját is beépíti mondanójába.

Ove 59 éves, fél éve megözvegyült ember. Felesége, Sonja halála Ovénak hatalmas veszteség, a gyászban ragad, naponta kijár a temetőbe, mesél neki, igéri, hogy hamar találkoznak. „Ove fekete-fehér ember volt. A felesége pedig színes. Ő volt Ove összes színe.” (Backman, 2014: 43) Szeretett felesége elvesztése után már munkahelyén sincs rá szükség, kora, elavult tudása nem kell már a fiatal főnököknek. Elveszíti tehát állását is, Ő, akinek lételeme a munka. Itt kapcsolódunk be életébe. Ovéra hatalmas súllyal nehezedik a magány, az öregség és haszontalanság, feleslegesség érzete, a reményvesztettség, az élet értelmének hiánya. Egyetlen kiutat lát, a halált, mely által újra együtt lehet Sonjával. Öngyilkossági kísérleteit azonban rendre megzavarják, hiába eszel ki új és új terveket.

Közben két idősíkon halad a történet, szép lassan megismerjük Ove 59 évét, a jelenlegi helyzetéhez, lelkiállapotához vezető utat. A visszatekintés a fontos eseményekre, személyekre, apjával való viszonyára, a hosszú boldog házasságra lassacskán megmutatja igazi arcát, életét, már gyermekkorában megmutatkozó értékrendjét, felesége szerepét életében, közös életüket, legjobb barátjához való viszonyát, és természetesen a szabályokhoz, elvekhez, értékekhez való görcsös ragaszkodását. Az apjától tanult elvek és azok betartatása

elsődleges számára, és hiába változik a világ, sőt kicsit talán el is rohant mellette, de ő akkor is kitart az elvei, a szabályok betartása, betartatására törekvése mellett.

A felszínre kerülő életút egyáltalán nem könnyű, több fájdalmas emléket, tragédiát oszt meg velünk – szülei halála, apja munkatársa és a pénztárca esete, a ház leégése, a gyermek elvesztése, Sonja bénulása, halála és a nyugdíjazás. Ove nyugdíjazása az utolsó csepp veszteségekkel teli poharában. A menjen el kicsit pihenni számára még sértőbb, mint általában, megalázóbb, hiszen soha életében nem pihent, és még azt sem tudja elfogadni, hogy manapság ebédelgetni járnak munkaidőben az emberek, ráadásul fehér inges fiatalok küldik el, akikkel eddig is csak rossz tapasztalatai voltak. Hirtelen válik teljesen üressé, értelmetlenné élete, és ez a kudarcként megélt esemény hozza felszínre minden korábbi elfojtott, fel nem dolgozott veszteségélményét, melyek súlya, megoldatlansága összerakódva mutatkozik meg. A magány, elhagyatottság érzése, az átélt veszteségek súlya rárakódik az egyénre. Ráadásul ebben a korban a változások nagyon megterhelőek. A megszokott életvitel bármilyen feladása, teljesen új körülményekhez való alkalmazkodás hatalmas terhet jelenthet. Ezek az el nem gyászolt veszteségek magyarázattal szolgálnak Ove morcos, morgolódos, már-már kiállhatatlan viselkedésére.

Hogy miben is nyilvánul meg Ove morcossága? Nem szíveli az emberi közönyt, azt, hogy apró dolgokkal is jobbá tehetnénk a világot, ha figyelmesek lennénk a másik iránt. Ove leveleket ír, veszekszik, felszólal, plakátol, zsörtölődik, „beszól”, mert nem képes elviselni, hogy mások nem tartják be a szabályokat. Nyilván ez a viselkedés fel is emészt, és különössé, magányossá teszi, de ez nem számít, elvei vannak, azok és az állandóság jelenti a biztonságot számára. Ez az állandósága azonban már romokba dőlt Sonja halálával, majd a munka elvesztésével, ráadásul jól eltervezett módon meghalni sem tud (avagy még arra is képtelen).

Adott tehát egy, az öregségét nagyon rosszul megélt Ove, majd megjelennek az elvek, generációk közti áthidalhatatlan (?) különbségek, melyek felzaklatják Ovét. A szomszédjai. Megzavarják, beleszemtelenkedik magukat az életébe. Hangosak, fiatalok, nem értenek semmihez, amihez szerinte alapvető módon érteni kellene, és ráadásul barátkozni akarnak vele. Hol tolatni, hol szerelni,

hol vezetni kell tanítani, hol kórházba kell vinni őket, hol hivatalnokokkal szembeszállni, és még egy rozzant macskát is fel kell javítania.

Ove napról napra többet tesz, közben kénytelen engedni kicsit elveiből, megszokott életviteléből. Parvaneh, a szomszéd nő szint akar vinni az életébe, újra színesben látni Őt, és szerethető, humoros, de egyben elgondolkodtató módon sikerül is neki. Mert mit is csinál ő valójában? Egy gyászban rekedt, egyszerre több veszteséggel megbirkózni nem tudó embert segíti gyászában, a gyászfeldolgozást elindítja, és végigviszi az egyes szakaszokon. Valóban újra szint visz az életébe, megtanítja neki, hogy az élet lehet színes úgy is, hogy Sonja nincs benne fizikailag, de mégis tovább él benne.

A mogorvaság mögül szépen bújik elő a kedvesség, figyelmesség, szeretet, ahogyan egyre több feladata, tennivalója, programja lesz. Munkahely nélkül is képessé válik újabb, más jellegű elfoglaltságok, feladatok vállalásával hasznossá válni. Tapasztalatát, bölcsességét újra értékeli, kéri, számít véleménye szomszédjainak, barátjának, és még egy ismeretlent is megment.

A nyugdíjas élet megélése lehet teljes, vagy legalább is élményekkel, sikerekkel, örömmel teli, kiegyensúlyozott élethelyzetben, kapcsolatokkal, célokkal. Egyértelmű, hogy „A család szerepe nagyon jelentős. A család olyan lelki támaszt nyújthat, amely segíthet a problémák felismerésében, megoldásában, az életmódváltásban és abban, hogy a nyugdíjazás után is legyen értelmes, mások számára is hasznos elfoglaltsága az idős embernek.” (orvosilexikon.hu, 2016) Ebben nyújt Parvaneh ellentmondást nem ismerő személyisége segítséget, aki észrevétlenül, és talán nem is tudatosan visszarángatja az életbe Ovét, sorra adva neki a megoldandó feladatokat, helyzeteket, problémákat, így so-sincs ideje öngyilkosnak lenni, végül pedig már nem is akar. Gyönyörűen segíti Parvaneh és családja abban, hogy beszéljen az életében átélt veszteségekről, azokat elfogadja, hogy az emlékei megszépüljenek. Először szépen lassan a gyász elakadt fázisából kerül ki, majd végig is megy a folyamaton, és amikor a végén a temetőben búcsúzik és mesél Sonjának, már rendben van. Elengedte, ki tudta alakítani az életét nélküle, benne él tovább, emlékei rendeződtek, helyére került felesége halála, és a többi veszteség is.

Lehet egyáltalán élni tovább, ha a szeretett személy meghal? Ove története sok más nagyon fontos mondandója mellett alapvetően erről szól: a gyász feldolgozás megakadása rögtön az első szakaszban. Az el nem gyászolt veszteségek felhalmozódása elvezetnek odáig, hogy nem is kar élni, így alkalmat ad a gyászolók mortalitása háttérben álló veszélyeztető tényezők megismerésére is. A regény gyönyörűen bemutatja azt, hogy lehet elfogadni, tovább élni, értékesnek lenni, hogyan lehet segíteni úgy, hogy az nem direkt és nem feltétlen szándékos, de pont arra jó, hogy megtanítsa a gyászolót élni egy másik életet, amelyben nem tűnik el a szeretett feleség, de már nélküle képes tovább működni.

Ez a regény több kényes problémát, tabutémát is megjelenít, azonban a foglalkozástervezet készítésénél mindenképpen a fő vonalat – gyász, feldolgozatlan gyász, veszteségek – tartottam hangsúlyosnak.

A mellékelt foglalkozástervezet e célból készült (ld. 2. számú melléklet), arra rámutatva, hogy a regényben megjelenő szereplő gyásza, annak feldolgozása hogyan történik, miért akad el, milyen okok húzódnak meg a háttérben, hogyan tud a környezet segíteni a gyászolónak, hogyan lehetséges ezen tabutéma oldása egy humorral átítatott, mégis komoly témákat felvonultató regény segítségével.

Az alábbiakban kiegészítem, indokolom, magyarázom a tervezetet.

Az általam készített foglalkozástervezet egy példa arra, hogy a műben megjelenő témák közül hogyan lehetséges főképpen a gyász mint tabutéma feloldását, feldolgozását elősegíteni. Láthatjuk, hogy a regényben sokkal több téma is érintett, ezek megbeszélése is természetesen fontos, de tervezetten nem ezek a hangsúlyosak. Az elsődlegesen használandó témák megjelennek a ráhangolódást segítő játék és a feldolgozás során használt papíron, segítve a kitűzött cél szem előtt tartását.

A választott témakörök alapján tehát elsősorban a gyászról, a veszteségekről, azok feldolgozásának fontosságáról, feldolgozatlanságának problémáiról fejlesztő céllal való gondolkodás a terv.

A célcsoport meghatározásánál abból indultam ki, hogy a foglalkozás preventív jellegű, így bármely 18 év feletti jelentkezhetsz, mivel mindegyikünk életében számtalan veszteség előfordul, amennyiben nem kifejezetten halálesettel

összefüggő a korábbi tapasztalat, akkor is megtalálhatóak hasonlóságok. Az életkori megkötést nem a téma jellege indokolja, hanem az, hogy a témáról nagyjából egyforma tudással, nyelvezettel tudjon a csoport beszélni. A foglalkozás ajánlott a normál gyászfolyamatban, nagyjából három-hat hónappal a haláleset után, a gyászfolyamat első fázisaiban lévőknek azonban nem ajánlott.

A helyszín bárhol lehet, ahol van lehetőség egy kisebb csoport zavartalan megtartására (például könyvtár, iskola, szociális intézmény, közösségi ház, közösségi tér...).

A csoport létszáma: maximum 8-10 fő, ami még lehetővé teszi a kiscsoport előnyeinek érvényesülését, mint például kölcsönös interakció, személyes, bizalmas légkör kialakítása.

Az időtartam: 90-120 perc

A kellékek listája tartalmaz mindent, ami a foglalkozáshoz szükséges, a bemutatkozókörhöz és a levezető játékhoz a rózsaszín cetliket és filctollakat, a ráhangolódást elősegítő játékhoz a nagy méretű papírt és filctollakat. Fontosnak tartom, hogy a gyász-feldolgozással kapcsolatos segítő lehetőségekről információ kis, könnyen elvihető, elrakható papírcetliken rendelkezésre álljon (helyi, gyászfeldolgozásban gyakorlott pszichológus, pszichiáter, és a gyász-csoport vezetők és gyásztanácsadók országos hálózatának elérhetősége).

