

SZAKDOLGOZAT

Szijártóné dr. Rigó Ramóna

2024

Magyar Agrár – és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Neveléstudományi Intézet
Fejlesztő biblioterápia szakirányú továbbképzés

PROBLÉMAMEGOLDÁS BIBLIOTERÁPIÁVAL,
különös tekintettel a kreativitást elősegítő módszerekre,
azon belül is a kiscsoportos, helyi szerveződésű könyvklubok szerepére

Belső konzulens: Dr. Vörös Klára Ilona PhD
egyetemi docens

**Belső konzulens
intézete/tanszéke:** Neveléstudományi Intézet
Anyanyelvi és Gyermek kultúra
Tanszék

Külső konzulens: –
–

Készítette: Szijártóné dr. Rigó Ramóna

Kaposvár

2024

Tartalomjegyzék	1
1. Bevezetés és célkitűzések	3
1.1. Hogyan került az életembe a biblioterápia?	4
1.2. A dolgozat célkitűzései, felépítése	5
2. Szakirodalmi áttekintés az alábbi pontok mentén	6
2.1. A biblioterápia	6
2.1.1. A biblioterápia fogalma, meghatározása és célja	6
2.1.2. A biblioterápia története	7
2.1.3. A biblioterápia típusai	9
2.1.4. A biblioterápia és más művészeti ágak viszonya	11
2.2. A probléma definíciói	11
2.2.1. A probléma csoportosítása	12
2.3. A könyvklubok szerepe, jelentősége, gyarapodásának okai, kis kitekintéssel az irodalmi estekre, rendezvényekre	14
3. A biblioterápia alkalmazási területe, alkalmazott módszere és a biblioterápia működése	17
3.1. A problémamegoldás folyamata és útjai	19
3.2. A problémamegoldás lehetséges módjai, tekintettel a 4. fejezet egyik konkrét biblioterápiás művére	21
4. Eredmények és értékelésük saját irodai könyvklubunk tükrében	22
4.1. Márai Sándor: Eszter hagyatéka című művének részletes bemutatása a biblioterápia rendszerében	23
4.1.1. A regény kiválasztásának körülményei, szempontjai, az előkészületek	23
4.1.2. A mű rövid bemutatása és könyvklubunkra gyakorolt hatása	23
4.1.3. A közös szóbeli feldolgozás, a műből fakadó kérdések	24
4.1.4. Problémamegoldás Márai Sándor: Eszter hagyatéka című regénye segítségével	25
4.2. Néhány a könyvklub során olvasott könyv rövidebb bemutatása egy – egy probléma mentén	27
4.2.1. Gárdonyi Géza: Ida regénye – a kompromisszum, ami jónak bizonyul	27
4.2.2. Lev Tolsztoj: Kreutzer – szonáta – a történet tanulságos, avagy a féltékenység nagy úr	29

5.	Következtetések és megállapítások	31
6.	Összefoglalás	33
7.	Irodalomjegyzék	34
8.	Nyilatkozatok	37
8.1.	Hallgatói nyilatkozat	37
8.2.	Konzulensi nyilatkozat	38

1. Bevezetés és célkitűzések

„Alattad a föld,
fölötted az ég,
benned a létra.”
(Weöres, 2015, 15)

Szakedolgozatomat nem véletlenül kezdtem Weöres Sándor soraival, hiszen ezek a szavak, mondatok évek óta velem jönnek az utamon és szabják meg hozzáállásom alappilléreit. Ehhez a szöveghez a viszonyom különleges, minden évben felírom a naptáram elejére és jó érzéssel tölt el, ha ránézek. Egy szöveg, vers, novella, regény vagy akár csak egy újságcikk elolvasása és értelmezése elindíthat bennünk olyan folyamatokat, amikre nem is gondolunk. Ha ez nekünk örömet ad, akkor már gazdagodtunk, ha bosszant vagy fáj, akkor dolgozunk vele. Úgy gondolom, hogy az irodalom ajtót nyit a világra, segít eligazodni belső és külső világunkban.

Talán soha nem volt szükség annyi alternatív problémamegoldási módszerre, mint napjaink rohanó világában. Általános tapasztalatom szerint a digitális világ egyre nagyobb teret hódít. Ez természetesen sok esetben nagy hasznunkra válik, azonban az emberi kapcsolatokat, a személyes jellegű találkozásokat és legfőképpen azok minőségét jelentősen visszaszorítja, csökkenti. Általánosítani nem szeretnék, de sokszor tapasztalom, hogy a kommunikációnk, illetve az írott szöveghez való viszonyunk is megváltozott. Sok esetben ábrákkal, divatos nevén; emojikkal kommunikálunk, egyszerű szövegrészleteket válaszolunk. Ezek képesek gyors és célratörő információátadásra, de érzelmeink, véleményünk, igazi gondolatunk, esetleges problémáink mélyebb rétegeinek kifejezésére álláspontom szerint nem alkalmasak. Ez különösen a fiatalok, kamaszok esetében égető kérdés, hiszen felnő, sőt, már fel is nőtt egy olyan generáció, ahol sok esetben természetes, hogy nem beszélgetünk, ha beszélgetünk is, akkor nem az igazán fontos dolgokról. Nem minden helyzet követeli meg, hogy mélyenszántó, lélekfeltáró beszélgetéseket folytassunk, sok esetben a hallgatás segít. Ugyanakkor azt gondolom, hogy egy átlagos ember ideális problémamegoldásának az az első lépcsőfoka, hogy tud beszélni a problémájáról, hiszen akkor már valamennyire tudatosította azt. Ha igazán kielégítő a helyzet, akkor azt is fel tudja mérni, hogy mikor, hol és kivel beszéljen arról, továbbá azt egyedül vagy segítséggel megpróbálja megoldani. Ez a problémamegoldási lehetőség az én értékelésem szerint az első szint, jelen szakedolgozatomban a problémák megoldásai közül további, sokkal sokrétűbb lehetőségeket, különösen a biblioterápia alkalmazását kívánom bemutatni, hangsúlyt fektetve a könyvklubok szerepére.

1.1. Hogyan került az életembe a biblioterápia?

Röviden szeretném bemutatni, hogy hogyan került az életembe a biblioterápia. Amióta az eszemet tudom, könyvek vesznek körül. Kicsi gyermekkoromban, amikor még nem tudtam olvasni, szerettem csak lapozni, nézegetni a könyveket. Viszonylag korán, már az iskola előtt megtanultam olvasni és ez a tevékenység azóta is tartó, legnagyobb örömforrásom. Számomra a könyvek sok élethelyzetben nyújtottak vigaszt, megnyugvást, megelégedést, de nagyon sok esetben fel is dühítettek, elgondolkodtattak és kerestem a miértüket. Természetesen számomra is sokszor csak egy kellemes, pihentető szabadidős tevékenység az olvasás, soha nem tudtam elképzelni egy nyaralást egy bőrönd könyv nélkül.

Jogász végzettségem van, ezen a területen is dolgozom és abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy munkahelyemen több olvasni szerető ember vesz körül. Nagy kegynek éreztem ezt mindig is, mert olvasásélményeinket sokszor megbeszéltük és úgy éreztem, hogy ez közöttünk egy különleges kapcsolatot hozott létre. Hét éve, egy irodalmi rendezvény kapcsán jött az az ötletünk, hogy alapítsuk meg az irodai könyvklubunkat. Ez kezdetben nem rendszeres találkozóból állt, azonban nagyjából négy éve már rendszeresen megtartjuk a könyvklubokat. Jelenleg velem együtt négy kolléga vesz részt ebben. Minden negyedévben egyszer találkozunk és akkor alaposan megbeszéljük a közös könyvünket, megosztjuk egymással gondolatainkat. A szabályunk az, hogy egy évre előre megszabunk egy témát, időszakot, amelyből mindenki választhat, véletlenszerűen kisorsoljuk, hogy ki hányadikként következik. Az első személy pár napon belül közli a választását, a többiek pedig a soron következő könyvklub alkalmával. Nehezen tudom igazán kifejezni azt, hogy milyen nagy élmény és kincs ez számomra, számunkra. Egy – egy könyv feldolgozása során szinte katartikus élményben volt részünk, a kevésbé tetsző történetek is szórakoztató beszélgetést eredményeztek. Már ekkor elkezdett foglalkoztatni, hogy ha egy szövegnek és annak a megtárgyalásának ilyen ereje lehet, akkor ez miből fakad, mi is ez pontosan. Utánanéztem ennek a területnek és rájöttem arra, hogy a biblioterápia rendkívül összetett és különleges módszer, tulajdonképpen mi akaratlanul is valami hasonlót vittünk véghez a kollégáimmal egy – egy találkozóink során. Ezek az előzmények és a könyvek, olvasás iránti mérhetetlen szeretetem vezetett ide.

1.2. A dolgozat célkitűzései, felépítése

Dolgozatom második fejezetében a szakirodalom mentén fogom bemutatni egyrészt a biblioterápiát általánosságban, így annak fogalmát, meghatározását, célkitűzéseit, típusait és történetét. Céлом, hogy akár egy laikus is áttekinthető képet kapjon a biblioterápia alkalmazásáról és működéséről. Szeretnék röviden kitérni arra is, hogy mely más művészeti ágak egészítik ki jól a biblioterápiát. A szakirodalmi áttekintés másrészt a probléma definícióira, csoportosítására is fókuszál. Ezen okfejtéseket összekötve és szakdolgozatom alcímét részben kifejtve tárgyalom a könyvklubok szerepét, jelentőségét, gyarapodásának okait, kis kitekintéssel az irodalmi estekre, rendezvényekre.

A harmadik fejezetben, az alkalmazott módszerek vonatkozásában részletezem a biblioterápia alkalmazási területeit és annak működését, a problémamegoldás folyamatát és útjait, továbbá módjait, különös tekintettel a negyedik fejezet egyik konkrét biblioterápiás művére. Itt fogom nem saját élmény alapján a biblioterápia konkrét működését vizsgálni.

A negyedik fejezetben saját megállapításaimat és tapasztalataimat közlöm, mely az irodai könyvklubban olvasott könyvek egy részén alapul. Három könyvklubos könyv biblioterápiás hatásait fogom bemutatni, kiemelve és részletesen elemezve Márai Sándor: Eszter hagyatéka című művét.

Az ötödik fejezetben összefoglalom az eddigi következtetéseimet, továbbá a hatodik fejezetben összegzem a szakdolgozatban tárgyalt megállapításokat.

2. Szakirodalmi áttekintés az alábbi pontok mentén

2.1. A biblioterápia

„Az irodalomterápia arra hív, hogy önismereti tétellel olvassunk, írjunk, s keressük meg a szövegekben önmagunkat, személyes érintettségünket. Ezáltal ugyanis mélyebben, értelemmel telítve és hatékonyabban tudunk tájékozódni az életben. A felkínált olvasás – és írásgyakorlatok megtanítanak máshogy figyelni, miközben nyelvet, gyógyító metaforákat is adnak, hogy kifejezzük a máshogyan kifejezhetetlent” (Béres, 2022, 7 – 8).