A felkészüléshez annyi kiegészítést tennék, hogy a regény előzetes ismerete fontos, a részvétel nem elengedhető feltétele. A regény mellett/helyett a film ismerete is megfelelő, azonban ez esetben előfordulhat, hogy egyes jelenetek, részletek ismeretének hiánya miatt a csupán a filmet ismerő résztvevők számára magyarázat válik szükségessé.

A hirdetés, toborzás az adott, helyszínt biztosító intézmény segítségével, illetve a médiában való megjelenéssel valósul meg.

A cél, ahogy a tervezetben részletesen is szerepel, a dolgozatom témájához kapcsolódva a gyász feldolgozásának segítése, a veszteségek életünkre gyakorolt hatásának átgondolása a kiválasztott irodalmi mű alapján, a gyással kapcsolatos tabu oldása, a résztvevők saját életével való párhuzam felfedezése, viselkedésminták megfigyelése, véleményezése.

A konkrét foglalkozás menete:

Megérkezés, csoportszabályok tisztázása és közös elfogadása az első teendő, elengedhetetlen a bizalmas légkör megteremtéséhez, és a keretek ismeretéhez.

Az ismerkedő, bemutatkozókör lényege a csoport összehozása, megérkezés, felengedés, az elfogadó, biztonságos jelenlét kialakítása. Ehhez a rózsaszín cetliken szereplő autómárkák könnyű kapcsolódást jelentenek, egyszerű a feladat, miközben a regény két fontos pontjára is rávilágít, elkezdve ezzel előhívni a mű tartalmát és a személyes asszociációkat – Ove mindig rózsaszín virágot vitt Sonjának, és az autómárka sarkalatos pont volt életében.

A ráhangoló játék célja a fókuszálás, a befelé figyelés, a képzelőerő megmozgatása, a regénnyel kapcsolatos érzések, emlékek, hangulatok felszínre juttatása. Fontosnak tartom, hogy bármilyen szó, szókapcsolat, mondat, teljes idézet, név, akár rajz megjelenítése is teljes mértékben elfogadott, hiszen a lényeg az, hogy szabadon áramoljon minden, ami a regénnyel kapcsolatos. Ez a téma „megkapargatása”, előzetesen, játékosan rákészülni a komolyabb, mélyebb munkára, miközben már ez a feladat is a munka része, kicsit hosszabb is, mint egy átlagos ráhangoló játék, de gyakorlatilag ez már átvisz a feldolgozásra, így időbeli korlátját nem határozom meg. Fontosnak tartom az élményszintű feldolgozást, azt, hogy nem csak mondják, hanem leírják, rajzolják a gondolatokat, sokkal megfoghatóbbá, maradandóbbá teszik azokat, így, több érzékszervre hatással segítve az elmélyedést, azonosulást, maradandóbb nyomot hagy. A csoportvezető által előre felírtak szükségességét a foglalkozás céljának elérése, az abba az irányba való haladás indokolja. Ezek azok a „mankók” melyek segítik a beszélgetés irányítását. Ezek azok a témák, melyek erőteljesen szerepelnek a regényben; a veszteség/gyász, öngyilkosság, segítség, tábla, fekete-fehér, megszokott/régimódi, haszontalanság/felelősség, fehér ing elnevezések alatt tehát a mindenképpen érinteni kívánt témák húzódnak meg. Amennyiben mindegyik részletes kifejtésére nem kerül sor, az nem gondolom, hogy problémát jelent, mivel összefüggések, kapcsolódások vannak köztük, így teljesen nem marad ki egyik sem, legfeljebb nem annyira mélyen kerül említésre. Nyilván a veszteség/gyász, az öngyilkosság és a segítség témák a dominánsak, ezeket kell a résztvevők véleménye, élményei, gondolatai, érzései, az idézetek, és a segítő kérdések mentén körüljárni, felismerve a gyász, a veszteségek és Ove viszonyát, megtalálva a hasonlóságot az egyes szereplők vagy

élethelyzetek és a saját élet között, megvitatni a viselkedéseket, indokokat, következményeket.

Feldolgozás: Mivel a részvétel feltétele a regény előzetes ismerete, így felolvasásra nincsen szükség, azonnal kezdhető a feldolgozás.

A veszteség/gyász, öngyilkosság, segítség, tábla, fekete-fehér, megszott/régimódi, haszontalanság/felelősség, fehér ing témák mentén irányítja a foglalkozás menetét a csoportvezető. Az egyes témákhoz a foglalkozástervezetben segítő kérdések, felvetések, idézetek felolvasása után akár pár perc csend is elfogadható, minden esetben először az első érzések, gondolatok meghallgatása történik, ha szükséges, a jelenetek, párbeszéddek visszaidézése, tisztázása.

Az irányított beszélgetés kérdései a foglalkozástervezetben találhatóak az egyes kiemelt témáknál, illetve az egész foglalkozásra vonatkozóan is (további feldolgozást segítő kérdések, gondolatok). A tervezetben szereplő kérdések csak sorvezetőként szerepelnek, az adott csoport aktivitása, jellemzői, bevonódása, a beszélgetés iránya, mélysége határozza meg, hogy melyikre van egyáltalán szükség. Természetesen a csoporttagok is behozhatnak új szempontokat, megközelítéseket, kérdéseket, számukra kedvenc, kedves regényrészleteket, a sajátélmény előhívása, megosztása ez által is megkönnyíthető.

A veszteség/gyász regényben, Ove életében való megjelenése a legerősebb, és dolgozatom szempontjából legfontosabb témája, melyhez szorosan kapcsolódik az öngyilkosság és a segítség kérdésköre is. Ove élettörténetében az egyes átélt veszteségekre, azok jellegére, megélésére vagy nem megélésére, rövidebb és hosszabb távú hatásaira szükséges rátekinteni, azonosítani, megbeszélni, a saját véleményeket megfogalmazni és megkeresni a saját élettel való párhuzamot. Mindenki számos veszteséggel találkozik élete során, és nem mindegy, hogyan cipeli magával; pozitív vagy negatív élményként, megélésként. Ove a szeretett személyek halálát és egyéb súlyos veszteségeit egyik esetben sem dolgozta fel. Anyja halálakor, hét évesen azt a mintát látta, hogy apja elhallgat, elfogynak szavai, nem beszél, kizárólag az autókról. A kommunikáció, és leginkább a halálesetről történő kommunikáció hiánya a halált és a gyászt is tabusítja a gyermek Ovében. Az apja halálakor nem maradt senkije, tizenhat évesen mindenkit elveszített, sem családtag, sem barát nem volt az életében, aki segített volna a gyászfeldolgozásban. Apja főnöke munka felajánlásával

segíti, azonban ez kizárólag a megélhetést biztosítja, lelki problémákra nem ad választ. Az egyház segítségét nem fogadja el, mert igencsak igazságtalannak érzi, hogy elvesztette szüleit. A gyász tehát ebben az esetben is feldolgozatlan marad, apja emlékének, elveinek, tanításának megfelelően éli életét, de gyászolni igazán nem képes.

A szülői ház tűzben való elpusztulása, melyet saját erőből újíttott fel, melyért már egy ideje küzdött a hatóságokkal szemben, ismét egy óriási veszteség számára. Ez és apja órájának ellopása alkalmas arra, hogy a tárgyi veszteségekről beszéljünk. Kapcsolódási pontokat keresve, saját tapasztalatokat felelevenítve ad lehetőséget arra, hogy egy-egy számunkra fontos ingó vagy ingatlan tárgytól való elszakadás milyen érzéseket, hatásokat okoz.

Az eltervezett életút, jövő külső körülmények hatására történő kényszerű módosítása szintén jelenthet komoly veszteségérzést, és valószínűleg csak később derül ki, hogy ez valóban milyen hatással van életünkre. Ove sikertelen katonasági alkalmasság vizsgálata sok saját átélt sikertelen vizsga, vizsgálat élményét képes lehet előhívni.

A Rune-nel való barátsága eleve nagyon sajátos, ám ennek megszakadása mégis hiányérzetet okoz, és ezt is elfojtja a köztük lévő probléma tisztázása helyett. Tudnak megszakadt kapcsolatok, elválások is olyan nehezek lenni, melyeket a továbblépéshez és további értékes, egészséges kapcsolatok kialakításához meg kell gyászolni. Ez mindenki életében valószínűleg bőven előforduló eset, a gyász- illetve veszteség-feldolgozáshoz könnyebb kapcsolódást tesz lehetővé.

A buszbaleset során Ove és Sonja elveszítik még meg sem született gyermeküket, Sonja le is bénul, kerekesszékekbe kényszerül. Ebben az esetben Ove szintén nem gyászol, a büntudat uralkodik rajta, melyet úgy próbál levezetni, hogy mindent és mindenkit vádol, dühös, de nem beszél róla, nem fejezi ki érzéseit, fájdalmát.

Ezen veszteségek után jut el a legsúlyosabbhoz. Sonja betegsége és halála jelen esetben azért is komolyan megterhelő, mert nagyon hosszú időn át nagyon közeli, szoros, mély kapcsolatban éltek együtt. „... ha valaki megkérdezte volna, elmondja, hogy nem élt Sonja előtt. És utána sem.” (Backman, 2023: 139) Az egész világhoz való viszonyt újra kell értelmezni, de ez Ovénak nem

alternatíva. Láthatjuk, hogy a számára, apja által gyermekként tabusított halál és gyász egész életében megnehezíti, ellehetetleníti a gyászmunkát, a folyamat végigjárását, elfojtja, nem éli meg, felgyülemlik és egy ponton túl már nem tartható, nem elviselhető. Az öngyilkosság viszont jó megoldásnak tűnik a veszteség(ek) által okozott problémára.

Nagyon érdekes azt végiggondolni, hogy az egyes esetekben mi akadályozza meg az öngyilkosságot. Látható, hogy külső és belső okok is vannak, vagy valaki szó szerint megzavarja a tett előtt, közben, vagy valaki, valami miatt érzett aggodalma, felelőssége téríti el a megvalósítástól (elszakad a kötél, megsajnálja a mozdonyvezetőt, bajban van a macska, Parvaneh-et kórházba kell vinni...). Bármelyikről is legyen szó, a lényeg, hogy ki tud zökkenni, hajlandó késni Sonjától. Sőt, az egyik ilyen sikertelen kísérletet követően, házába visszaérve leül, fáradt, nem bír már harcolni, csak meg akar halni, és akkor elsírja magát. Ez az első jele annak, hogy a felgyülemlett érzelmek végre felszínre kerülnek, oldódik a belső feszültség, és ezzel elindul a gyászfolyamat.

A feldolgozás során fel kell hangosítani azt, mennyire fontos a gyászoló mellett ott lenni, akarva-akaratlanul kapcsolni az élethez, annak történéseihez. Szükséges mindenképpen megfogalmazni, mi is áll az öngyilkossági szándék mögött, hogyan lehet felismerni, segíteni; nagyon erősen tabutéma, melynek oldására Ove vidám sikertelen kísérletei kapcsán történő közös beszélgetést kifejezetten alkalmasnak tartom. A gyász és az öngyilkosság összefüggése mindjárt két, külön is tabunak számító téma találkozása, így a kommunikáció, a gondolkodás megindítása erről szintén a foglalkozás célja.

A gyászmunkához igenis van olyan, hogy külső segítség kell, mely nem feltétlen jelenti azt, hogy professzionális segítséget igényel. A külső segítség legtöbbször a család, a közeli barátok által érkezik, és természetesen fogadókészség nélkül mit sem ér. Ove magányos, soha nem kért, kapott segítséget a gyászfeldolgozásban, nem véletlen, hogy felhalmozódott benne mindegyik. A regény alapján a gyászoló segítségének módjairól, annak nehézségeiről következményeiről kell szót ejteni, a saját tapasztalatok, elvárások azonosításával együtt.

Ove jellemének megismerése a tábla, fekete-fehér, megszokott/régimódi, felelősség/haszontalanság témakörök segítségével lehetséges, melyek igazán

nem is különülnek el egymástól. Ezeknél a lényeg, hogy megismerjük magatartásának okait, a megszokott, napi rutinjához és elveihez ragaszkodó embert, és az ő mai, felgyorsult, rohanó világban való működését, sűrlődásait, az „Ove-szindrómát”. Az ilyen típusú emberek és a csoporttagok hozzájuk, a rutinokhoz, tisztességhez, felelősséghez, a helyes-helytelen dolgokhoz való fűződő viszonyát lehet az ehhez a ponthoz felsorolt idézetekkel, kérdésekkel megtalálni.

A fehér ing a hatalom, a bürokrácia képviselőinek Ove életében való megjelenése, mely minden egyes alkalommal Ove számára hoz negatív következményeket, kivéve az utolsó esetben. Érdekes a csoporttagokkal átgondolni, hogy miért alakult így ez a viszony, miért sikerül az utolsó alkalommal a „csatát” megnyernie, mikor előtte folyamatosan veszített és az ügyintézők látványától is már feszült, ideges lett. Érdekes továbbá, hogy ez mennyire határozta meg azt, hogy egyedül maradt, segítség nélkül minden egyes veszteség során a hivatalos szervek részéről is. Sajátélmény megragadása és megbeszélése, értelmezése ez alapján lehetséges.

A regény feldolgozása során az edukációt is fontosnak tartom, mindenképpen tisztázni a szóba kerülő fogalmakat, például a normál és komplikált gyász fogalmát, a gyászfeldolgozás akadályait, szakaszait. Nagyon fontosnak tartom a gyászolók segítségének kérdéskörét, azt, hogy elhangozzon hogyan és ki nyújthat támaszt, hogyan ismerhetjük fel, hogy probléma van (gyászban elakadás, öngyilkosság), a feldolgozatlan veszteségekből származó nehézségeket, azok életvitelre gyakorolt hatását, a nyílt, őszinte kommunikáció és az érzelmek kifejezését, megélését a gyász során.

Levezetés, lezárás a foglalkozás végén történik, amit a téma nehézsége miatt játékosabbra terveztem, a rózsaszín cetlire Ovénak szóló üzenetet írnak a résztvevők, mely cetli Ove sírjára kerül. Az írásos feladat segít ennek az üzenetnek a komolyabb, pontosabb megfogalmazásában, és a cetlik elvihetők, lefényképezhetőek, megmaradnak. A rajtuk szereplő üzenet alapján láthatóvá válik, hogy a csoport tagjait mi fogta meg leginkább, mit visznek magukkal.

A kis papírcetlikén szereplő információk, elérhetőségek a gyászfeldolgozással kapcsolatban szintén a későbbi segítségkérést, további informálódást segítik, ezek a helyi, gyászfeldolgozásban gyakorlott pszichológus, pszichiáter

elérhetőségei, valamint a gyászcsoporthoz vezető és gyásztanácsadók országos hálózatának elérhetősége.

Az értékelés során azt vizsgálom, hogy mennyire érte el a célját a foglalkozás, mennyire sikerült a résztvevőknek kapcsolódni, aktívnak lenni, sikerült-e a mindennapi, saját élethez párhuzamot találni. Sikerült-e a gyász mint tabutéma oldása, Ove morcosága mögötti feldolgozatlan veszteségek, a gyászban való elakadása oldására szolgáló mintát megismerni. Megfogalmazásra került-e, „magukkal cipelő dologgá” vált-e az, hogy figyeljünk a másakra, nézzünk a szomorúsága, magányossága mögé.

Ove alakjában, viselkedésében, megnyilvánulásaiban a morcosága, különcsége háttérben teljes mértékben megfigyelhetőek, felismerhetőek a gyász jellemzői: benuultság, üresség, magány, büntudat, társas kapcsolatoktól való elzárkózás. Azonosítható a vidám, kedves, szerethető történet mentén, hogyan és miért rekedt a gyász egyik szakaszában, és hogyan segítik újdonsült szomszédjai ebből a helyzetből kimoszítani. A foglalkozás témái, a segítő kérdések, az irányított beszélgetés ezek azonosítását, megértését és saját életre való rávetítését, a saját érzelmi viszonyulást célozzák. A tabutéma oldását, a személyiség fejlesztését, a viselkedési minták nyújtását ez teszi lehetővé. Láthatjuk, hogy a választott könyv, így a foglalkozás is nagyon sok kifejtésre alkalmas témát, köztük tabutémát is tartalmaz. A tervezetben ennek megfelelően csoportosítva jelennek meg a témák, de fontos megjegyezni, hogy a foglalkozás menetének az új szempontok irányába való elkanyarodása valószínű, erre nyitottnak kell lenni, azon kérdéseket kell részletesen elemezni, melyeket a csoporttagok kiemelnek, problémaként meghatároznak.

Összegzés

A gyász időszaka alatt sok gyászoló testi-lelki panaszokkal, betegségekkel küzd, melyek nagy része megfelelő támogatás mellett megelőzhető volna, de ehhez más társadalmi viszonyulás volna szükséges. A jelenlegi gyászkultúra igencsak távoli az évszázadokon át meglévőhöz képest, a halál és a gyász városi, intézményes keretek közt létezik, személytelenül, kevés tudással és még kevesebb gyászritussal, feldolgozási stratégiával. Az érezhető, hogy ez így nem jó, nem rendjén való, hogy az élet egy természetes mozzanata, a halál és a hozzá kapcsolódó gyász tabuvá vált napjainkra. Változásra van szükség, a szemlélet formálására, az egyén és a közösség szintjén is. Arra, hogy erről a kényes témáról is tudjunk nyíltan beszélni, megtanuljunk gyászolni, és segíteni mások gyászfolyamatát. Ha a régi szokások, hagyományok már nem is tudnak visszatérni, nem tudnak illeszkedni a megváltozott, felgyorsult, elidegenedett, elmagányosodott és közben erőszakkal, agresszióval teli világba, akkor valami másnak kell kialakulnia, mely újra lehetővé teszi, hogy a gyász ne legyen tabu, megéljük, átéljük, időt és energiát fektessünk ebbe az igenis kemény munkába. Kell, hogy tudjunk róla beszélni, közel engedni.

Ennek a változásnak az elindításában tud szerepet vállalni a fejlesztő biblioterápia is. Dolgozatomban Fredrik Backman két művét választottam annak bemutatására, hogy egy irodalmi szöveg is képes ehhez alapot szolgáltatni, képes a gyász mint tabutéma feloldására, a gyászfeldolgozásban segíteni, a gyászt megérteni és megélni tanítani.

Azért is ezt a novellát és regényt választottam, mert bennük a kényes, elhallgatott témák természetes módon jelennek meg, az író nem kerüli meg őket, hisz mi sem tudjuk elkerülni, megkönnyíteni azonban nagyon is. Hétköznapi emberek a szereplői, kedvesek, szerethetőek, humoros, vidám a nehéz téma tálalása, így az azonosulás is sokkal könnyebb. Az olvasóval hasonló élethelyzetek, problémák és remek megoldási stratégiák, avagy épp azok hiánya pedig nagyszerűen teszi lehetővé a probléma, elhallgatott, elkerült téma azonosítását, hasonlóságok megtalálását, valamint a kiutak elemzését.

Noah és nagypapája megtanítja nekünk, a halál, a gyász és a gyermek viszonyulásának helyes módját, segít az előgyász megértésében, megélésében, a búcsúzás, elengedés nehézségeiről, életünkben való megjelenéséről gondolkodni, beszélni.

Ove története alapvetően az el nem gyászolt veszteségekről, azok felhalmozódásáról, a gyász egyik szakaszában való megakadásról és nem utolsósorban a gyászoló segítségéről szól.

A gyász olyan tabutéma, amit mindenki előbb-utóbb átél, érintetté válik. A fejlesztő biblioterápia láthatjuk, hogy alkalmas a gyászról, annak különböző aspektusairól egy-egy szöveg kapcsán elindítani a kommunikációt, a téma ki-nossága oldódik, ismeretek, érzések, gondolatok, különböző nézőpontok jelennek meg, hasonlóságok a résztvevők saját tapasztalataival, élményeivel, és mindkét felhasznált mű nagyon jó megoldási alternatívákat is mutat több, gyásszal kapcsolatos helyzetre.

A feltevésem – a gyász mint tabutéma feloldása és feldolgozása fejlesztő biblioterápiás foglalkozások keretében lehetséges, a biblioterápia alkalmas a gyász mint tabutéma felszínre hozására, képes azt feldolgozhatóvá tenni – igaznak tartom a felhasznált művek, azokból készített foglalkozástervezetekben foglaltak, azok elemzése alapján.

A veszteségek, gyász feldolgozását ezek a foglalkozások véleményem szerint képesek segíteni, könnyebben megérthetővé és járhatóvá teszik az utat, melyet ettől függetlenül végig kell járni. A foglalkozások során alkalmazott játékos feladatok az átélést, az élmény maradandóbbá tételét hivatottak szolgálni. Nem csupán az aktuálisan gyászban érintettek számára (a meghatározottak szerint), a normál gyászt segítve, de a komplikált gyász megelőzésére is, és preventív jelleggel mindenki számára ajánlott foglalkozásokat terveztem. Hiszem, hogy a gyász tabujellegének feloldása így is megvalósulhat.

Életünk során mindannyian sok búcsúzást élünk át, több kisebb-nagyobb veszteség ér bennünket, meg kell hát tanulnunk ezeket kezelni, hogy a terheinket ne hurcoljuk magunkkal, hanem ezek az esetek személyiségünket fejlesztve váljanak belsővé, és gyermekeink számára is ezt a mintát nyújtsuk.