Béres Judit megközelítése csak egy a több tucatból. Az én értelmezésemben a biblioterápia egy művészetterápiás és önismereti eszköz, amelyben egy adott szöveg vagy szövegrészlet felhasználásával segítő, fejlesztő tevékenységet végzünk. Egy biblioterápiás foglalkozáson feltehetőek olyan kérdések, amelyek segítenek elindulni egy úton, azonban magunktól nem biztos, hogy erre képesek lennénk. Miért döntött így a szereplő? Egyetértesz ezzel? Te hol vagy a szövegben? Ezek csak érintőleges kérdések, de nagyon előremutatóak. A személyes problémák kezelésén túl a biblioterápia kiválóan alkalmazható a pszichiátria és a gyógyítás egyes területein, akár egyéni, akár csoportos foglalkozás keretében.

2.1.1. A biblioterápia fogalma, meghatározása és célja

Mind az olvasás, mind az írás olyan kreatív tevékenység, amely formálja személyiségünket, tehát az belső világunkban megelőző és fejlesztő funkciót is ellát. Az olvasás és írás tapasztalati úton nyújt segítséget szellemi és lelki egészségünk megőrzéséhez, azzal, hogy segít azonosítani érzéseinket, reakcióinkat, viselkedésünket és így belső énünk és külső világunk könnyebb megismeréséhez vezet (Béres, 2017).

A biblioterápiás foglalkozás alapja egy előre kiválasztott mű, melyben a konfliktus vagy az esemény ideális esetben valamennyi résztvevő élethelyzetéhez tud társulni. A csoportvezető kérdéseivel irányított beszélgetést kezdeményez, a résztvevők megjegyzéseket tehetnek, közösen gondolkodhatnak. Tehát nem műelemzés történik, hanem a mű kapcsán, de saját élményük szerint továbbszövik a beszélgetés fonalát.

Mc – Culliss és Chamberlain tanulmányukban (2013) rögzítették, hogy a biblioterápia hozzájárul ahhoz, hogy szociális készségünk erősödjön. Ennek kapcsán fejlődhet alkalmazkodóképességünk, empatikusabban állhatunk embertársainkhoz és bennünk a pozitív életszemlélet dominálhat. Fontos azonban – különösen a fiatalok, tinédzserek esetében – a kritikai gondolkodás, az érvelés, ellenérvelés hatékony alkalmazása, ezáltal a kielégítőbb problémamegoldó képesség létrejötte.

A biblioterápia célja rendkívül összetett, függ attól is, hogy az egyéni vagy csoportos foglalkozás keretében zajlik. A leggyakoribb célok közé soroljuk, hogy segít elindulni egy önismereti úton, növeli az empátiát, gondolkodni és figyelni tanít, fejleszti a kommunikációt és a problémamegoldó képességet is.

A terápiák, mint művészetterápiák során kvázi metaforákat jelenítünk meg, amely legalább analóg a kliens életével. Célja, hogy bemutasson máshogyan nehezen értelmezhető tartalmakat, kifejezhető érzéseket. A senki nincs egyedül a problémájával és a nincs ami már ne történt volna meg mással dimenzióját is elő lehet vele hívni.

Moon (2007) meghatározta a metafora öt terápiás vonatkozását;

1. a terápiás metaforák új dimenziókat nyitnak meg előttünk;
2. a metaforák nem direkttek, nem szószerintiek, így, ha az olvasó szeretne rajta gondolkodni, megteheti;
3. mindenki a maga szubjektív valójában látja, hallja, érzékeli a metaforát;
4. ha a kliens egyedül, terapeuta segítségével elemzi a metaforát, akkor rájöhethet, hogy élete fordulópontjaiért, a választás döntéséért ő felel;
5. a metaforák nagy része különleges nyelvi játék része, így felejthetetlen élményt nyújt.

2.1.2. A biblioterápia története

Oláh (1992) megállapításai szerint amióta az emberek mesélnek egymásnak, azóta határozzák meg az irodalmi művek személyiségük alakulását, tehát a történetek, szövegek segítenek fejlődésünkben.

Ezen fejezetet nem véletlenül kezdtem dr. Oláh Andor soraival, hiszen őt tekintjük Magyarországon az első olyan orvosnak, aki praxisa során ténylegesen alkalmazta az olvasás gyógyító hatását. Receptre írt fel történeteket, könyveket a betegeinek a terápia részeként,

elismerve azt a tény, hogy a beteg egészét kell gyógyítani, azaz nem elég a testi bajok orvoslása, hanem szükséges az értelmi és az érzelmi bajok kezelése is.

Dr. Oláh Andor fenti gondolatai nagyon előremutatóak voltak a biblioterápia fejlődésében. Nem is gondolnánk azonban, hogy ténylegesen milyen régre nyúlik vissza az alkalmazása.

A biblioterápia korai előfutára megtalálható az ókori Egyiptomban. A régi Egyiptomban ha valakit megmart egy kígyó, akkor nem orvost hívtak hozzá, hanem helyette – kvázi gyógyszerül – Rá és anyja Ízisz mítoszáat olvasták fel a betegnek. Hittek abban, hogy a szöveg gyógyító ereje mindennél fontosabb (Gulyás, 2015).

Ami igazán figyelemreméltó, hogy régen is mekkora ereje volt a szövegnek, az írott szónak, hiszen Ízisz mítosza az, amelyet ténylegesen segítségül hívtak a beteg gyógyításához. Gyakorlatilag a kézirat funkcionál gyógyszerként. Természetesen arról nincs pontos adatunk, hogy ez a „kezelés” mennyiben volt sikeres és eredményes, de szép példázata annak az elképzelésnek, hogy a szöveg segít elménkben és lelkünkben megteremteni azt az állapotot, hogy elhiggyük a javulást, a gyógyulást és legyen bizodalmunk a jobb jövőben. Tulajdonképpen ez az alapja a modern önismereti fejlesztő gondolatoknak.

Különböző vallásokban is nagy szerepe volt a szövegnek, gondoljunk csak a Bibliára, a Koránra vagy éppen a Védákra. Ezek a könyvek isteni kinyilatkoztatásokat, a hívők számára szent iránymutatásokat tartalmaztak. Maga a történet és a szöveg az egész életüket, hozzáállásukat és normarendszerüket meghatározta és ez a mai időkben sem példanélküli.

A biblioterápiát kezdetben intézményi keretek között alkalmazták a gyógyító tevékenység részeként, így különösen kórházakban, pszichiátriai osztályon, gyermekek vagy idősök otthonában. Ez a terápiás eszköz úgy tud jól működni, hogy a beteget, mint szellemi és testi egységet kezelik, tehát őt magát gyógyítják. Egy jól kiválasztott könyv segítségével az olvasó könnyen belehelyezkedhetett a történet főhősének világába, kérdéseire választ kaphatott, esetlegesen eltöprenghetett problémáin, annak lehetséges megoldásain. Tehát ebben az értelemben a könyv, a történet egyfajta önismereti módszer, gyógyszer sebeinkre.

Magyarországon és a világ számos pontján a mesemondás a felnőtt társas munka része volt. Főleg az őszi, téli időkben, amikor kint nem volt annyi munka, az emberek egymást szórakoztatták a mesével. A történetek szájról – szájra terjedtek, mindig egy kicsit színesedtek. Ma a mesét leginkább a gyermekirodalom részeként tartjuk számon, de ez kezdetben egyáltalán

nem így volt. A felnőttek dolgoztak, meséltek, ettek, ittak, mulattak. A biblioterápia alkalmazása során az igazán nagy előrelépés Magyarországon is a XX. században jött el.

Magyarországon a biblioterápia térhódítása időben nem maradt el a nyugati törekvésekhez képest. Már az 1950 – es években alkalmazták Magyarországon a kórházakban és zárt intézményekben, könyvtárakban és hamarosan elkezdték alkalmazni az egyéni terápiát is (Bartos, 1989).

A fentiek alapján is következetesen látszik az a fejlődési ív, miszerint a biblioterápia alkalmazása kikerült a zárt intézményi rendszerből, a társadalom egyre tágabb rétege számára nyújtott érdemi segítséget.

2.1.3. A biblioterápia típusai

A biblioterápia típusainak megállapítása során legkézenfekvőbb elkülöníteni az egyéni és a csoportos terápiákat. Alapvetően azt gondolom, hogy bár nem klasszikus csoportosítási forma, de érdemes lehet megemlíteni, hogy a korosztályi besorolás is fontos lehet a csoportos terápia esetén. Így például, hogy a foglalkozás az ifjúságnak, a tini korosztálynak, felnőtteknek vagy kifejezetten időseknek szól.

Talán a legnagyobb örömmel írhatom, hogy ma már nagyon divatos lett a biblioterápia alkalmazása. A klasszikus alkalmazási területek adottak, azonban egyre több egyéni és csoportos foglalkozásról hallani, illetve a kisebb – nagyobb civil szerveződésű, olvasni szerető emberekből álló csoportok is végeznek ilyen tevékenységet, mint például az irodai könyvklubunk. Emiatt úgy gondolom, hogy a biblioterápia alkalmazási területe folyamatos bővül, tehát azokat a klasszikusokon túl egyre több megközelítés alapján lehet tipizálni.

Többek között Doll és Doll (2011) az alábbiak szerint határozták meg a biblioterápia típusait,

- Intézményen belüli biblioterápia, ennek során ismeretterjesztő irodalmat olvasnak a betegek, akik a szövegek értelmezésében és feldolgozásában orvosi segítséget kapnak. Ezt a típust leggyakrabban kórházakban alkalmazták, például Magyarországon a fentiekben említett dr. Oláh Andor szentendrei főorvos;

- Klinikai biblioterápia, amely alkalmazása során a betegek szépirodalmi műveket olvasnak, a csoport tagjainak általában valamilyen érzelmi vagy viselkedési gondja van. Ebben a típusban a terápia nem csak intézményben, hanem más közösségben is történhet.

– Fejlesztő biblioterápia, melyet a könyvtárakban alkalmaznak legszélesebb körben. Ebben az esetben a résztvevők egészségesek és ép mentális állapotúak, főként önismereti célú a foglalkozás.

Megkülönböztetünk reaktív és interaktív biblioterápiát.

Előbbi esetén a rendelkezésre álló mű egyéni vagy csoportos feldolgozása zajlik, míg utóbbi esetén a mű alapján akár irányított kérdésekkel beszélgetés, akár vita zajlik, továbbá kreatív eszközök alkalmazásával segítik a probléma feldolgozási folyamatát.

Megkülönböztetünk továbbá a foglalkozás irányultsága alapján receptív biblioterápiát és produktív biblioterápiát. Előbbi esetében döntően szépirodalmi mű felolvasását követően a résztvevők megosztják egymással a gondolataikat, míg utóbbinál a résztvevők kreativitása kerül előtérbe, mert meghatározott téma mentén ők maguk hoznak létre egyirodalmi szöveget (Gulyás, 2015).

Ezt a csoportosítási módot tartom a legizgalmasabbnak. A megállapításaim nyilvánvalóan szubjektívek, de számomra a receptív biblioterápia a bibiloterápia igazi magja. Szakdolgozatom negyedik fejezetében részletesen be fogok számolni arról, hogy milyen rendkívüli hatásait tapasztaltam saját magam is. Ahogy a bevezetőben említettem, a munkahelyemen működő irodai könyvklub pontosan ezen az elven működik. Mi elolvassuk előre a műveket, ugyanakkor a könyvklub alkalmával is felolvassuk a számunkra igazán fontos részeket és azokat ott megbeszéljük. Ez nagyon impulzív hatású, tetszik benne, hogy ugyan gondolkodunk előre a történeten, de ott, amikor konkrétan mi olvassuk fel és beszéljük meg, akkor még több magvas gondolat vagy mélyen rejtett érzelem tör elő. Ezeket később konkrét példákon keresztül bemutatom.