A gyász témáját feldolgozó fejlesztő biblioterápiás foglalkozás azt tudja megmutatni, hogy lehet a halált és más veszteséget elfogadni, megélni, tovább élni, értékesnek lenni, és azt is, hogyan lehet segíteni a gyászolót.

Irodalomjegyzék

- Backman, Fredrik: Az ember, akit Ovénak hívnak. Budapest: Animus Kiadó, 2023. 336 p.
- Backman, Fredrik: A hazavezető út minden reggel egyre hosszabb. Budapest: Animus Kiadó, 2017. 88 p.
- Bartos Éva (szerk.): Olvasókönyv a biblioterápiáról. Budapest: Országos Széchenyi Könyvtár, 1989. 124 p.
- Berta Péter – Hegedűs Katalin – Horányi Ildikó – Pilling János (szerk.): Átkelők : Válogatott írások halálról és gyászról. Budapest: Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft., 2022. 382 p.
- Béres Judit: Magamat írom és olvasom : Községtalálás, érzelmi támasz és érzékenyítés a gyerekek és fiatalok biblioterápiájában. In: MeseCentrum – a Petőfi Kulturális Ügynökség Ifjúsági és Gyerekirodalmi Centrumának online folyóirata. [online] Bp.: Mesecentrum, 2021. >URL: <https://igyc.hu/esszektanulmanyok/magamat-irom-es-olvasom.html> Mesecentrum
- Buda Béla: A halál és a haldoklás szociálpszichológiai tényezői és folyamatai. In: Kharón Thanatológiai Szemle, 1997. 1. évf. 9 p.
- Doll, Beth – Doll, Carol: Fiatalok biblioterápiája : Könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése. Budapest: Könyvtári Intézet, 2011. 168 p.
- Fodor Rita: Gyászfeldolgozás a haláltól elidegenedett korban. In: Keresztény Szó honlapja. [online] Bp.: Keresztény Szó, 2015. 26. évf. 11. sz. [2023.04.10.] >URL: https://epa.oszk.hu/00900/00939/00180/EPA00939_kereszteny_szo_2015_11_08.html
- Gulyás Enikő: A biblioterápia kialakulása, fejlődése és helye a könyvtárban. In: Könyv, Könyvtár, Könyvtáros honlapja. [online] Bp.: Könyv, Könyvtár, Könyvtáros, 2015/1. [2023.04.12.] >URL: <http://ki2.oszk.hu/3k/category/24-evfolyam/2015-1/>
- György Tekla: Fredrik Backman: A hazavezető út minden reggel egyre hosszabb. In: Tekla blogol honlapja. [online] Bp.: Tekla blogol: életmód- és

- könyves blog, 2022. [2023.04.15.] >URL: <https://www.gyorgytekla.hu/2022/02/fredrik-backman-a-hazavezeto-ut-minden-reggel-egyre-hosszabb/?amp=1&fbclid=IwAR3oFmNrkm0fu4-nDykugkM7v-W-2E0nJLYsciITzOnwOBmGnCbJjOjq1yU>
- Karsay Eszter: A mai ember viszonya a halálhoz, a gyászfeldolgozás és annak hiánya a XXI. században. In: Confessio - A Magyarországi Református Egyház Figyelőjének honlapja. [online] Bp.: In: Confessio - A Magyarországi Református Egyház Figyelője, 2022/4. [2023.03.12.] >URL: <https://confessio.reformatus.hu/v/939/#>
- Kast, Verena: A gyász – Egy lelki folyamat stádiumai és esélyei. Budapest: Park Könyvkiadó, 2021. 248 p.
- Kárpáty Ágnes: A gyász szociológiája. Budapest: MTA Politikai Tudományok Intézete Etnoregionális Kutatóközpont, 2002. 60 p.
- Kiss Anna Szilvia: Megérint a gyász. Az érintési szokások szerepe a gyász feldolgozásában. In: Kharón Thanatológiai Szemle, 2012. 16. évf. 4. sz. 19 p.
- Kiss Enikő Csilla – Sz. Makó Hajnalka: Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana. Pécs: Pro Pannónia Kiadói Alapítvány, 2015. 400 p.
- Mayfield, Sue: Első lépések. A gyász feldolgozása. Budapest: Harmat Kiadó, 2014. 124 p.
- Pilling János: A gyász hatása a testi és a lelki egészségi állapotra. Budapest: Semmelweis Egyetem, [doktori értekezés], 2012. 122 p.
- Pilling János: A gyász lélektana és a gyászolók segítségének lehetőségei. In: A Semmelweis Egyetem honlapja. [online] Bp: Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet, 2017. [2023.03.20.] >URL: <https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2017/02/Pilling-J%C3%A1nos-A-gy%C3%A1sz-l%C3%A9lektana.pdf>
- Pilling János (szerk.): A halál, a haldoklás és a gyász kultúrantropológiája és pszichológiája. Budapest: Semmelweis Kiadó, 2010. 212 p.
- Pilling János (szerk.): Gyász. Budapest: Medicina Könyvkiadó, 2003. 346 p.
- Pilling János: Strukturális technikák a gyászolók önszorgató csoportjaiban. In: Kharón Thanatológiai Szemle, 2003. 7. évf. 21 p.
- Polcz Alaine: Együtt – a halálban és a gyászban. In: Kharón Thanatológiai Szemle, 1997. 1. évf. 16 p.

- Polcz Alaine: Gyászban lenni. Budapest: Pont Kiadó, 2000. 116 p.
- Polcz Alaine: Meghalok én is? A halál és a gyermek. Budapest: Pont Kiadó, 2000. 120 p.
- Práger: Más-kor – öregedés, öregkor, tudomány. In: orvosiLexikon honlapja. [online] Bp.: orvosiLexikon.hu, 2016. [2022.12.05.] >URL: <https://orvosi-lexikon.hu/cikkek/mas-kor-oregedes-oregkor-tudomany>
- Sarungi Emőke – Herke Dahlgren Andrea: Gyógyulás a gyászból. Módszerismertetés. In: Kharón Thanatológiai Szemle, 2012. 1–2. évf. 21–33. p.
- Simkó Csaba: Hogyan segítsük gyermekünknek elfogadni az elfogadhatatlant? Tájékoztató pedagógusoknak és szülőknek a gyászoló gyermek segítéséhez. In: Kharón Thanatológiai Szemle, 2009. 13. évf. 4. sz. 1–40. p.
- Singer Magdolna: Gyászkísérés. Együtt a bánat és a feldolgozás útján. Budapest: HVG Könyvek, 2021. 440 p.
- Singer Magdolna: Ki vigasztalja meg a gyerekeket? Budapest: HVG Könyvek, 2015. 288 p.
- Tabu. In: lexiq honlapja. [online] Bp.: lexiq.hu, 2020. [2023.01.28.] >URL: <https://lexiq.hu/tabu>.
- Tóth Karolina: A halál interpretációja és a kortárs gyermekolvasó. In: Évkönyv, Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, 2011. 1. sz. 124–135. p.
- Velkey Kinga Margit: A gyász illemtana. A gyász illemtanának és a halálképének változása a 19–20. században. In: Kharón Thanatológiai Szemle, 2012. 16. évf. 4. sz. 47–54. p.
- Végh Katalin: A modern ember viszonya a halálhoz. In: Esély, 1994. 6. évf. 69–76. p.
- Villányi Rózsa: Tabuk a gyermekirodalomban. In: Könyv, Könyvtár, Könyvtáros honlapja. [online] Bp.: Könyv, Könyvtár, Könyvtáros, 2013. 22. évf. 3. sz. [2023.01.24.] >URL: <http://ki2.oszk.hu/3k/2013/05/tabuk-a-gyermekirodalomban/>

Egyéb források:

<http://www.gyaszportal.hu/>

Mellékletek

1.számú melléklet
Árok-Vörös Ildikó KPS4LO
Kaposvár, 2023

Fejlesztő biblioterápiás foglalkozástervezet

Fredrik Backman: A hazavezető út minden reggel egyre hosszabb című novellája felhasználásával

Téma: gyász, búcsúzás, elengedés.

A felhasznált mű: Fredrik Backman: A hazavezető út minden reggel egyre hosszabb.

Célcsoport: preventív jelleggel bármely 18 év feletti személy, illetve előgyászban érintettek, normál gyászfolyamatban lévők (min. 3-6 hónappal a haláleset után). A novella előzetes ismerete nem feltétel, de előnyös.

Helyszín: nem releváns, bárhol, ahol van lehetőség a csoport zavartalan megtartására.

Létszám: maximum 8-10 fő

Időtartam: 90-120 perc

Kellékek:

- A novella egy példánya.
- A kiválasztott idézetek, részletek nyomtatott, sokszorosított példányai.
- Egy nagy méretű, a csillagos eget ábrázoló kép.
- 15 db. plüss állat (sárkány mindenképpen)
- 15 db kulcs kosárban
- 15 db lufi
- Segítő szervezetek elérhetőségei kis papírcetlikén.

Felkészülés:

- a mű többszöri újra olvasása; keletkezési és háttértörténetének megismerése; a feldolgozásra kiválasztott szövegrészek nyomtatása, sokszorosítása; a

megbeszélésre szánt téma körüljárása, átgondolása, mai aktualitása, megjelenése életünkben;

- a foglalkozás hirdetése, terem előkészítése, kellékek összegyűjtése; témához kapcsolódó más művek, esetleg színházi darabok számbavétele (ajánláshoz).

-

Cél: A felvetett probléma tudatosítása, majd megbeszélése. A résztvevők saját, a témához való viszonyulásának felfedezése, megértése a novella szereplőinek, történéseinek segítségével – a saját életükben a megfeleltetést, korábbi vagy aktuális tapasztalatokat megtalálni, az esetleges helytelen viselkedésminták megváltoztatásának lehetőségei.

Konkréten a novella alapján elérni kívánt elsődleges cél: az (elő)gyász, a búcsúzás, az elengedés, a veszteségek, a tabu és a gyász, az őszinte kommunikáció témákhoz való viszonyulás felismerése, megbeszélése, szükség esetén a fogalmak tisztázása, kényes, nehéz témákról párbeszéd, közös gondolkodás elindítása, tabutörés, szemléletformálás; másodlagos cél a novellában fellelhető, szorosan kapcsolódó témákhoz való viszonyulás felismerése, megbeszélése – generációk közti különbségek, családi kötetlek, emlékek, halál utáni lét, és a saját élettel való hasonlóságok feltárása ezen kérdésekben.

Fontos a csoporttagok bevonása, aktivitása, véleményformálása, a saját vélemény előhívásának segítése.