A produktív biblioterápiát is rendkívül hasznosnak gondolom, gyakorlatilag olyan, mint a kreatív írás. A résztvevő konkrét problémát tud „kidolgozni” magából egy általa is megfogalmazott szövegen keresztül.

A fentiekén túl több közérthetőbb szegmens alapján is csoportosíthatjuk a terápiákat, például, hogy hol zajlik, milyen típusú művet használnak fel vagy éppen a terapeuta személye alapján. Ez a csoportosítás már csak azért is érdekes, mert nem mindegy, hogy egyes helyszíneken mely terápia alkalmazható, például a legtöbb esetben meghitt, bizalmas légkört szükséges teremteni.

2.1.4. A biblioterápia és más művészeti ágak viszonya

A képzőművészet, a zene, a tánc mind – mind egy alkotási folyamat, illetve egy konkrét attrakció. Ezeken túl azonban sokkal több. Ezek a művészeti ágak – ahogy az irodalom is – segít kigyomláni az emberi lélek mélységeit, tehát az öngyógyítás és az önkifejezés eszközei is. A művészet ezáltal gyógyító hatású.

Tekintettel arra, hogy mostanában nagyon népszerűek az élményfestések, én a festőművészet és az irodalom párhuzamát szeretném részletezni. Én is részt vettem már ilyen élményfestésen, így saját tapasztalataimról is számot tudok adni. A foglalkozáshoz alapvetően semmilyen előképzettség, végzettség nem szükséges, célja a foglalkozást vezető művész diszkrét irányítása mellett a szabad alkotás lehetőségének biztosítása. A festés megkezdését megelőzően beszélgettünk, továbbá a színek, formák, és kellékek bemutatásával hangolódtunk a festésre. Legtöbb esetben csoportos festés keretében történik ez az élményfestés, de lehetőség van páros festésre is. Ez igazán különleges, mert a nagyon összpontosítunk a másik félre, közben pedig önállóan alkotjuk a nekünk tetsző művet.

A biblioterápia és az élményfestés foglalkozásaiban abban látom a párhuzamot, hogy mindkettő esetben művészeti eszköztárral van lehetőségünk a bennünk rejlő feszültség feloldására, miközben figyelünk a minket körülvevő társakra. Így törekedhetünk a belső egyensúly megteremtésére, miközben empátiánk is fejlődik.

A festés – a fentiekén túli – eredménye a festmény, mint produktum, amit feltehetünk a falra, rá nézve remélhetőleg kedves érzések kerítenek hatalmukba. Festés közben nem feltétlenül kommunikálunk, nagyon művészi értelemben megfogalmazva maga a festmény a kommunikáció. Talán az irodalomterápia még kifejezőbb voltát az adja, hogy ha nem kivételes esetről van szó, a résztvevő beszél, beszélget és reflektál arra, amit társai mondanak.

2.2. A probléma definíciói

A probléma általános értelemben minden olyan helyzet, ahol bizonyos cél eléréséhez a megvalósítás útja nem ismert számunkra (Lénárd, 1978).

Skinner (1973) szerint probléma az, ha hosszabb nélkülözés vagy averzív ingereltetés állapotában nincs sikeres válasz.

Probléma alatt tehát azt értjük, hogy van egy elérendő célunk, feladatunk, de nem tudjuk, hogy ezt hogyan valósítsuk meg. Amennyiben ezt tudjuk, akkor ezek eléréséhez nehezítő körülmények vezethetnek (Lénárd, 1978).

Fontos azonban, hogy a probléma és a feladat nem ugyanaz, mert a fentiekből is következik, hogy probléma esetén nem ismert az érintett előtt annak megoldási lehetősége, míg a feladat esetében igen (Kontra, 2024).

Lénárd Ferenc (1978) a fentiekén túl utal arra is, hogy pszichológiai probléma az, amely megoldására nem jövünk rá rögtön. Tehát szükségszerűen ez nem csak egy óriási, világmegváltó ötlet hiánya lehet, hanem a mindennapjaink során előforduló apró – cseprő nehézségek is. Így mind a gyakorlati, mind az elméleti kérdések is okozhatnak problémát. Meg kell azonban jegyezni, hogy a probléma meghatározása rendkívül szubjektív. Egyénenként és konkrét esetenként változik az, hogy mi minősül ennek.

„A probléma fogalma tehát a megoldó személyhez és a megoldás idejéhez kötött, hiszen a feltételek mind egyénenként, mind időben változnak. Az idő szerepével kapcsolatban a problémamegoldó tanítás – tanulási folyamatban vesz részt, a korábban megoldott probléma tehát gyakorláskor feladattá válik”(Bednárík – Pakainé Kovács, 2015, 9).

Érdekes megközelítés, hogy az idő eltelte miatt tulajdonképpen a gyakorlással a probléma feladat lesz, a feladat rutin, tehát igazából már mégsem okoz gondot. A biblioterápia során az igazán mélyen szántó gondok kimunkálásához több foglalkozás is szükséges, így a többszöri akár egyéni, akár csoportos foglalkozáson tulajdonképpen ennek is hatása van. Minél több aspektusból és többszöri megközelítéssel ragadjuk meg a fél elakadását, az annál rutinszerűbb feladat lesz, tehát könnyebb vele megbirkózni.

2.2.1. A probléma csoportosítása

Gilhooly (1982) szerint megkülönböztethetünk ellenféllel rendelkező, valamint ellenféllel nem rendelkező problémákat. Az előbbiek esetében egy gondolkodó személlyel állunk szembe, míg utóbbi esetében egy csapat dolgozik egy nem aktív, élő feladaton.

Simon (1973) megkülönböztetett jól strukturált és rosszul strukturált problémákat. A jól strukturált probléma esetén a probléma megállapítása már a megoldáshoz vezető első legfontosabb lépés, a hozzá vezető úton a szabályok egyértelműek, ellenőrzése nem kétséges. A rosszul strukturált problémák esetén nem áll rendelkezésre elég információ a megoldáshoz, annak elérése is bizonytalan.

A különböző problémák megoldási eszközei Bednárík és Pakainé Kováts tanulmányában is megjelenik az alábbiak szerint;

„1. szint: a megoldó már ismeri a megoldást;

2. szint: a megoldó már ismer szabályokat a megoldás megtalálásához;

3. szint: a megoldó a feladatnál tanulja meg a helyes megoldást;

4. szint: a megoldónak kell megválasztani és értékelni a módszert;

5. szint: a megoldónak a problémát újra kell formálnia vagy új, szokatlan módszert kell kreálnia a megoldáshoz;

6. szint: a megoldónak kell a problémát észlelnie” (Watts, 1991, idézi Bednárík és Pakainé Kováts, 2015, 11)

Ezeket az eszköztárakat, mint csoportosítási szempontokat kivetítem egy biblioterápiás foglalkozásra. Azt gondolom, hogy a megoldás függ az egyéntől és a probléma jellegétől, ugyanakkor az első és a második szint legjobb esetben pár foglalkozás esetén tud megvalósulni. Gyakorlatilag a foglalkozások egyik célja, hogy az első szintet előbb vagy utóbb elérjük.

A biblioterápia alkalmazása során véleményem szerint a 3 – 6. szint tud érvényesülni a leginkább. Amikor a résztvevő belehelyezkedik egy szövegben a szereplő életébe és ezeket az élethelyzeteket megpróbálja kivetíteni a saját problémáira, azok esetleges megoldásaira, tulajdonképpen a szokatlan, de nagyon jól hasznosítható 5. szint szerinti módszert alkalmazza. Örök igazság, hogy nincs olyan élethelyzet, ami mással ne történt volna már meg, csak nem tudunk róla vagy nem megfelelő időben tudunk róla. Az ő küszködéseit vagy éppen megoldásait alapul véve azokat eszközként felhasználhatjuk a problémák megoldására.

A szakirodalom különbséget tesz zárt és a nyílt problémák között. A zárt probléma esetén általában csak egy megoldás van, annak folyamata logikus, az keretek és szabályok között létezik, a megoldás pedig bizonyítható, igazolható. Ezzel szemben a nyílt problémára több megoldás létezik, folyamatában rendkívül intuitív, rugalmas szabályok szerinti, a megoldás ennek megfelelően nem igazolható (Bednárík – Pakainé Kováts, 2015).

A probléma számos általános megközelítés alapján csoportosítható, például, hogy mely életkorban éljük meg, ki okozza azt, külsőnkre vagy belsőnkre hat.

2.3. A könyvklubok szerepe, jelentősége, gyarapodásának okai, kis kitekintéssel az irodalmi estekre, rendezvényekre

Az emberi létezés egyik alapvető sarokköve a közösségi lét, mert bár az ember egy individuum, mégis egy kisebb – nagyobb közösség részese is.

Vercseg (2018) a közösség fogalmi megközelítését több nézőpont szerint határozta meg, talán ezek formálják leginkább egy közösség térbeni és időbeni alakulását. Elsősorban fontos a közösség földrajzi vonatkozása, a hely, ahol a közösség él, bár ez a mai mobilizált világban könnyen orvosolható. Másodsorban az érdeklődésük, közös értékrendjük, hiszen ez az alapja az egységnek. Végül pedig a közösség, mint szellemi, lelki közösség, akár hasonló közös célokkal, tervekkel, véleményekkel.

A közösségi élet egyik egyre népszerűbb platformja a könyvklub, ami virágkorát éli. A fenti fogalom alapján is megállapítható, hogy ezekben a közösségi formákban van valami közös érték, közös érdeklődés. Ez a könyvklubok esetében az a közös kulturális és szabadidős örömforrás, hogy a résztvevők szeretik a könyveket, szeretnek olvasni és ezeket a műveket, valamint az abból fakadó élményeket meg is beszélik és osztják egymással.

Tisztázzuk, hogy mit is értünk klasszikus értelemben könyvklubon.

A tagok előre kiválasztanak egy könyvet valamilyen szempont alapján – például műfaja, megjelenésének ideje stb. – és azt egy előre megbeszélt időpontra elolvassák. Ezt követően szintén megbeszélt időpontban, általában havonta, két havonta megvitatják azokat, megosztják egymással érzéseiket, gondolataikat és ennek kapcsán egy előremutató párbeszéd indulhat el közöttük. A könyvklubok izgalmas társas programok lehetnek, ahol jól érezhetjük magunkat, felhőtlenül szórakozhatunk, de ami talán a legfontosabb, hogy olvasásra motiváljon, az olvasást közösségi élménnyé tegye.

A könyvklub jelentőségét több okból is kiemelném.

Egyrészt kiváló közösség és csapatépítő hatása van, a „jó valahova tartozni” érzést abszolút megtestesíti. Ez magával hozza azon további érvemet, hogy egyáltalán már az jó a mai digitális világban, hogy személyes találkozásokra, vélemények ütköztetésére, közös gondolatok és érzelmek megélésre ad lehetőséget. Természetesen bizonyos körülmények között online is lehet könyvklubot tartani, amelynek számos előnye van. Így például akár nagyon sok ember egyszerre is részt tud venni, tehát a fizikai korlátok szinte nem is léteznek. Viszont éppen emiatt a személyes jellege óhatatlanul csorbat szenved.

Másrészt a közösen olvasott könyv elindíthat egy önismereti úton és ezen túl segíthet megismerni a többi résztvevő ízlését, hozzáállását, véleményét, ezáltal empatikus készségeinket növelni.

Harmadrészt kulturálisan is előnyünkre válik, hiszen olvashatunk olyan könyveket, amiket lehet, hogy magunktól soha nem vettük volna le a polcra.

A gondolatsorom kezdetén megállapítottam, hogy a közösségi élet egyik egyre népszerűbb platformja a könyvklub. Erre hatással van az is, hogy kulturális alapú, de szórakozást is biztosító programokban korábban sokáig nem bővelkedett a hazai kínálat, főleg Budapesten kívül.

Vidéken, leginkább a kistelepüléseken a kulturális élet tárháza kimerül a művelődési házakban, esetleg a könyvtárban. Tény azonban, hogy nagyobb városokban – ahol nehezebb is közvetlen szociális kapcsolatot kialakítani – sokszor nehéz helyzetben vannak a kulturális intézmények, a széles programkínálat ellenére. Ezek az épületek kis költségvetéssel működnek, évek óta nem újították fel nagyrészüket, belső terük sem mindig vonzó. Így nagyon nehéz felvenni a versenyt az elegáns és sikkes egyéb szórakozóhelyekkel. Az elmúlt évek kultúrpolitikájának célja volt, hogy a támogatások révén javítsanak ezen a helyzeten (Arapovics, 2016).

Néhány olyan megállapítást szeretnék egy csokorba szedni, ami figyelemfelhívó lehet a könyvklub hasznosságára és élvezhetőségére nézve, továbbá talán ezek is hatással vannak arra, hogy egyre több baráti társaság, kisebb – nagyobb közösség alapít könyvklubot.

1. Segít kiszakadni a napi mókuserékből. Mindenkinek jó érzés letenni a mindennapi terheket és nem ezerfelé szakadva folyamatosan a megfelelésre törekedni;
2. az olvasás által új ismereteket szerezhethetünk, jártasabbak lehetünk a világ dolgaiban, növelheti intelligenciánkat, szókincsünket;
3. növeli a kreativitást, a koncentrálóképeséget, az érzelmek és gondolatok kifejezését;
4. növeli továbbá az empatikus képességeink, segít elfogadóbbá válni mások érzéseire, gondolataira;
5. fejleszti a szövegértést, elősegíti a kreatív írás folyamatait;
6. az egyén egyszerűen csak jól érzi magát, szórakozik, lazít.

Fontos megjegyezni, hogy a biblioterápiás csoportokban lehetőségünk van különböző személyiségű emberekkel találkozni, tehát a társas kapcsolataink is erősödhetnek. Xiang (2020) szerint a magány elkerülése érdekében tökéletes a biblioterápiás foglalkozásokon való

részvétel, ahol a szövegen, íráson, olvasáson keresztül tudnak egymással kapcsolatot kialakítani a résztvevők. Az egyén tudatosan fejleszti magát, ugyanakkor a társaság részeként is fejlődik.

Ezen fejezet alcímeként az irodalmi esteket és ezzel összefüggő rendezvényeket – felolvasó színház, zenés – irodalmi program – emeltem ki, tekintettel arra, hogy az utóbbi időben ezen események is egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek. Tényszerű, hogy ezek nagyobb százaléka Budapesten koncentrálódik, de az utóbbi években főleg vidéki nagyvárosokban is szép számmal találhatunk ilyen programokat.

A fentiekben belül is az irodalmi esteket szeretném részletesebben tárgyalni és egyben némely vonatkozásban szembe állítani a könyvklubok működésével. Kétségtől mindkét esemény szórakoztató kulturális program, amelyek alapja az olvasás és a könyvek szeretete. Ugyanakkor az irodalmi estek jellege más, hiszen sokszor nagyobb tömeg vesz részt ezeken, ez nyilván a meghitt kis közösségi viszonyt nehezzé teszi. Ezen túl itt általában nem a résztvevők kommunikálnak egymással, hanem az irodalmi est vezetője és a meghívott vendégek, tehát ennek inkább előadás jellege van. Természetesen ettől még értékes gondolatokat tehetünk a magunkévá, de ez azért máshogy jut el hozzánk, mint a közvetlen beszélgetés, esetleges vita.

Az irodalmi estek kapcsán meg kell említeném Juhász Anna irodalmárt, Juhász Ferenc költő, író lányát. Anna nagyon sokat tesz az irodalmi szalonkultúra felélesztéséért. Kávéházakban folyamatosan telt házas irodalmi esteket tart, felidézve ezzel a XX. század eleji irodalmi szalonkultúra hagyományát. Ezek a programok bárki számára látogathatóak és magas irodalmi értéke mellett közérthetőek. Az esemény hűen ötvözi a szórakozást és a kultúrát, hiszen a patinás kávéházakban étel és italfogyasztás lehetősége mellett neves írók, költők, színészek, rendezők, irodalomtörténészek a vendégei az est háziasszonyának.

Ezen rendezvények másik hatalmas előnye, hogy a kortárs magyar irodalom legnépszerűbb szerzőivel van lehetőségünk beszélgetni, sok esetben ők maguk is jelen vannak az eseményeken. Mindenki számára hatalmas élmény egy ilyen kvázi író – olvasó találkozón „megismerni” a szerzőt, a mű keletkezéséről, a történet fejlődéséről, esetleges történelmi vonatkozásáról információt szerezni.

3. A biblioterápia alkalmazási területe, alkalmazott módszere és a biblioterápia működése

Évek óta vita tárgyát képezi, hogy ki jogosult és alkalmas biblioterápiás foglalkozást tartani. Ez csak a képzett pszichológusok és pszichiáterek kiváltsága lehet vagy a könyvtárosok is rendelkezhetnek ehhez elég tudással és tapasztalattal? Egyáltalán hol kezdődik a biblioterápia?

Tanulmányaim során többször vettem részt közkönyvtári gyakorlaton, ahol tapasztalataim szerint sokat számít a könyvtáros ajánlása. Ismeri a könyveket, a történeteket, sőt, adott esetben az olvasót is. Ha valaki nem konkrét kéréssel és elhatározással érkezik, hatalmas segítség tud lenni a könyvtáros szakavatott hozzáállása, személyre szabott ajánlása. Egyfelől öröm, hogy rengeteg könyv jelenik meg, másfelől viszont nehéz az olvasónak konkrét igény nélkül a hatalmas választékból az igazán jót megtalálni. Ilyen formán, ha a könyvtáros beszélget az olvasóval, meggyőződik ízléséről, elvárásairól, tulajdonképpen a biblioterápia egyik fő alapjához jut el, mert segít megtalálni azt a könyvet, amelyre az olvasónak adott helyzetben szüksége van.

Az idő előrehaladtával a társadalmi elvárások is változtak, a könyvtárak nagy része a hagyományos funkción túl egyre több szolgáltatást nyújt, közösségi térre alakult, így kiváló terepe lehet a biblioterápiás foglalkozásoknak is. A könyvtárakban azonban a fenti csoportosítások közül egyértelműen csak a fejlesztő módozatú biblioterápia alkalmazható, a klinikai szóba sem kerülhet.

Mint azt már a bevezetőben említettem, jogász végzettségű vagyok, ennek okán az alkalmazási területek közül legalább egyet szeretnék kiemelni jogi érintettségű területről is.

Jogi szakterületen leginkább a büntetés – végrehajtási intézményekben lehet céljának megfelelően alkalmazni a biblioterápiát, melynek segítségével az elítéltek szembenézhetnek az általuk elkövetett bűncselekmény súlyával és következményeivel, tartalmat nyerhet a felelősségvállalás fogalma. Fontos azonban, hogy ez egyben az elítéltek belső önismereti munkája is lehet, az általuk megélt és feldolgozatlan traumák és sérelmek enyhítését is szolgálja. Csoportos foglalkozás esetén fejlődhet az empátiájuk és alkalmazkodóképességük, társaiktól más – más nézőpontot láthatnak a világ dolgairól. Az elítéltek szabadulásuk esetén ideális esetben visszailleszkednek a társadalomba, ennek elősegítése különösen a fiatalkorúak esetében nagyon fontos feladat.

Jómagam egyetemi éveim alatt gyakorlati célból jártam a pécsi Fiataikorúak Regionális Büntetés – végrehajtási Intézetében és – ugyan ott még nem leendő biblioterapeutaként gondolkodtam – már akkor egyértelmű volt az ott elhangzottakból, hogy a fiatalok esetében mennyire fontosak a sajátos, akár művészet alapú foglalkozások a későbbi társadalomba történő visszailleszkedéshez.

Kiss (2022) tanulmánya szerint több szakember, többek között Béres Judit, Csorba – Simon Eszter, Rezsőfi Johanna és Kovács Zsuzsanna vizsgálta Magyarországon a biblioterápia zárt intézményben történő felhasználásának hasznosságát.

Kovács Zsuzsanna vizsgálati módszere részeként öt regényt dolgozott fel a fogvatartottakkal, például Hemingway Az öreg halász és a tenger és a tenger című regényét. A foglalkozás során a résztvevők kezdetben nem a könyvről, hanem a halakról általánosságban kezdtek el beszélgetni, ami élményszerű megalapozása volt a beszélgetésnek.

Összességében a szakemberek megállapításaik szerint alapvetően sikeresen tudták alkalmazni a biblioterápiát hazai börtönökben. Kovács Zsuzsanna az általa tartott biblioterápiás foglalkozást követően arra a következtetésre jutott, hogy a börtönökben a szabadságvesztésre ítélt fiatalok szívesen olvasnak, többet, mint korábban szabadlában, azonban ennek az az oka, hogy zárt térben kevés egyéb kikapcsolódási lehetőségük van. Véleménye szerint a biblioterápiás foglalkozásra nem terápiás céllal jelentkeztek a fogvatartottak, sokkal inkább azért, hogy kiszabaduljanak a cellájukból, valami újdonság történjen velük, cellatársukon kívül másokkal is találkozzanak.

A fenti gyakorlati példák mutatják a biblioterápia működési területei, egy átlagos foglalkozás lépcsőit többek között Doll és Doll (2011) is meghatározta az alábbiak szerint;

- 1.) felkészülés;
- 2.) az anyag kiválasztása, majd ezek bemutatása;
- 3.) a megértés elősegítése;
- 4.) ellenőrzés, következtetés.

Ezen lépcsőfokok eltérő kidolgozást igényelnek attól függően, hogy fejlesztő vagy klinikai biblioterápia keretei között alkalmazzák.

Alkalmazási területként szeretnék még egyet kiemelni, mert a jövő generációjának sorsát tartom az egyik legfontosabb kérdésnek. Álláspontom szerint a biblioterápiás foglalkozások kiválóan alkalmazhatóak gyermekotthonokban. Sajnos sok esetben kell a szakembereknek abban a

kérdésben dönteni, hogy hagyják a gyermekeket családban nevelkedni, annak ellenére, hogy őket ott fizikai és/vagy érzelmi trauma éri vagy védelmük érdekében emeljék ki a családból, kiszakítva őket a környezetükből. Nos, mindkét esetben jelentősen sérül a gyermekek biztonságérzete, a védekezési mechanizmusuk pedig függ életkoruktól, érettségüktől, habitusuktól is. Talán a terápia legfőbb célja az állandóság és a stabilitás megteremtése, továbbá, hogy feldúlt érzéseiket és gondolataikat megtanulják helyesen kifejezni. A fiatalok személyisége a biblioterápiás foglalkozás során jelentősen fejlődhet, segít érzéseik és gondolataik kezelésében, javulhat az én – képük (Asztalos – Varga, 2014).