A foglalkozás

Megérkezés, csoportszabályok megbeszélése: E/1 számban nyilatkozunk, titoktartás, elfogadás, nem bírálunk, nyitottság, passzolás joga, hozzászólás joga. A foglalkozás kereteinek tisztázása.

Bemutatkozó játék:

A csoporttagok körben ülnek, középen a földön/asztalon egy csillagos eget ábrázoló kép. Erre helyez el a foglalkozást vezető plüss állatokat (méretre kézben könnyen tarthatókat). A feladat, hogy mindenki válasszon egy számára tetsző állatot, ezt követően mondja el a saját nevét, az állatka nevét, és azt, hogy miért azt vette ki a kör közepéről.

Bevezető, ráhangolódást segítő játék:

Egy kosárból minden csoporttag választ egy számára szimpatikus kulcsot. Először az a feladat, hogy képzelje el, milyen ajtót nyit az a kulcs, amit kivett a kosárból. Pár perc gondolkodás után röviden mindenki elmondja, milyen kulcsot választott, és az a számára milyen ajtót nyit. Az ajtó anyaga, formája, díszítése, tehát csupán a külső jellemzői fontosak.

Ezt követően a csoportvezető megkéri a tagokat, hogy képzeljék el, hogy a kulcs által nyitott ajtón át el kell engedni a korábban választott plüss állatot. Az élet úgy hozta, hogy a plüss játéknak mennie kell, ez adott, a feladat, hogy mindenki egy pár perc gondolkodási idő után megossza a csoporttal, hogy szerinted hova megy a plüss állatka és milyen érzés elengedni, hogyan búcsúzna.

A mű bemutatása és feldolgozása: rendelkezésre áll egy példány a novellából, de a kiválasztott szövegrészeket a csoportvezető olvassa fel, egy-egy példányt kézhez kapnak a résztvevők is.

1. novellarészlet

„– Mire a lábad leér a földig, én már az úrben leszek, drága Noahnoah.

A fiú arra összpontosít, hogy egyszerre vegye a levegőt nagyapóval. Ez is egyike a játékaiknak.

– *Azért vagyunk itt, hogy megtanuljunk elbúcsúzni, nagyapó? – teszi fel végül a kérdést.*

Az öreg az állat vakargatja, és hosszan gondolkodik.

– *Igen, Noahnoah. Attól tartok, igen.*

– *Szerintem búcsúzkodni nehéz – ismeri be a fiú.*

Nagyapó bólint, és gyengéden megcirógatja unokája arcát, bár ujjai érdesek, mint a száraz szarvasbőr.

– *Mintha nagyanyót hallanám.*

Noah még emlékszik arra, amikor apa érte ment a nagyszüleihez, és ő nem köszönhetett el nagyanyótól. „El ne búcsúzz tőlem, Noah, meg ne próbáld! Amikor elmész, megöregszem. Minden ránc az arcomon egy búcsúszó tőled”, panasolta. Így aztán Noah énekelt neki inkább, azzal mindig megnevettette. Nagyanyó tanította olvasni, süteményt sütni, kávé tölteni, anélkül, hogy

lecsöppenne, és amikor remegni kezdett a keze, Noah magától tanult meg félcsészényit tölteni, nehogy nagyanyó kilötyögtesse, mert szégyellte, Noah meg egyszerűen nem hagyhatta, hogy előtte szégyenkezzen. „Akkora az én szeretetem irántad, Noah”, suttogta mindig a fülébe, amikor a tündéres mesét olvasta, és unokája már majdnem elaludt, „amekkora még az ég sem lesz soha”. *Nagyanyó nem volt tökéletes, de az ő nagyanyója volt. A fiú a halála előtti estén is énekelt neki. A teste leállt, mielőtt az agya leállt volna. Nagyapónál ez fordítva van.*

– *Nem vagyok valami jó a búcsúzkodásban – mondja a fiú.*

Nagyapó felvillantja az összes fogát, úgy mosolyog.

– *Még lesz időnk gyakorolni. Akár még jó is lehetsz benne. Az emberek a felnőttvilágban teli vannak megbánással, és azt kívánják, bár visszamennének az időben, hogy elbúcsúzhassanak rendesen. A mi búcsúnk nem ilyen lesz, addig finomíthatod, amíg tökéletessé nem válik. És mire tökéletes lesz, addigra a lábad is leér majd a földre, én pedig az űrben leszek, és semmitől sem kell félnünk.*

Noah szorongatja az öregember kezét, aki megtanította horgászni, aki megtanította arra, hogy sose féljen a nagyszabású gondolatoktól, hogy tanulmányozza az éjszakai égboltot, és értse meg, csupán számokból áll az egész. A matematika ilyenformán áldás lett a fiúnak, mert *már nem fél attól, amitől majdnem minden ember retteg: a végtelenségtől. Noah imádja az űrt, amiért sosem ér véget. Nem hal meg. Az egyetlen az életében, ami sosem fogja elhagyni.*

Kalimpál a lábával, majd tüzetesen szemügyre veszi a csillogó fémet a virágok között.

– Minden kulcson számok állnak, nagyapó.

Nagyapó előrehajol, és némán szemléli a tárgyakat.

– Valóban.

– Miért?

– Nem emlékszem. Hirtelen *ijednek tűnik*. A teste nehéz, a hangja vékony, bőre akár a vitorla, kiteve a szél játékanak.

– Miért szorítod ennyire a kezem, nagyapó? – suttogja ismét a fiú.

– Mert minden eltűnik, Noahnoah. *Téged szeretnék legtovább megtartani. A fiú bólint, és ő is szorítani kezdi az öreg kezét.*” (Backman, 2017: 41-46)

A szövegrészlet felolvasása után az első gondolatok, érzések meghallgatása. Az érinteni kívánt témák a búcsúzás, búcsúzkodás, az elengedés, a korábbi veszteségélmény, az emlékezés, a megbánás elmaradt, nem megfelelő búcsú miatt, a gyermekkel való őszinte beszélgetés a halálról, a halálfélelem, a halál utáni lét, a kiváltott és azonosított érzelmek, a tabu és a gyász, halál kérdésköre.

Segítő kérdések:

Hogy érzi magát a nagyapó és Noah? Milyen érzelmeik jelennek meg? Milyen érzés búcsúzkodni? Nehéz? Ha igen, miért? Milyen alkalommal, esetekben éljük át? Soroljunk fel példákat szabadon, lehetőleg a saját életből. Lehet jól csinálni, jónak lenni benne? Érezte-e már, hogy el kell valakit/valamit engednie? Mely esetekben tudjuk befolyásolni? Saját döntés vagy az élet része? Hol lesz, ha itt nem lesz? Mi van a halál után?

Empátia – milyen lehet érezni azt, hogy valaki, aki fontos, lassan elmegy, érezni azt, hogy milyen az, ha előbb az agyunk hal meg?

Volt olyan, hogy megbántunk valamit, mert nem jól búcsúztunk, engedtünk el?

A szövegben a dőlt részek jelzik azokat a sorokat, melyek ismételt elolvasása a beszélgetés megalapozására, továbbblendítésére, vitaindításra kifejezetten használható.

2. novellarészlet

„– *Hol vagyunk, nagyapó? Mit keresnek a régi plüssállataim a téren? Mi történt a csónakban, miért estél el?*

Ekkor nagyapó könnye lehull a szempillájáról.

– *Az agyamban vagyunk, Noahnoah. És múlt éjjel megint összement egy kicsit.*” (Backman, 2017: 27)

„Noah és a nagyapja ülnek egy padon nagyapó agyában.

– *Nagyon szép az agyad, nagyapó – bátorítja Noah, mert nagyanyó mindig azt mondta, ha nagyapó elhallgat, bókolni kell neki, és akkor újra beszélni fog.*

– Kedves, hogy ezt mondod – mosolyog nagyapó, és kézfejevel a szemét törölgeti.

– *Kicsit mondjuk kupi van – vigyorog a fiú.*

– *Nagyon hosszan esett itt az eső, miután nagyanyó meghalt. Azóta nem igazán rakott rendet senki.*

Noah ekkor veszi észre, hogy a pad alatt sáros a talaj, de az üvegszilánkok és a kulcsosomó még mindig ott van. A téren túl fekszik a tó, apró hullámok borzolják, a már elhaladt csónakok emlékei. ... Noah lábát kalimpálva ül a padon. A sárkány elaludt a tér közepén, egy szökőkút mellett. A távolban, a tó túlsó partján *néhány emeletes ház látszik. Körülöttük más épületek romjai, nem olyan régen dőlhettek össze. Az utolsó épen maradt házak homlokzata színes, villogó neonlámpákkal van kidekorálva*, keresztbekasul, mintha olyasvalaki szerelte volna fel mindet, aki vagy nagyon sietett, vagy kegyetlenül rájött a szapora. Fényük átvillózik a ködön, és betűket formál. „Fontos!”, áll az egyik. „Emlékeztető!”, villogja a másik. De a legmagasabb házat, ami a legközelebb áll a parthoz, ez a felirat ékesíti: „Képek Noah-ról.”

– *Mik azok a házak, nagyapó?*

– *Az az archívum. Minden, amit megőriztem. A legfontosabbak.*

– Mint például?

– Minden, amit együtt csináltunk. Minden fénykép és film, na meg a legszükségtebb ajándékaid.

Nagyapó nevet, Noah is. *Szükségtelen ajándékokkal* szokták meglepni egymást. Karácsonykor nagyapó egy zacskó levegőt adott Noah-nak, Noah pedig egy fél pár szandált ajándékozott cserébe. Nagyapó a születésnapjára egy olyan csokit kapott, amit Noah már megevett. Eddig ez volt nagyapó kedvence.

– Elég nagy ház.

– Hát az a darab csoki sem volt kicsi.

– *Miért szorítod ennyire a kezem, nagyapó?*

– *Ne haragudj, Noahnoah. Bocsánat.*

... A sárkány tüsszent álmában, orrlyukából milliónyi apró, kézzel írott papírüzenet száll ki. Száz tündér nagyanyó meséjéből a szökőkút körül táncol, és próbál elkapni egyet-egyet.

– Mi áll a papírlapokon? – kérdezi a fiú.

- Az ötleteim – feleli nagyapó.
- Elfújja mindet a szél.
- Így megy ez már egy ideje. A fiú bólint, és ujjait szorosan nagyapóéra kulcsolja.
- *Az agyad beteg?*
- *Ki mondta ezt?*
- *Apa. Nagyapó felsóhajt. Bólint.*
- *Igazából nem tudjuk. Nagyon keveset tudunk arról, hogyan működik az agy. Az enyém most olyan, mint egy kihunyóban levő csillag. Emlékszel, mit tanítottam neked erről?*
- Ha egy csillag kialszik, nagyon sok időbe telik, mire tudomást szerzünk róla, ugyanannyiba, mint amennyi idő alatt az utolsó fénysugara eljut a Földre. Nagyapó álla remeg. ... Nagyapó összekulcsolja a kezét, hátha úgy abbamarad a remegés.
- Mikor egy agy kialszik, a testnek sok időbe telik, amíg megtudja.” (Backman, 2017: 33-39)

A szövegrészlet felolvasása után az első gondolatok, érzések meghallgatása, a történet értelmezési lehetőségei, a mi történik kérdés válaszai (hol is vagyunk, mit jelent, hogy nagyapó fejében).