A gyermekotthonokban alkalmazott biblioterápia gyakorlati megvalósítását is összefoglalta tanulmányában Csorba – Simon (2019). Alkalmazási módszereként a fiatalok egyik gyakorlati feladata Somlyó György: Mese arról, ki hogyan szeret című versének közös feldolgozása volt, míg a második Fodor Ákos haikuinak közös értelmezése. Előbbi esetén a fiatalok a vers mentén megbeszélték, hogy kinek mit jelent a szeretet, hogyan fejezi ki. Utóbbi kapcsán pedig minden résztvevő választott egy haikut, elmondta, hogy neki az a szövegmiért tetszik, majd közös értelmezéssel, annak alapulvételével új szöveget alkottak.

3.1. A problémamegoldás folyamata és útjai

Problémamegoldó tevékenységek Lénárd (1978) szerint azon tevékenységek, amelyek egy probléma megoldására irányulnak. Ez a megfogalmazás egyszerűnek tűnik, ugyanakkor tartalmazza azt, hogy a problémamegoldás:

- folyamat;
- irányított abban az értelemben, hogy egy adott szituációból egy másik szituációra irányul;
- egyéni, mert meghatározó a problémamegoldó tudása.

A problémamegoldás minimum feltétele a probléma vagy a feladat, az az alany, aki ebben érintett, a konkrét szituáció, továbbá az ezzel kapcsolatos tevékenység. A problémamegoldás tulajdonképpen a gondolkodás útja, azoknak a lépéseknek és folyamatoknak az összessége, melyek végül ezen gondolatok alkalmazásával a megoldáshoz vezetnek.

A problémamegoldás útjaiként Bednárík és Pakainé Kováts is megjelölték tanulmányukban az alábbi felosztási lépéseket;

„Wallas (1926) az alábbi folyamat elemeket adta meg:

- *Előkészítés (preparáció): a megoldó releváns információkat gyűjt.*

- *Lappangás (inkubáció): a tevékenység tudatos erőfeszítés nélkül folytatódik a problémán.*
- *Megvilágosodás (illumináció): a megoldás sikeres inkubáció után hirtelen „belátásként” hat. („Aha” élmény)*
- *Igazolás (verifikáció): a megoldás ellenőrzése.*

Pólya (1971) négylépéses felosztása:

- 1. a feladat megértése,*
- 2. tervkészítés,*
- 3. a terv végrehajtása,*
- 4. a megoldás vizsgálat”*(Wallas, 1926 és Pólya, 1971, idézi Bednárík és Pakainé Kováts, 2015, 15).

Wallas és Pólya felosztását némiképpen összevetve próbálom kivetíteni a biblioterápia alkalmazására nézve. Természetesen ez csak a saját gondolatmenetemet tükrözi, melynek célja, hogy az elvont tudományos megállapításokat konkrét gyakorlati helyzetben is bemutassam.

Kis túlzással minden foglalkozás – és úgy általában a problémamegoldási folyamat – előkészítéssel kezdődik. Biblioterápiás foglalkozás során az egyik legnagyobb hangsúly ezen a folyamaton van. Legalapvetőbb, hogy ki kell választani a megfelelő szöveget, művet, azt esetleg újraolvasni, egyben annak mentén a kérdésekre elő lehet készülni. Olyan egyszerűnek tűnő dolgok, mint a helyszín és az időpont előkészítése is fontos, ezen túl például be lehet szerezni olyan eszközöket, melyek asszociatív, hangulati, inspiráló módon hozzájárulnak a belső kép megalkotásához.

A problémamegoldó tevékenység és a feladat megértésére törekvés a törzse a foglalkozásnak. Ha sikerrel alkalmazzuk az ott megélt élményeket, akkor a megoldásra is születhet tervünk.

Lénárd (1978) kicsit részletesebben állapította meg a problémamegoldás fázisait, hozzátéve az újratekintés igen fontos lehetőségét. A problémamegoldás fázisai közül elsődleges a tényállás tisztázása, majd a probléma szükség esetén történő módosítása és eszerint törekvés megoldási javaslatok kidolgozására. Legvégső lépés a következtetés és kritika megállapítása, esetleges mellékszálak orvoslása mentén az érzelmi elemek tisztázása.

3.2. A problémamegoldás lehetséges módjai, tekintettel a 4. fejezet egyik konkrét biblioterápiás művére

Ahogy azt a tartalomjegyzékben is rögzítettem, a 4. fejezetben szeretném alaposabban bemutatni a könyvklubos alkalmak során olvasott, majd biblioterápiás foglalkozásként megtárgyalt könyvek közül párat.

A 4. fejezetben is Márai Sándor: Eszter hagyatéka című művének szánom a legrészletesebb elemzést, azonban ezen a ponton kizárólag Pólya (1971) négylépéses felosztása mentén fogom közölni.

Véleményem szerint Eszter a műben tökéletesen érti a feladatot, mely szerint szembe kell néznie azzal a problémával, hogy egy reménytelen szerelem rabja évtizedek óta. Szerelme, Lajos, egy igazi szélhámós, ő pedig tehetetlen rabja a viszonzatlan szerelemnek. A probléma problémája, ha szabad így fogalmazni, hogy a terv készítése és annak végrehajtása folyamatosan kicsúszik a kezéből. Legalábbis annak eredményes volta, mivel a terv lehet az is, hogy valamivel nem nézünk szembe, nem várunk semmit a sorstól vagy éppen ellenkezőleg, az utolsó utáni pillanatig reménykedünk. A történet sejteti, hogy félreértések is árnyalhatják ezt a tervet, de valószínűbb, hogy nem csak ez történt. A megoldás vizsgálata nehéz, egy magával ragadó, mindent elsöprő sajátos szerelmi történetben. Azt gondolom, hogy mindenkinek volt már „saját Lajosa”, így a csendes beletörődés, az elfogadás vagy éppen a soha fel nem adás is megoldás lehet. Tulajdonképpen a regény lezárása több módon is érthető, így a megoldás ellenőrzése is elég egyedi.

A mű – többek között – éppen ezért zseniális, mert kevés cselekménnyel, ugyanakkor nagyon mélyenszántó gondolatokkal és párbeszédekkel hagyja, hogy mi magunk jussunk el a probléma megoldásáig.

4. Eredmények és értékelésük saját irodai könyvklubunk tükrében

A 2.3. pontban általános megállapításokat és jellemzőket rögzítettem a könyvklubok kapcsán, ezt a fejezetet az irodai könyvklubunk során olvasott konkrét művek mentén vezetem végig. A bevezetőben röviden felvezettem az irodai könyvklubunk történetét. Kiemelném, hogy a most már könyvklubnak nevezett szerveződésünk eleinte nem tudatosan ezzel a céllal működött, vagy legalábbis nem rendszeresen. Merem állítani, hogy egyikőnk sem gondolta volna, hogy mi végül biblioterápiás foglalkozásokat fogunk tartani teljesen hozzá nem értő módon.

Az irodai könyvklubunkat összesen négy fő alkotja. A mi üléseink kicsit tágabb időközönként kerülnek megtartásra, mint az átlag biblioterápiás ülések, egészen pontosan háromhavonta. Így jön ki összesen négy főnél egy kerek év és jut lehetőség mindenkinek a választásra. Egy évre előre határozzuk meg azt a műfajt és/vagy korszakot, amelyből mindenki választhat, kihúzzuk a sorrendet és adott időre mindenki a sorban következő kolléga választását olvassa.

A biblioterápia típusai szerint fejlesztő biblioterápiaként határoznom meg, míg a foglalkozás irányultsága alapján pedig receptív biblioterápiaként.

Módszerünk az ülések különlegessége és egyben klasszikustól eltérő volta, miszerint mi nem egy adott probléma közös csoportos feldolgozásához keresünk művet, hanem éppen fordítva. A művet valamilyen számunkra izgalmas szegmens alapján kiválasztjuk és annak olvasása és megbeszélése során jönnek elő esetleges megoldandó problémák, kigyomlálandó elakadások. Azért azt is fontos ezen a ponton megemlíteni, hogy mi évek óta együtt dolgozunk egy kis közösségben, tehát jól ismerjük egymást, közöttünk már abszolút bizalmi kapcsolat is kialakult.

Eddig több mint húsz könyvklubos találkozót tudhatunk magunk mögött, nagyon változatos témákban és korszakokban olvastunk, a klasszikusoktól a kortársakig, a tudományos művektől a romantikus történelmi regényekig.

Próbáltuk ötvözni a klasszikus könyvklubot az irodalmi estek jellegével is, mert több könyvklub alkalmával megtisztelt minket a jelenlétével az éppen aktuálisan olvasott mű szerzője, így például Karády Anna és Fábíán Janka.

A következő fejezetekben szeretném biblioterápiás szempontból részletesebben elemezni néhány könyvklub során olvasott művet, kitüntetőleg Márai Sándor: Eszter hagyatéka című regényét.

4.1. Márai Sándor: Eszter hagyatéka című művének részletes bemutatása a biblioterápia rendszerében

4.1.1. A regény kiválasztásának körülményei, szempontjai, az előkészületek

A kisregényt egy évvel ezelőtt olvastuk, abban az évben a választási lehetőség egy XX. században, de 1980. év előtt írt magyar mű volt, ami romantikus jegyeket is tartalmaz. Az Eszter hagyatéka az én választásom volt, de természetesen nem ezért emelem ki, hanem azért, mert úgy érzem, hogy az elmúlt pár évben – érzelmi szempontból – ez a mű adott lehetőséget a legmélyebb beszélgetésre és legnagyobb önismereti munkára. A regény olvasása után a könyvklubos beszélgetés során néha úgy éreztem mintha a kimondott szavaktól és kifejezett, megformált érzésektől könnyebb lett volna a lelkem és a testem, és ezt nem csak a magam vonatkozásában éreztem.

Az előkészületeket nem tudtuk klasszikus értelemben kivitelezni, mert egy étteremben gyűltünk össze. Természetesen a könyv mindenkinél ott volt és számtalan helyen aláhúztuk, bejelöltük a szöveg.

4.1.2. A mű rövid bemutatása és könyvklubunkra gyakorolt hatása

„Nem hiszek a véletlen találkozásokban. A világ törvénye olyan, hogy ami egyszer elkezdődött, azt be is kell fejezni. Nem valami nagy öröm ez. Semmi nem érkezik idejében, semmit nem ad az élet akkor, amikor felkészültünk rá. Sokáig fáj ez a rendetlenség, ez a késés. Azt hisszük, játszik velünk valaki. De egy napon észrevevessük, hogy csodálatos rend és rendszer volt mindenben... két ember nem találkozhat egy nappal sem előbb, csak akkor, amikor megértek e találkozásra” (Márai, 2017, 122).

Véleményem szerint ez az idézetsor fejezi ki a legjobban a regény mondanivalóját és ugyanakkor ennek többértelműsége mentén lehet a legtöbb kérdést is körüljárni. Márai Sándor 1939 – ben írta ezt a kisregényt, ami tulajdonképpen egy reménytelen, beteljesületlen szerelem története. A történet egyik főhőse, Eszter a Balaton – felvidéken szerényen élő középkorú nő, aki reménytelenül szerelmes volt – és még mindig az is – egy szélhámos, becsületére semmit sem adó férfiba, Lajosba. Lajos évtizedekkel korábban Eszter nővérét vette feleségül, majd

később, a nő halála után táviratozik és gyermekeivel együtt látogatóba érkezik Eszteréhez. Mégis mit akar ez az idegen ennyi év távlatában? Esztertől annyi mindent elvett az évek során; szerelmet, időt, reményt, bizalmat. Lajos most is számító céllal érkezik, a családi örökség, otthon eladására kéri Esztert. Az igazán elgondolkodtató csavar, miszerint Lajos azt állítja, hogy mielőtt feleségül vette Eszter nővérét, ő levélben kérte Esztert, hogy szökjenek meg együtt. Eszter azonban soha nem kapta meg ezeket a leveleket.

Általánosságban elmondható, hogy szinte egymás szavába vágva méltatlankodtunk Lajos jellemén és viselkedésén és megállapítottuk, hogy ilyen vagy olyan mértékben, de mindannyiúnknak volt már egy „Lajosa”. A regény elolvasása óta számunkra ez egy jelzővé, fogalommá vált a hamis, szélhámos, nyereszkeskedő, de mégis vonzó férfire vonatkoztatva. Arra a szerelemre, amit megmagyarázni sem lehet, de éppen ezért egy életen át tartó várakozást is megér(het).

Mind a négyen megosztottuk egymással ezt a „saját Lajost” és annak történetét, továbbá párhuzamba állítottuk azzal, hogy mi hogyan és miért léptünk túl ezen a krízisen, ezzel szemben Eszterrel mi történt a regényben. Hozzáteszem, hogy jelenleg mindannyian boldog és kiegyensúlyozott házasságban élünk, tehát az igazi problémát már kimunkáltuk korábban.

4.1.3. A közös szóbeli feldolgozás, a műből fakadó kérdések

A közös szóbeli feldolgozás abból áll, hogy első körben mindenki elmondja a műről a véleményét, benyomásait, tetszett – e neki vagy sem, továbbá ezek okait. A beszélgetést az a személy kezdi, aki a művet választotta, majd sorban a többiek is véleményezik. Ezt követően személyesebb vizekre evezve tárgyaljuk meg azokat a részeket, amik igazán értetlenséget váltottak ki belőlünk, feldühítettek vagy egyszerűen csak az önismereti út részeként fontosnak találtuk.

A műből fakadó legfontosabb kérdések a következők voltak:

1. A te életedben volt ilyen vagy hasonló jellemű „Lajos”?
2. Ha igen, te hogyan léptél tovább, mi segített?
3. Jó az, hogy Eszter tényleg beletörődik minden szenvedésbe?
4. Elképzelhető egyáltalán ennyi ki nem mondott szó, szerencsétlen véletlen?
5. Eszter csak egy báb Lajos színházában?
6. Amit Eszter érez, az tényleg szerelem?
7. Amit Lajos érzett, az lehet – e véleményed szerint szerelem?

8. Mi a szerelem? Viharos? Csendes? Mindkettő?
9. Lajos miért vette el Vilmát?
10. Szerinted hol van a határa egy ember kihasználásának?

4.1.4. Problémamegoldás Márai Sándor Eszter hagyatéka című regénye segítségével

A 3.2. fejezetben már részben érintettem a problémamegoldás lehetséges módjait ezen konkrét biblioterápiás mű kapcsán, ott Pólya négylépéses felosztása mentén elemeztem ezt. Jelen fejezetben Wallas által megállapított folyamatot is szeretném alapul venni a mű kapcsán, de hangsúlyozva, hogy azt csak alapként kívánom használni, saját élményt feldolgozva.

I.) Előkészítés: a megoldó releváns információkat gyűjt.

A könyvklubos beszélgetés során megállapítottuk, hogy nehéz azt eldönteni, miszerint Eszter tényleg felfogta – e azt, hogy Lajos mennyire szélhámós.

A környezete, a barátok, férfiak és nők más – más szemszögből jellemezték őt, de különösebben senki sem pozitívan. A történetben többeknek tartozott, ígéretett, tehát nehéz is lett volna más információt közölni, mint amit Eszter maga is tapasztalhatott. Eszter a történet során nagyon bízott az öreg és bölcs Nunuban, az ő véleményét érdemben meghallgatta. Nunu nem is rejtette véka alá azt, de fölösleges túlzásokba sem esett.

Az én életemben is volt egy Lajos – szerű ember, akinek ilyen jellemére nekem a környezet adott jelzéseket. Először a teljes tagadás volt előttem, aztán kezdtem észrevenni a realitást és megpróbáltam beszélni vele. Számomra nem elfogadható problémamegoldási folyamat Eszter részéről az, hogy minimálisan kommunikál és már – már annyira bárgyúan mindegy neki a jövője, hogy az túlzás.

A probléma megoldási alapja számomra korábban is és most is a kommunikáció, önkifejezés vagy divatosabban az asszertivitás. Ennek lényege és értéke Pintér (2023) szerint a következő. Az asszertivitás központi eleme, hogy önmagad légy, mutasd meg és fejezd ki belső világod, érzéseid, gondolataid, ezzel felvértezve magad a belső és külső hatások ellen. Ezt persze a gyakorlatban nagyon nehéz alkalmazni, hiszen, ha mindig mindenben őszintén kifejeznénk véleményünk és érzéseink, nem lenne bennünk egy illendőségi fék, az bizony nagyon nehéz helyzeteket teremtené.

Eszterben azonban az asszertivitás teljes hiánya mutatkozik, ez értelemszerűen nem is járult hozzá a probléma megoldásához.

Érdekes a történet mentén az is, hogy mennyi félreértést kell feloldani, talán ez a problémamegoldás kezdete. Lajos feleségül veszi Vilmát, Eszter testvérét és állítja, hogy mielőtt ez történt, levélben könyörgött Eszternek, hogy szökjenek meg. Eszter ezeket a leveleket soha nem kapta meg és talán idealizált szerelme képébe ezen a szálon tud ragaszkodni, hogy ez megtörténhetett, de biztosan nem tudjuk, hogy így volt – e.

II.) Lappangás (inkubáció): a tevékenység tudatos erőfeszítés nélkül folytatódik a problémán.

Eszter reménytelen szerelme tulajdonképpen évtizedekig kísérte őt, mégis végig remélt, várt. Az ilyen típusú szerelmek egyik attitűdje a se veled, se nélküled típus kapcsolat, a másik pedig a hiábavaló várakozás. De várakozás mire? Hogy viszonzza érzéseim? Hogy megváltozik? Egy bizonyos pontig ez általában a várakozásról szól, amit árnyalhatnak a közben felmerülő konfliktusok.

A könyvklub tagjai közül mindenki egyértelműen egyetértett abban, hogy az ilyen ember nem vagy legalábbis nagyon nehezen változik meg, legfőképpen azért, mert ő így jól érzi magát. Továbbá egyetértettünk abban is, hogy ha valakiért vagy valamilyen felsőbb érdekért képesek vagyunk várni, az erősíti az elköteleződést. Véleményünk szerint azonban az nem elfogadható, hogy ez évtizedekig tart.

A műben Lajos aláírat egy szerződést Eszterrel, aminek a tömör lényege, hogy Lajosnak adja a házat, ahol szerényen, de nyugodtan élnek Nunuval. Persze Lajos fogadkozik, hogy a közelébe költözteti a hölgyeket és foglalkozik velük, de ebben maga Eszter sem hisz.

Számomra felvetődik a kérdés, hogy vajon, ha valakinek mindenben engedünk, kiszolgáljuk, akkor az megoldás a problémára? Vagy csak sodródunk és reméljük a csodát?

Prof. Dr. Bagdy Emőke gondolatai szerint sok esetben az alkalmazkodóképességünk felülemelkedik a már megérett lelki döntésünkön, hogy ezzel a konfliktust elodázzuk. A pszichológia eszköztárában ez az elhárító mechanizmus (Bagdy és munkatársai, 2011).

A könyvklub alkalmával az egyik résztvevő megjegyezte, hogy bizonyos esetekben – például kisgyermek családban nevelkedése érdekében – ő elfogadhatónak tartja ezt a megalkuvó problémamegoldási lépést. Tény azonban, hogy ez a megalkuvás további belső munkát hív elő.

III.) Megvilágosodás (illumináció): a megoldás sikeres inkubáció után hirtelen „belátásként” hat. („Aha” élmény)

Úgy gondolom, hogy Eszter belátta azt, hogy Lajost milyen aljas célok vezérlik.

Saját „aha” élményünk valamennyi klubtagnak volt, de véleményem szerint Eszternek az igazi „aha” élmény nem igazán jött el. Valószínűleg az írónak ez célja is volt, hiszen a lélektani regény tárházából mindenki azt visz magával, amire szüksége van és amit szeretne, így az „aha” élmény konkretizálása jelen esetben nem szerencsés. Ez vélhetően a művészetterápiák sajátossága is.

A saját „aha” élménnyel tulajdonképpen eljutottunk addig, hogy képesek legyünk továbblépni és nem a reménytelenséget hajkurászni tovább.

IV.) Igazolás (verifikáció): a megoldás ellenőrzése pontot nehéz egyszerűen kifejezni és a biblioterápia, művészetterápia speciális önfejlesztő és útkereső voltára tekintettel nagyon alaposan nem is szeretném. Fontos azonban, hogy ellenőrizzük az eredményt és törekedhetünk arra is, hogy azt más módon is levezessük.

Az Eszter hagyatéka című regény megbeszélését követően már célzottan jegyzeteket készítettünk, így mindenki beszerzett egy naplót, amiben a fontos gondolatokat, megállapításokat rögzítettük.

4.2. Néhány a könyvklub során olvasott könyv bemutatása egy – egy probléma mentén

4.2.1. Gárdonyi Géza: Ida regénye – a kompromisszum, ami jónak bizonyul

A regény kiválasztásának körülményei kapcsán megemlíteném, hogy ezt a regényt az egyik kolléganőm választotta, ugyanabban az évben, amikor én az Eszter hagyatékát. Ennek megfelelően a választási elv is az volt, hogy egy XX. században, de 1980. év előtt írt magyar mű, ami romantikus jegyeket is tartalmaz.

Kivételesen itt az előkészületek kapcsán felvetődött, hogy megnézzük a könyv filmadaptációját. Végül csak ketten néztük meg, de a könyvet előbb mindannyian olvastuk.

Kolléganőm azért választotta ezt a regényt, mert Jókai lebilincselő elbeszélésében az alkalmazkodás és a szerencsés egymásra találás elegyéből egy nagyon bájos történet született.

Ahhoz, hogy a műből fakadó problémát és annak lehetséges megoldásait közölni tudjam, nagyon röviden ismertetem a történetet.