Az érinteni kívánt témák a társ halála miatti érzések, ezt követő élet, az emlékek fontossága, ezek rendezése, a szükségtelen ajándékok kapcsolatában a búcsúajándékok, a probléma kimondása, magyarázat, az, hogy nem tabu, még a gyermek előtt sem.

Segítő kérdések:

Milyen érzés, amikor elveszítünk valakit/valamit? Milyen alkalommal, esetekben éljük át? Milyen érzések maradnak utána? (példák) Miért fontosak az emlékek, mire emlékszünk, mi az, amire szeretnénk, de megkopik, mi az, amire akkor is emlékezünk, ha nem szeretnénk? Megszépülhetnek az emlékek? Kihez kapcsolódik a legszebb emléke? A szükségtelen ajándék hogy tetszik? Kinek és mit adna ugyanilyen módon? A búcsúajándék jó dolog? Kinek fontosabb, annak, aki adja, vagy aki kapja? Mi a szerepe? Kapott vagy adott már igazán jó búcsúajándékot?

A kényes témák kimondása miért nehéz? Mitől válik valami tabuvá? A tabu fogalma, fajtái, a tabu és a gyermekek viszonya hogy áll? A gyermek kérdéseire tudunk mindig őszintén, az ő szintjén válaszolni? Noah és a nagypapa kapcsolatában ez megfelelő? Saját kínos helyzetet fel tud idézni ezzel kapcsolatban? A gyászról, halálról milyen beszélni – akár egy gyermekkel, akár felnőttel? Kellett már valaha/volt már lehetősége valakivel egy gyász kapcsán beszélgetnie?

A szövegben a dőlt részek jelzik azokat a sorokat, melyek ismételt elolvasása a beszélgetés megalapozására, továbblendítésére, vitaindításra kifejezetten használható.

3. novellarészlet

„Noah apja hangosan felkacag. Noah szereti, amikor így nevet. A nagy kéz védőn fogja a kicsit.

– Apró lépésekkel kell haladnunk, ami nagyapót illeti, érted? Az agya... tudod, Noah, lassabban fog dolgozni, mint amit megszoktunk. Lassabban, mint amit nagyapó megszokott.

– Igen. A hazavezető út minden reggel egyre hosszabb lesz.

Apa leguggol, és átöleli.

– Drága, okos fiam. Annyira szeretlek, Noah, amekkora az ég sem lesz soha. – Mit tehetünk, hogy segítsünk nagyapónak?

Apa a fiú pulóverébe törli könnyeit.

– Vele mehetünk az úton. Hogy ne legyen egyedül.” (Backman, 2017: 81)

„Van egy kórházi szoba valahol egy élet végén, aminek a közepére valaki felvert egy zöld sátrat. Egy öregember fulladozva, ijedten ébred ott, fogalma sincs róla, hol lehet. Egy fiatalember ül mellette, és azt suttogja:

– Ne félj!

Az öregember felül a hálósákjában, átöleli remegő térdeit, és sír.

– Ne félj! – ismétli meg a fiatal.

Egy lufi ugrál a sátor plafonja alatt, a madzag leér az öregember ujjaiig.

– Nem tudom, ki vagy – suttogja.

A fiatalember megcirógatja az alkarját.

– A nevem Noah. Te vagy az én nagyapóm. Megtanítottál biciklizni a házad előtti úton, és annyira szeretted nagyanyót, hogy nem fértél el a bőrödben. Nagyanyó utálta a koriandert, de téged elviselt. Megesküdtél, hogy sosem hagyod abba a dohányzást, de mégis abbahagytad, amikor apa lettél. Jártál az úrben, mert kalandornak születted, és egyszer, amikor orvoshoz mentél, azt mondtad: „Doktor úr, doktor úr! Két helyen is eltörtem a karom!”, mire az orvos azt felelte, többet semmiképp ne menj arra a két helyre.

Nagyapó erre elmosolyodik, bár ajka meg sem mozdul. Noah a kezébe adja a lufi madzagját, és megmutatja, hogy nála is van egy darab ugyanabból a madzagból.

– Abban a sátorban vagyunk, amiben a szigeten aludtunk, nagyapó, emlékszel? Ha a csuklódra kötöd a madzagot, nálad lehet a lufi, amikor elalszol, és ha félsz, csak meg kell húznod, én pedig itt leszek. Minden alkalommal.

Nagyapó lassan bólint, és csodálkozva cirógatja meg unokája arcát.

– Máshogy nézel ki, Noahnoah. Mi újság az iskolában? Jobbak a tanárok?

– Igen, nagyapó, jobbak. Én is egy lettem közülük. A tanárok csodásak.

– Nagyszerű, nagyszerű, Noahnoah. Egyetlen nagy koponyát sem lehet a földön tartani – suttogja nagyapó, és behunyja a szemét.” (Backman, 2017: 83-86)

A szövegrészlet felolvasása után az első gondolatok, érzések meghallgatása, a történet értelmezési lehetőségei.

Az érinteni kívánt témák a segítségnyújtás, az őszinte, nyílt kommunikáció gyermekkel kényes, nehéz témáról, az előgyász akár hosszú folyamata, előnyei, hátrányai, nehézségei, szépségei, az elfogadás mások részéről, az idő és energia, tudás feltételei ehhez.

Tudunk őszintén beszélni a gyerekekkel a gyásztól, halálról? És a felnőttekkel? Ha egy gyermekkel tudunk beszélni nyíltan, akkor a kényes téma nem válik számára tabuvá, így könnyebben éli meg a folyamatot és nagyon jó mintát visz magával.

Segítés a haldoklónak, ott lenni, kísérni? Nehéz? Ha igen, miért? Ki segít benne? Elfogadott vagy elítélt mások, a társadalom által? Szokások régen és ma a halállal, gyással kapcsolatban?

További feldolgozást, és a párhuzamot, megértést segítő kérdések, felvetések minden részlet esetében:

Átélt, tapasztalt-e már a novellában megjelenő történethez hasonlót? Ha igen, hogyan tudta kezelni, segített benne valaki, valami?

Melyik szereplő szimpatikus, miért, hasonlít-e valakire, miben?

Mit mondana a nagyapónak illetve Noah-nak?

Milyen ajándékot adna a szereplőknek?

Mennyire reális probléma mai életünkben a gyász tabu jellege? Gyászolunk?

Tudunk gyászolni? A gyermekeknek tudunk segíteni a gyászban?

Félelem érzése – mi lesz vele nélküle, velem nélküle?

Saját élettel párhuzam? Volt ilyen jó vagy rossz tapasztalat?

Korábbi veszteségélményeink milyenek? Mennyire befolyásolják a többit

Gyász, előgyász, tabu fogalma.

Gyermekek gyásza.

Ha feltétel az előzetes olvasás, akkor a résztvevők kedvenc részeinek felolvasása is történhet.

Lezárás, visszacsatolás: egy feladat kiosztása, megbeszélése közben van lehetőség a szóbeli visszajelzésre. A feladat az, hogy mindenki válasszon egy lufit, és vigye magával haza, adja oda annak a személynek ajándékba, akit emlékeztetni szeretne arra, hogy ott van neki szükség esetén.

„A fiú megsimítja nagyapó karját, és a vállát vonogatja.

– Semmi baj. Adok majd neked egy lufit, nagyapó. Magaddal viheted az űrbe.

– Egy lufi nem fogja megakadályozni, hogy eltűnjek, Noahnoah – sóhajtja nagyapó.

– Tudom. A névnapodra adom majd. Ajándékba.

– Szükségtelennek hangzik—mosolyodik el nagyapó.

A kisfiú bölint.

– Ha a kezedben tartod, tudni fogod, hogy pont, mielőtt elutaztál volna az űrbe, valaki adott neked egy lufit. A lehető legszükségtelenebb ajándék, az űrben igazán SEMMI haszna egy lufinak. Ez majd megnevettet. Nagyapó behunyja a szemét. Belélegzi a kisfiú hajának illatát.

– Ez lesz a legjobb ajándék, amit valaha is kaptam.” (Backman, 2017: 61)

Ellenőrzés, értékelés: Mennyire érte el a célját a foglalkozás, mennyire sikerült a résztvevőknek bevonódni, aktívnak lenni, sikerült-e a mindennapi, saját élethez párhuzamot találni? Sikerült-e a gyász mint tabutéma oldása, feldolgozására minta nyújtása a novella alapján?

A felhasznált források:

Backman, Fredrik: A hazavezető út minden reggel egyre hosszabb. Budapest: Animus Kiadó, 2017. 88 p.

1. novellarészlethez kiegészítésként felolvasható:

„– Drága makacsom. Tudom, hogy sosem hittél a halál utáni életben. De tudnod kell, lelkem legesleges-legmélyén remélem, hogy tévedtél.

A mögötte levő út elhomályosodik, a láthatáron esőfelhők gyülekeznek. A tőle telhető legszorosabban tartja a lányt. Mélyet sóhajt.

– Atyaég, mennyit fogsz te velem veszekedni, ha esetleg találkozunk a mennyben!” (Backman, 2017: 55)

2. novellarészlethez kiegészítésként felolvasható:

„A fiú egy útra mutat a tér túloldalán, amit lezártak, és figyelmeztető táblát is tettek elé.

– Ott meg mi történt, nagyapó? Nagyapó sűrűn pislog, fejét az unokája vállán nyugtatja.

– Ó... az az út... azt hiszem... le van zárva. Beomlott az eső miatt, nagyanyó halálakor. Túl veszélyes gondolni rá, Noahnoah.

– Hova vezetett?

– Át lehetett vágni arrafelé. Nem volt olyan hosszú a hazavezető út reggelente, csak felébredtem, és máris otthon voltam – motyogja nagyapó, és a homlokát kopogtatja.” (Backman, 2017: 62-63)

3. novellarészlethez kiegészítésként felolvasható:

„– Mit mondjak Noah-nak? Hogy magyarázzam el neki, hogy el fogom hagyni még a halálom előtt?

A nő a kezébe fogja az arcát, és megcsókolja.

– Drága morcos férjem, magyarázd el az unokánknak úgy, ahogy mindig mindig magyarázol neki: mintha okosabb lenne nálad.

Átöleli a feleségét. Tudja, hogy nemsokára esni kezd.” (Backman, 2017: 21-22)

„– Félsz?

– Kicsit. Hát te?

– Kicsit – ismeri be a fiú. Nagyapó vigyorog.