Balogh Csaba fiatal festő, aki nagy hírnévről és karierről álmodik, azonban kénytelen újságíróként dolgozni. Csaba sógora jelentős tartozásokat halmoz fel, amely miatt veszélybe kerül a családi örökség, a szülői ház. Ő Péter borkereskedő apróhirdetésben férjet keres zárdában felnőtt Ida nevű lányának, jelentős hozomány ígéréssel várja a jelentkezőket. Csaba jelentkezik, hiszen ez megoldás lehet anyagi helyzetére. Ida édesapja elég kicsapongó életet él, lánya több okból nagyon csalódik benne, ezzel még égetőbbé válik a leány kiházásának problémája. A helyzet azonban nem egyszerű, mert Ida értelmes és szerelmi házasságra vágyik. Végül összeházasodnak és megállapodnak abban, hogy ez mindkettőjük érdeke, de ez mindvégig csak látszatházasság maradhat. A regényben Ida és Csaba szerelme lassan, de biztosan bontakozik ki, számos félreértés vezet tévútra az igazi egymásra találást. Ida remekül inspirálja Csabát, Csaba pedig a csupa nagybetűs férfit testesíti meg Ida számára.

A regényben alapproblémája látszólag a ránk kényszerített döntések elviselése és azok helyzethez képest megfelelő kezelése, továbbá a kompromisszumok megfelelő alkalmazása.

Ezen túl talán a legfontosabb az alkalmazkodás képessége és jelen esetben emiatt az igazi boldogság megtalálása. A regény végkifejlete pozitív és egy esetleges biblioterápiás foglalkozás alkalmával tökéletesen alkalmazható. Gondolok itt annak tovább gondolására, hogy ha egy nem várt, talán elsőre nem is jónak tűnő dolognak esélyt adunk, hajlandóak vagyunk a saját érzéseink, gondolataink és elvárásaink mentén alkalmazkodni, még az is előfordulhat, hogy az út vége a boldogság. Persze ez elég idillikusnak tűnik, de bizonyos élethelyzetekben támpont lehet.

Érdekes – de nem egyedülálló – a történelemben, hogy a házasságot, mint kvázi szerződést lássuk. A regényben Ida és Csaba is az egyik legbizalmasabb kapcsolatot eszközként használja. Kevésbé szerencsés egymásra találás esetén azért ez nagyon megkeserítette az emberek életét.

Valamennyien a könyvklubból szeretjük azokat a történeteket, amik a női sorsok, helyzetek változását mutatja be. Kifejezetten érdekes volt mai fejjel megbeszélni, hogy mi mit csináltunk volna Ida helyében, hiszen ebben a korban egy fiatal lánynak nem sok választása volt. Ekkor még nem létezett a mai értelemben vett önállóság, egyenjogúság.

A műből fakadó legfontosabb kérdések a következők voltak:

- 1.) Érezted – e már úgy, hogy rád kényszerítenek egy döntést?

- 2.) Van olyan kompromisszum, amire képtelen lennél?
- 3.) Neked mennyire volt mély és bensőséges a kapcsolatod az apukáddal?
- 4.) Van olyan élethelyzeted, ahol a látszólag rosszból mégis ki lehet hozni nagyon jót?
- 5.) A büszkeséged vagy a kompromisszumkészséged nagyobb egy – egy szituációban?
- 6.) Változott ez valamit a megélt élethelyzetek alapján?

Révén, hogy ez alapvetően egy szerelmi történet, a probléma feltárása és esetleges megoldása kapcsán legtöbbször csak erre is fókuszálunk. Fontos azonban kiemelni egy másik problémakört, hiszen ugyan ez könyvklubunk tagjait nem érintette, de egy biblioterápiás foglalkozás során hasonló vívódásokat megélt személynek hasznos lehet. Ez pedig Csaba, mint a feltörekvő művész megfelelése, hitelessége és azon vágya, hogy művészete útján magát halhatatlanná tegye, vagy legalábbis nyomot hagyjon a világban.

Csaba filozófiai gondolatai és a „mentorként” előlépő Balázs testvérrel folytatott diskurzusai számos olyan kérdést vetnek fel, amelyek egy feltörekvő és ambiciózus művésznak segítséget nyújthatnak a mesterművek megszületésének folyamatában.

4.2.2. Lev Tolsztoj: Kreutzer – szonáta – a történet tanulságos, avagy a féltékenység nagy úr

Ezt a regényt szintén az egyik kolléganőm választotta. Abban az évben az eddigiekhez képest más volt a kiválasztási elv, nevezetesen egy XIX. századi nem magyar művet kellett választani.

Kolléganőm annyira abszurdnak tartotta a fülszöveget, hogy érdekelni kezdte a regény. Előzetesen megtárgyaltuk, hogy Tolsztoj idős volt amikor ezt a kisregényt írta, élete vége felé magányos, megkeseredett és életunt volt.

A regény főhőse Pozdnisev fiatalkorában kicsapongó életet élt, majd házasságkötésével szeretne jobb, nyugodtabb és rendezettebb életet élni. Testi vágyait azonban a házasság alatt is nem helyénvalónak és mocskosnak tartja, ez jelentősen rombolja a kapcsolatát feleségével. Az asszony több gyermeket is szül, majd szerelemre, boldogságra, intimitásra vágyik. Ezt férjétől nem kapja meg, így a zene által közel kerül a szomszédhoz. Pozdnisev féltékenységi rohamában megöli, leszúrja a feleségét. A történet tehát egy bonyolult lélektani folyamatot vezet végig a teljes kiábrándultságról.

Könyvklubunk tagjai valamennyien 30 – 40 – es éveikben járnak, tehát az esetleges időskori élettágadó kiábrándultság minket személyesen nem érintett. Hozzáteszem, hogy ezen jelzők

nem szükségszerűen időskorban bírhatnak jelentőséggel, éppen ezért lehet alkalmas biblioterápiás foglalkozás során.

A mű abszurd jellege szinte skizofén állapotot mutatott a főhősnél. Így nehéz volt kérdések mentén önismereti úton indulni, de végül ezek voltak a műből fakadó kérdéseink;

- 1.) Érezted már magad magányosnak?
- 2.) Voltál már nagyon féltékeny?
- 3.) Ha igen, hogyan érted el, hogy ne uralkodjon el a józan eszeded?
- 4.) Mai fejjel mit gondolsz a béketűrő és megalázott feleség helyzetéről?
- 5.) Segített már át a zene nehéz pillanatokon?

Ezen regény kapcsán a klasszikus problémamegoldást nem tudom értelmezni, csak az átvitt értelmű megközelítést. Mert alapvetően ahogy azt fent is rögzítettem a regény megítélésünk szerint szinte skizofén állapotot jelenít meg. Megmutatja egy szereplő beteges féltékenységét, a nőkhöz és az intimitáshoz fűződő furcsa viszonyát, a társadalmi osztályharcokat is. Átvitt értelmű megközelítés alatt azt értem, hogy egy féltékenységre hajlamos személynek mércét állíthat fel arról, hogy hova nem szabad soha eljutni és vajon a főhős megtett – e mindent, hogy ezt elkerülje. Továbbá egy társ – jelen esetben egy nő – helyzetének értékeléséhez, megbecsülése rendezéséhez is fordított tükröt mutathat.

A 3. fejezetben már említettem a biblioterápia alkalmazási lehetőségeit a büntetés – végrehajtási intézményekben. Ezen regény merész, de talán a bűncselekmény pszichológiai hátterének feldolgozását elősegítő lehet egy erős felindulásban elkövetett emberölés tettesének. Egy esetleges foglalkozás során semmiképpen nem ezzel a regénnyel kezdenék, azonban, ha többszöri ülést követően látom az együttműködést és a belátás kellő szintjét, akár még segítség is lehet saját borzalmas indítékai, okai feldolgozására.

Mivel a szakdolgozatom több pontjában is hangsúlyt kap a művészetterápia, megjegyezni kívánom a regényben a zene szerepét. A zene, mint egy férfi és nő közötti összekötő kapocsként és „kommunikációs eszközként” is megjelenik a műben, továbbá gyönyörű aláfestése a kétes, bűnös emberi viszonyoknak. A hangulatunk megalapozásához meg is hallgattuk a címadó szonátát, korábban egyikőnk sem ismerte. Megjegyzem, a cím gyönyörű metaforája a bekövetkezett borzalmas cselekménynek, mert a zene által ismerte meg a csalárd feleség azt, aki miatt végül megölte a férje. Ezt kettő szavas címben összefoglalni zseniális, bár ez a mű elolvasása után nyer csak értelmet.

5. Következtetések és megállapítások

A fentiek alapján, elméleti és gyakorlati példákon keresztül is megállapíthatjuk, hogy előfordulhat, hogy egy – egy nehezebb vagy kevésbé nehezebb helyzetből nem találunk kiutat, nem tudunk a mindennapi szorongásainktól, gondjainktól megszabadulni. Egy adott mű olvasása és feldolgozása segítségével új nézőpontból is megközelíthetjük a minket ért konfliktust, traumát és jobban megérthetjük azokat a folyamatokat, amik velünk történnek.

Ez könnyűnek tűnik, ugyanakkor a fenti fejezetek hitelt érdemlően igazolják, hogy bár több módja és rendszere van a problémák kezelésének, azért az nem olyan egyszerű.

Traumáink megoldásához vezető úton az egyik legfontosabb elem az önismeret. Ez egy nagyon nehéz tanulási folyamat, nem mindig jó érzés szembe nézni a tükörképünkkel. Ha tapasztalataink vagy más eszközök segítségével túl tudunk jutni a problémákon, akkor a belső képünk jól alakul, rejtett erőforrásokkal szembe tudunk nézni a kihívásokkal (F. Várkonyi, 2020).

Az írott, majd a nyomtatott szöveg évszázadok óta körbevesz minket, a mindennapi életünk része. Nem csak könyveket olvasunk, hanem újságot, magazinokat, reklámokat vagy esetleg dalszöveget. Mazza (2017) szerint a biblioterápia nem kizárólag irodalmi szövegre épít, hanem az imént említett dalszövegekkel, kreatív írással, szimbólumokkal vagy akár metaforákkal is dolgozhatunk. Ezek mind lefedhetnek egy élethelyzetet, egy megdolgozott traumát vagy éppen csak informatívak lehetnek számunkra. Thompson (2011) azonban tanulmányában felhívta a figyelmet arra, hogy a szabad írás nem mindenki számára biztonságos, hiszen a klinikai értelemben, például pszichotikus állapotban lévőknél a szabad írás nagyobb kárt tehet, mint ami haszna van. Érdeemes előtte irányított, strukturált feltételek mellett próbálkozni az írással.

Bár a digitális forradalom javában zajlik, hiszek abban, hogy könyvek voltak, vannak és lesznek. Elsősorban nem az a fontos, hogy milyen közvetítő felületen jut el hozzánk a szöveg, ugyanakkor azt gondolom, hogy a például a könyvek illata, tapintása ad egy olyan bensőséges miliőt, ami soha nem mehet ki a divatból.

A fentiek alapján tehát megállapítható, hogy annyi probléma és annyi típusú ember létezik, hogy nincs egységes séma sem a szöveg jellegére, sem pedig a konkrét megjelenési formájára. A fontos, hogy akár csoportos, akár egyéni terápia keretében megtaláljuk azt a művet vagy annak egy részletét, ami megszólítja a lelkünket, beindítja a gondolatainkat és segít minket az

utunkon. Ehhez elsősorban a mi hozzáállásunk és hitünk kell, de ha ez sikerül, akkor a történetek előre visznek. Erőt kell, hogy adjon az, hogy nagyon kevés kivétellel a konfliktusok nagy része mással is megtörtént már és az ő megoldásuk vagy éppen ellenállásunk nekünk is iránymutató lehet.