– Az távol tartja a medvéket. Noah az öregember kulcsontjának támasztja az arcát.

- Mikor elfelejtesz egy embert, azt is elfelejtetted, hogy elfelejtetted?
- Nem, arra néha emlékszem, hogy elfelejtettem. Az a legrosszabbfajta felejtés. Mintha kizárnának a viharba. Próbálok arra kényszeríteni magam, hogy jobban emlékezzek, míg végül az egész tér hintázni kezd.
- Ezért fáradsz el annyira?
- Igen. Olyan érzés, mint elaludni a kanapén napközben, és hirtelen felébredni, amikor már besötétedett. Beletelik egy kis időbe, amíg az embernek eszébe jut, hol is van. Az úrben vagyok olyankor, pislognom kell, és megdörzsölni a szemem, hagynom, hogy az agyam fusson még néhány kört, és felidézmem, ki vagyok, hol vagyok. Hogy hazataláljak. Ez az út, amelyik visszahoz az úrból, napról napra hosszabb. Egy hatalmas, békés tengeren vitorlázom, Noahnoah.
- Ijesztő – mondja a kisfiú.
- Az. Nagyon, de nagyon ijesztő.” (Backman, 2017: 57-59)

Mindhárom részlethez használható kiegészítésként (gyermek és a korábbi veszteség, halál utáni lét, emlékek vonatkozásában):

„Egy decemberi reggelen halt meg. A házat jácintillat járta át, a fiú egész nap zokogott. Éjszaka hanyatt feküdt a hóban nagyapó mellett, és onnan, a kertből nézték a csillagos eget. Nagyanyónak énekeltek. Az úrnek. Azóta majdnem minden este csinálják. Nagyanyó hozzájuk tartozik.

- Félsz, hogy elfelejtetted őt? – kérdezi a fiú.
- Nagyapó bólint.
- Nagyon.
 - Felejtsd el akkor csak a temetését – próbálkozik Noah.
- Ő nagyon szívesen felejtene el a temetéseket. Minden temetést.
- De nagyapó a fejét csóválja.
- Ha elfelejtem a temetését, elfelejtem azt is, miért nem szabad elfelejtenem.
 - Ez kissé zavaros.
 - Néha ilyen az élet. Nagyanyó hitt Istenben, te viszont nem hiszel. De azért még bekerülhetsz a mennyországba, miután meghalsz?
 - Csak ha tévedtem. A fiú beharapja a száját, és megígéri:

– Ha elfelejtenéd, mesélek róla neked, nagyapó. Minden reggelt ezzel kezdünk majd.

Nagyapó megszorítja az unokája karját.

– Meséld azt, amikor táncoltam veled, Noahnoah. Meséld el, hogy szerelembe esni veled olyan érzés, mintha az ember nem férne el a saját bőrében.

– Megígérem.

– Meséld el azt is, mennyire utálta a koriandert! A pincéreknek mindig azt mondtam az étteremben, hogy halálosan allergiás rá, és amikor visszakérdeztek, vajon tényleg lehet-e az ember halálosan allergiás a korianderre, azt feleltem: „Higgyen nekem, halálosan allergiás, ha csak egy kis koriander is kerül az ételébe, abba maga simán belehalhat!” Nagyanyó szerint nem voltam vicces, de nevetett, amikor azt hitte, hogy nem látom.

– Azt mondogatta, a koriander nem fűszer, hanem büntetés– nevet Noah.”
(Backman, 2017: 69-71)

„Emlékszel, amikor kicsi volt, és megkérdezte, miért utaznak az emberek az űrbe?

– Igen. Azt mondtam, azért, mert az emberek kalandornak születtek. A természetünkből fakad, hogy kutatunk és felfedezünk.

– De amikor láttad rajta, hogy fél, azt is hozzátetted: „Ted, nem azért utazunk az űrbe, mert félünk az űrlényektől, hanem azért, mert félünk az egyedüllétől. Túl nagy az univerzum ahhoz, hogy egyedül maradjunk benne.”

- Ezt mondtam volna? Milyen bölcs vagyok.

– Biztos loptad valahonnan.

– Biztos.

– Ted talán ugyanezt mondja most Noah-nak.

– Noah sosem félt az űrtől.

– Mert Noah olyan, mint én, hisz Istenben. Az öregember hanyatt fekszik a fűbe, és a fákra mosolyog. (Backman, 2017: 74)

2. számú melléklet
Árok-Vörös Ildikó KPS4LO
Kaposvár, 2023

Fejlesztő biblioterápiás foglalkozástervezet

Fredrik Backman: Az ember, akit Ovénak hívnak című regénye felhasználásával

Téma: gyász és korábbi veszteségek, gyászfolyamat, gyászoló segítése.

A felhasznált mű: Fredrik Backman: Az ember, akit Ovénak hívnak.

Célcsoport: preventív jelleggel bármely 18 év feletti személy, illetve normál gyászfolyamatban lévők (min. 3-6 hónappal a haláleset után). A regény és/vagy a film (2015-ös, svéd változat) előzetes ismerete feltétel.

Helyszín: nem releváns, bárhol, ahol van lehetőség a csoport zavartalan megtartására.

Létszám: maximum 8-10 fő

Időtartam: 90-120 perc

Kellékek:

- A regény egy példánya.
- Nagy méretű csomagolópapír.
- Rózsaszín cetlik.
- Filctollak.
- Segítő szervezetek elérhetőségei kis papírcetliken, Fredrik Backman eddig megjelent könyveinek egy példánya ajánlásként.

Felkészülés:

– a mű többszöri újra olvasása; keletkezési és háttértörténetének megismerése; a feldolgozásra kiválasztott szövegrészek, idézetek nyomtatása, sokszorosítása; a megbeszélésre szánt téma körüljárása, átgondolása, mai aktualitása, megjelenése életünkben;

– a foglalkozás hirdeteése, terem előkészítése, kellékek összegyűjtése; témához kapcsolódó más művek, esetleg színházi darabok, filmek számbavétele (ajánláshoz).

Cél: A felvetett probléma tudatosítása, majd megbeszélése. A résztvevők saját, a témához való viszonyulásának felfedezése, megértése a regény szereplőinek, történéseinek segítségével – a saját életükben a megfeleltetést, korábbi vagy aktuális tapasztalatokat megtalálni, az esetleges helytelen viselkedésminták megváltoztatásának lehetőségei.

Konkréten a regény alapján elérni kívánt cél: a veszteségek és a gyász, a gyászfolyamat, az elakadás, az öngyilkosság és a gyászfolyamat, a gyászoló segítése témákhoz való viszonyulás felismerése, ezek megbeszélése, szükség esetén a fogalmak tisztázása, kényes, nehéz témákról közös gondolkodás, tabutörés elindítása egy humoros, szerethető könyv alapján.

Fontos a csoporttagok bevonása, aktivitása, véleményformálása, a saját élmény előhívásának segítése.

A foglalkozás

Megérkezés, csoportszabályok megbeszélése: E/1. személyben nyilatkozunk, titoktartás, elfogadás, nem bírálunk, nyitottság, passzolás joga, hozzászólás joga. A foglalkozás kereteinek tisztázása.

Bemutatózó játék:

A csoporttagok körben ülnek, középen a földön/asztalon rózsaszín cetlikben autómárkák nevei szerepelnek (Saab, Volvo, Toyota, Hyundai, Audi, BMW, Mercedes, Renault, Porsche, Opel, Ferrari, Ford, Dacia, Trabant, Lada, Kia). Ezek közül kell kiválasztani azt, amelyik tetszik, közel áll valamiért (lehet azért, mert van, volt, szeretné, ha lenne, emlék, valakinek volt, van ilyen autója...) Ezt követően mindenki elmondja, hogy miért azt választotta, és azt hogyan szólíthatja a csoport.

Bevezető, ráhangolódást segítő játék:

Középen elhelyez a csoportvezető egy nagy méretű csomagolópapírt, és filctollakat. A papír tetejére, egymás mellé néhány szó már előre felírásra került. Ezek a következők: veszteség/gyász, öngyilkosság, segítség, tábla, fekete-

fehér, megszokott/régimódi, haszontalanság/felelősség, fehér ing. Ezt a részt a csoportvezető behajtja, hogy ne lehessen látni.

Az a feladat, hogy mindenki ragadjon meg egy filctollat, és minden olyan szót, gondolatot, mondatot írjon rá a papírra, amely a foglalkozás tárgyát képező könyv kapcsán eszébe jut. Lehet ez egy személy, tárgy, fogalom, esemény, hangulat, érzés... bármi. Fontos, hogy nem kell sokat gondolkodni, maximum 4-5 percet elegendő adni a csoportnak, a lényeg, hogy a regénnyel kapcsolatos élményeket megmozgassuk, előhívjuk.

Amikor letelik az idő, először mindenki magában végignézi az elkészült alkotást, majd a csoporttagok egyenként reagálnak a papíron szereplő feliratokra – ki mit és miért írt oda, mit gondol a mások által felírtakra, melyik szerepel többször, mi az, ami esetleg kimaradt, melyik meglepő, milyen a felírtak hangulata összességében? A behajtott rész végig úgy marad, ennek a mű feldolgozása során lesz jelentősége, szerepe.

A mű bemutatása és feldolgozása: rendelkezésre áll egy példány a regényből, de mivel a részvétel feltétele annak előzetes ismerete, így a foglalkozás a bevezető játékot követően kezdhető, a kiválasztott idézetek a beszélgetés közben, ahhoz kapcsolódva, vagy újabb téma, nézőpont megjelenítéséhez kapcsolva kerülnek felolvasásra.

Feldolgozás

Az érinteni kívánt témák azok, melyeket a papír behajtott részén szerepelnek – veszteség/gyász, öngyilkosság, segítség, tábla, fekete-fehér, megszokott/régimódi, haszontalanság/felelősség, fehér ing. Ezek segítenek értelmezni a regényt, annak komolyabb és könnyedebb vonalát, a szereplők viselkedését, segítve így a saját viszonyulást, a résztvevők életével való hasonlóságot.

A biblioterapeuta felhajtja ezt a részét a papírnak, és elmondja, hogy a regényt ezek mentén szeretné, ha végiggondolnák a csoporttagok együtt, közösen beszélgetnének. Első feladat, hogy a felírtakat megnézve megpróbálják az összes, papíron szereplő írást csoportosítani a fent felírtakhoz.

A csoporttagok aktivitása, az általuk választott, illetve már alaphoz felírt szavak együttesen határozzák meg így a foglalkozás irányát, azonban a

biblioterapeuta az általa felírtak minél hangsúlyosabb megjelenítésére törekszik a segítő kérdéseivel, felvetéseivel, elsősorban a gyászfolyamat kérdéskörében.

Segítő kérdések:

- o veszteség/gyász

Ove megrekedt a gyász egyik fázisában. Elcsendesedett, eltűnt a napi rutin, az élet értelme. Feleségéről sem beszél. Meg akar halni, hogy újra együtt legyenek. Milyen okok húzódnak ennek hátterében? Milyen korábbi veszteségeit ismerjük meg?

„Ove felesége pénteken halt meg, vasárnap temették el, és aztán hétfőn Ove már ment is dolgozni. Mert azt így szokás.” (Backman, 2023: 53)

Feldolgozatlan veszteségek sorozta: anyja, apja halála – „Elveszteni a családot jóval azelőtt, hogy az ember alapított volna magának egy újat.” (Backman, 2023: 77) –, lopással vádolják, ház leégése, telek elvétele, apja órájának ellopása, katonaságnál alkalmatlan minősítés, Sonja apjának halála, gyermek elvesztése és felesége bénulása (bűntudat), lakóbizottság vezetésének, Rune barátságának elvesztése, felesége halála, nyugdíjazás – a résztvevők által megemlítették megbeszélése.

Ove feldolgozta valamelyik korábbi veszteségét, ha igen/nem, miért? A friss – Sonja halála és a nyugdíjazás körülményei, módja – együtt és külön-külön miért viselik meg ennyire? A munka elvesztése az utolsó csepp életében? A haszontalanság érzése miért érinti Őt az átlagnál is rosszabbul? Sonja veszteségei súlyosak (apa, gyermek, bénulás, rákbetegség), mégis képes továbblépni, élni – miben rejlik ez a képessége?

Korábbi veszteségélményeink milyenek? Mennyire befolyásolják a többit?

Milyen feldolgozási mintákat látott a gyászfeldolgozásra életében? (apja anyja halálakor hogyan viselkedett – eltűntek a szavak) Milyen érzés, amikor elveszítünk valakit/valamit? Milyen alkalommal, esetekben éljük át? Milyen érzések maradnak utána? (példák)

A feldolgozatlan veszteségek, gyász milyen hatással van az életünkre, hol, hogyan jelenik meg? Ahogyan gyermekként gyászt élünk át, látunk, hogyan befolyásolja későbbi gyászfeldolgozásunkat?

Egy esetben sirja el magát Ove, elevenítsük fel a szituációt, és fejtsük meg, miért fontos ez a gyászfeldolgozás folyamatában!

A magány, a kapcsolatok hiánya mennyire befolyásolja azt, hogy a gyász komplikálttá váljon?

- o öngyilkosság

Humorral, kedvesen tálalja az író, de komoly téma – miben segít itt a humor?

A tabu, a kényes téma hogyan oldódhat fel?

Ove és öngyilkossági kísérletei: hét alkalommal próbálkozik – milyen módon, mikor, hogyan és melyik esetben ki vagy mi akadályozza meg? („Ove ugyanis RÉMESEN nem ért a meghaláshoz.” (Backman, 2023: 326)

Az egyes kísérletek, a meghalás vágya mögött milyen okokat tudunk megfejtetni? A halál utáni vágy jelei hol mutatkoznak meg még a viselkedésében? Ki tud próbálkozásairól?

Az öngyilkosság hátterében mi áll? Meg akar halni az illető? És Ove? Milyen figyelmeztető jelek ismerhetőek fel? Kik veszélyeztetettek? Hogyan lehet segíteni, megakadályozni, és megelőzni az újabb kísérleteket? A gyász, veszteség mint ok az öngyilkosság hátterében miért lehet gyakori?

- o segítség

Hogyan tudunk egy gyászolónak segíteni? Hogyan tudunk egy gyászban elakadt személynek segíteni, főleg, ha nem akarja? Hogyan segít Parvaneh és a többi szomszéd? Mikor észleli Parvaneh, hogy Ove meg akar halni? Miért és hogyan sikerül a gyászban elakadt Ovét átsegíteni, továbblépni?

Segítőképz Ove? Hogyan segít másoknak – milyen esetek történnek a regényben, amikor Ove segít valakinek? (pl. vezetni tanítja Parvaneh-t, légteleníti a radiátorokat, kölcsönad dolgokat, megjavítja ahol és amit kell, megmenti az öltönyöst, a macskát, barátját, rendbe hoz egy apa-fiú kapcsolatot...) Miért segít Ove, általában milyen okból segítünk? Milyen érzés segíteni, illetve segítséget kapni? Segítséget kérni vagy elfogadni milyen érzés? Mit gondol, mindenkinek szüksége van segítségre?

- o tábla

Figyelmeztető feliratok és jelentőségük Ove életében. Milyen feliratokra emlékszik? Miért fontosak ezek Ove számára? Mit jelképeznek? Szükségesek ezek a táblák? Kinek szólnak egyáltalán? Miért hozunk szabályokat? Mennyiben mások az egyes közösségek által hozott szabályok? Tud ilyesmi táblákról saját lakóhelyén? Milyen figyelmeztető feliratot tett már ki?

- o fekete-fehér

Két ide kapcsolódó idézet, mely kibontásra alkalmas, érzelmeket, gondolatokat előhívó, ezek megosztása történik.

„Ove fekete-fehér ember volt. A felesége pedig színes. Ő volt Ove összes színe.”
(Backman, 2014: 43)

„- Nasanin rajza.

- Mit csináljak vele?

- Magát rajzolta le. – válaszolja Parvaneh, és Ove ölébe teszi a papírt.

Ove kelleetlenül néz le rá. Tele van vonalakkal és krikszkrakszokkal.

- Ez itt Jimmy, ez pedig a macska, az pedig Patrick és én. Az pedig maga – magyarázza Parvaneh.

Az utolsó mondatnál egy alakra mutat a rajz közepén. minden más a papíron feketével van rajzolva, de a közepen lévő alak egy valóságos színrobbanás. Sárga, piros, kék, zöld, narancssárga és lila színek kavalkádja.

- Maga a legviccesebb, akit ismer. Ezért rajzolja mindig színesen – mondja Parvaneh.” (Backman, 2014: 210)

- o megszokott/régimódi

Ove szereti a megszokott, rutinos dolgokat, a rendet, ragaszkodik elveihez, értékeihez. „Az utolsó, ami Ove eszébe jut, mielőtt minden elsötétülne, hogy muszáj megígértetnie a nővel, hogy nem engedi be a mentőt a házak közé. A lakónegyedben a járműforgalom tilos.” (Backman, 2023: 321).

Állhat a világ csak helyes és helytelen dolgokból? Létezik használati útmutató mindenhez? Milyen lehet minden nap ugyanaz a menetrend szerint élni? Mennyire rutinszerű az Ön élete? Milyen érzés, ha felborul a megszokott rend? Mit lehet tenni, ha felborul, mert eltűnik belőle valaki?

Ove rossz korban élt? Az öregség, a régimódiság vagy mi az oka, hogy furcsa a viselkedése? Az általa képviselt értékek miért olyan ritkák? Morcosága mögött mi húzódik?

- o haszontalanság/felelősség

A regényben Ove társadalomkritikája is megjelenik. Hogyan látja a mai világot, a mai embereket Ove? Jól látja, miben van igaza? Az erről való beszélgetéshez segítő idézetek:

„Manapság ez a módi. Hitelre vásárolni, elektronikus autót vezetni, és egy vilanykörte cseréjéhez is szakembert hívni. Laminált padló és elektromos kandalló. Egy egész társadalom, amely nem tud különbséget tenni egy tipli és egy tasli között. És ez már így is marad.” (Backman, 2023: 34-35)

„Ilyesmit manapság nem tudnak már az emberek. Tisztességes kávét főzni. Ahogy a kézzel írás se megy már. Ma már csak a számítógép meg az eszpresszógép! És hová tart a világ, ha az emberek már kávét főzni meg írni sem tudnak? Na?” (Backman, 2023: 12)

„És Ove annyira erősen hitt az igazságban, az erkölcsben, és a kemény munkában, no meg egy olyan világban, ahol ami helyes, az helyes. És ahol nem azért kell helyesen cselekedni, hogy az ember érmet, diplomát vagy vállveregést kapjon érte, hanem azért, mert nem lehet máshogy.” (Backman, 2023: 152)

Ove egy tisztességes ember, amilyen apja is volt. Mit jelent a tisztesség? Ki a tisztességes ember?

Felelősséget vállal az egész lakóközösségért, vannak ilyen emberek a környezetében? Mi a véleménye, kell valaki, aki ellenőrzi a dolgokat?

- o fehér ing

A fehér ingesek szerepe, megjelenése Ove életében – tűzeset, telek elvétele, buszbaleset, rámpa építése, Rune otthonba kerülése.

Mit testesítenek meg a fehér inges emberek? Hogyan viszonyul Ove, és Ön a hatalom képviselőihez, a bürokratikus intézményekhez, ügyintézőkhöz? Segítenek, nehezítik a dolgokat? Miért hadakozik Ove velük (megnevezhetetlen ellenség helyett bűnbak, felelős keresése)? Tehetetlenség érzése milyen? Átélt

hasonló szituációt? Miért tehetetlen velük szemben Ove? Miért válhatunk tehetetlenné? A veszteségek, gyász során kapott valódi segítséget pl. a fehér ingesektől? Mitől más az utolsó „összecsapása” velük (nincs egyedül)?

További feldolgozást, és a párhuzamot, megértést segítő kérdések, felvetések:

Melyik szereplő szimpatikus, miért, hasonlít-e valakire, miben? Kit fogadna el szívesen szomszédjának?

Átélt, tapasztalt-e már a regényben megjelenő történethez hasonlót? Saját életével hasonlóságot mely vonatkozásban tud találni?

Mennyire reális probléma mai életünkben a gyász tabu jellege? Gyászolunk?

Tudunk gyászolni? Tudunk segíteni a gyászban? Tudunk őszintén beszélni a gyerekekkel a gyásztól, halálról? És a felnőttekkel? Kellett már valaha/volt már lehetősége valakivel egy gyász kapcsán beszélgetnie?

Szokások régen és ma a halállal, gyásszal kapcsolatban?

Gyász, tabu fogalma.

Lezárás, visszacsatolás: egy feladat kiosztása, megbeszélése közben van lehetőség a szóbeli visszajelzésre. A feladat az, hogy mindenki írja fel egy rózsaszín cetlire azt, amit Ovénak mondana, és a sírjára ragasztana.

Ellenőrzés, értékelés: Mennyire érte el a célját a foglalkozás, mennyire sikerült a résztvevőknek bevonódni, aktívnak lenni, sikerült-e a mindennapi, saját élethez párhuzamot találni? Sikerült-e a gyász mint tabutéma oldása, feldolgozására, a gyászolók megértésére, hozzájuk való közeledésre minta nyújtása a regény alapján? Sikerült-e a veszteségeket és életünkre gyakorolt hatásukat értelmezni, átgondolni?

A felhasznált források:

Backman, Fredrik: Az ember, akit Ovénak hívnak. Budapest: Animus Kiadó, 2023. 336 p.