A könyvklubunk több éves fennállása során számos könyvet olvastunk, többségében romantikus történeteket. Azért a 4. fejezet szerinti könyveket emeltem ki, mert több vonatkozásban is ezek voltak a legnagyobb hatásúak számunkra. A jövőben is tervezzük folytatni a könyvklubot, sőt, törekszünk arra, hogy még sűrűbben találkozzunk és az általam is megszerzett ismeretek mentén még több szakmaiságot is alapul vegyünk.

Az irodai könyvklubon kívül terveim között szerepel más kis közösségben is könyvklub megszervezése, mert úgy érzem a szűk környezetem ezt igényli.

Fontosnak tartom ismételten kihangsúlyozni, hogy örömmel tölt el, hogy egyre több könyvklub, irodalmi közösség alakul. Ez több okból is jelentős. Egyrészt az irodalom és a könyvek világa nem csak egy szűk réteg kiváltsága, másrészt a történeteken keresztül is egy olyan közösségi kapcsolódási pont, ami nagyon hiányzik a rohanó modern világunkból.

6. Összefoglalás

Szakedolgozatomban a bevezetés és az általános célkitűzések megállapítását követően megkíséreltem bemutatni a szakirodalmi áttekintés keretében a biblioterápia fogalmát, történetét, típusait általánosságban, továbbá a probléma és annak megoldásával kapcsolatos legfontosabb kérdéseket. Főként leíró és bemutató alkalmazott módszerek mentén rögzítettem, hogy hogyan működik a gyakorlatban a problémamegoldás biblioterápiával, különösen a könyvklubok esetében. A biblioterápia alkalmazási területeinek csak egy részét mutattam be, ezek és a továbbiak is igazolják, hogy mennyire sok területen és módon van segítségünkre.

A fentiek egyfajta igazolásaként kívántam végigvezetni a saját élményeimet és tapasztalataimat, melyre tekintettel részletesen hármat emeltem ki a könyvklubban olvasott könyvek közül. Megállapítható, hogy – ugyan nem klasszikus értelemben – biblioterápiás foglalkozásokat tartottunk a könyvklubos találkozások során, annak ellenére, hogy ez nem volt tudatos szándékunk. Egyikőnk sem ismerte még érintőlegesen sem a biblioterápia módszereit, mégis éreztük, hogy a művek elolvasása és ezt követően azok közös megbeszélése szórakoztató, érdekes és egyben nagyon tanulságos volt. Korábban egyszerűen csak úgy tekintettünk a könyvekre és az olvasásra, mint egy kellemes szabadidős tevékenységre, ami egyben információszerzési lehetőség is. Az általam elsajátított tudást megosztottam a könyvklub tagjaival és most már mindannyian megértettük, hogy egy adott szövegnek milyen óriási hatása lehet különböző problémáink megoldása, élethelyzeteink kezelése kapcsán.

A szakdolgozati téma kiválasztása és annak megírása során különös tekintettel voltam arra, hogy személyes irodai könyvklubos élményeinket és annak esetleges biblioterápiás hatásait bemutassam.

Számomra a könyvek világa mindig a megnyugvás és az öröm forrása volt. A szakdolgozatban is rögzítettek szerint úgy érzem azonban, hogy a szöveg, egy – egy mű ennél sokkal több, az egy terápiás eszköz. Ha nyitottak vagyunk arra, hogy az elolvasott szöveg által elinduljunk egy sokszor nehéz és fájdalmas önismereti úton, akkor már sokat tettünk egy teljesebb és elégedett életért.

Bízom benne, hogy szakdolgozatom hozzájárul annak igazolására, hogy a biblioterápia ezen az úton elindít, fogja a kezünk és segítségünkre van.

7. Irodalomjegyzék

Arapovics M. (2016): A közösségfejlesztés alapfogalmai és a kulturális közösségfejlesztés paradigmái. *Kulturális Szemle*, 2016(6), 12.,

<https://www.kulturalisszemle.hu/storage/app/media/pdf/Kulturalis-Szemle-2016-2-arapovics-maria-a-kozossegfejleszt-es-a-kulturalis-kozossegfejleszt-paradigmaji.pdf>,

letöltés ideje: 2024.04.07., 23:14

Asztalos – Varga Cs. (2014): Kiszakadva a családból – a gyermekotthonban élő gyermekek traumáinak enyhítése biblioterápiával. *Könyvtári Figyelő*, 2014(3), 308 – 311.,

https://epa.oszk.hu/00100/00143/00094/pdf/EPA00143_konyvtari_figyelo_2014_3_308-311.pdf, letöltés ideje: 2024.04.11., 13:00

Bagdy E. – Bishop B. – Böjte Cs. – Rambala É. (2011): Hidak egymáshoz, Empátia, kommunikáció, konfliktuskezelés, Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

Bartos É. (1989): Olvasókönyv a biblioterápiáról. Budapest: OSZK KMK.

Bednárík É. – Pakainé Kováts J. (2015): Problémamegoldás kreativitást ösztönző módszerekkel, Nyugat – magyarországi Egyetem Kiadó, https://lignogroup.hu/wp-content/uploads/2020/02/Bednarik-Pakaine_problemeamegoldas_kreativan_165x235_email.pdf,

letöltés ideje: 2024.04.02., 17:12

Béres J. (2017): „Azért olvasok, hogy éljek” Az olvasásnépszerűsítéstől az irodalomterápiáig, Pécs: Kronosz Kiadó.

Béres J. (2022): Élet a sorok között Irodalomterápiás gyakorlatok mindenkinek, Budapest: Libri Könyvkiadó.

Csorba – Simon E. (2019): Szárnyat adó szövegek – az irodalomterápia hatása a gyermekotthonban élő kamaszokra, *Könyvtári Figyelő*, 2019(3), 400 – 406.,

https://www.epa.hu/00100/00143/00357/pdf/EPA00143_konyvtari_figyelo_2019_03_400-406.pdf, letöltés ideje: 2024.04.01., 21:14

Doll, B. – Doll, C. (2011): Fiatalok biblioterápiája Könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése, Könyvtári Intézet,

https://ki.oszk.hu/sites/default/files/dokumentumtar/biblioterapia_gyermekeknek_es_serduloknek.pdf, letöltés ideje: 2024.03.30., 18:25

F. Várkonyi Zs. (2020): Tanulom Magam, Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

Gárdonyi G. (2012): Ida regénye, Budapest: Kossuth Kiadó.

Gilhooly K. J. (1988): Thinking: directed, undirected and creative. Academic Press, London and San Diego, 4.p.,

https://www.academia.edu/102837006/Thinking_Directed_Undirected_and_Creative?uc-sw=88562206 , letöltés ideje: 2024.04.07., 20:32

Gulyás E. (2015): A biblioterápia kialakulása, fejlődése és helye a könyvtárban, 2015(1),

<http://ki2.oszk.hu/3k/2015/04/a-biblioterapia-kialakulasa-fejlodes-e-es-helye-a-konyvtarban/>,

letöltés ideje: 2024.04.05., 19:24

Kiss A. (2022): Biblioterápia a büntetés-végrehajtási intézményekben, *Ügyészek Lapja*, 2022(5 – 6), <https://ugyeszeklapja.hu/?p=4024>, letöltés ideje: 2024.04.07. 20:50

Kontra J. (1996): A probléma és a problémamegoldó gondolkodás, Kaposvár, Magyar Pedagógia 1996(4), 341 – 366.,

<https://www.magyarpedagogia.hu/index.php/magyarpedagogia/article/view/498/484>, letöltés

ideje: 2024.04.13., 16:24

Lénárd F. (1978): A problémamegoldó gondolkodás, Budapest: Akadémiai Kiadó.

Mazza, N. (2017): PoetryTherapy: Theory and practice. (e – book) 2nd ed. New York – London, Routledge, 4.p., <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203954706/poetry-therapy-nicholas-mazza>, letöltés ideje: 2024.04.13., 17:15

<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203954706/poetry-therapy-nicholas-mazza>, letöltés ideje: 2024.04.13., 17:15

Márai S. (2017): Eszter hagyatéka, Budapest: Helikon Kiadó.

Mc – Culliss, D. – Chamberlain, D. (2013): Bibliotherapyforyouth and adolescents: School – basedapplication and research. Journal of PoetryTherapy, 2013/1., 15.p.,

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08893675.2013.764052>, letöltés ideje:

2024.04.05., 18:08

Moon, B.L. (2007): The Role of Metaphor in Art Therapy: Theory, Method, and Experience. Springfield, Illions, Charles C Thomas Publisher, 9 – 11.p.,

https://catalog.library.vanderbilt.edu/discovery/fulldisplay/alma991043310238303276/01VAN_INST:vanui, letöltés ideje: 2024.04.08., 20:04

Oláh A. (1992): Élménybeszámoló a pszichoterápiáról, *Természetgyógyászat*, 1992(2), 1 – 2.

Pintér T. (2023): Az asszertivitás világa 1., Budapest: Pintér Tamás Kiadó.

Pólya Gy. (1971): A gondolkodás iskolája, Budapest, Gondolat Kiadó,
https://mandadb.hu/dokumentum/467360/A_gondolkods.pdf, letöltés ideje: 2024.03.30., 17:45

Simon, H. A. (1973/1982): A rosszul strukturált problémák struktúrája. In: Simon, H. A.: Korlátozott racionalitás (Válogatott Tanulmányok). Budapest: Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, 220.

Skinner B. F. (1973): A tanítás technológiája. Budapest: Gondolat Kiadó.

Thompson, K. (2011): Therapeutic Journal Writing. An Introduction for Professionals. (Kindle – edition) London – Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers, 60.p.,
<https://www.perlego.com/book/952100/therapeutic-journal-writing-an-introduction-for-professionals-pdf>, letöltés ideje: 2024.04.04., 19:18

Tolsztoj, L. (2021,2023): Kreutzer – szonáta, Budapest: Atheneum Kiadó.

Vercseg I. (2018): Közösségelmélet, Budapest: Közösségfejlesztők Egyesülete Választmánya,
https://kofe.hu/parola/wp-content/uploads/Parola_Fuzetek/2018%20-%20Vercseg%20Ilona%20-%20Kozossegelemelet.pdf, letöltés ideje: 2024.04.16., 12:19

Weöres S. (2015): A teljesség felé, Budapest: Helikon Kiadó.

Xiang, H.D. (2020): A Look Back and a Path Forward: Poetry's Healing Power during the Pandemic. Journal of Medical Humanities, 606.p.,
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10912-020-09657-z>, letöltés ideje: 2024.04.03., 18:22

8. Nyilatkozatok

8.1. Hallgatói nyilatkozat

NYILATKOZAT

szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve:	Szijártóné dr. Rigó Ramóna
A Hallgató Neptun kódja:	ITRRF0
A dolgozat címe:	Problémamegoldás biblioterápiával, különös tekintettel a kreativitást elősegítő módszerekre, azon belül is a kiscsoportos, helyi szerveződésű könyvklubok szerepére
A megjelenés éve:	2024
A konzulens intézetének neve:	Neveléstudományi Intézet
A konzulens tanszékének a neve:	Anyanyelvi és Gyermek kultúra Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottnak, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

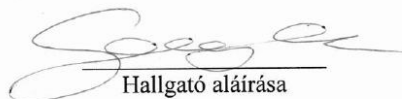
A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelté után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: Várpalota, 2024. év április hó 17. nap



Hallgató aláírása

8.2. Konzulensi nyilatkozat



KONZULENSI NYILATKOZAT

SZIFARTÓME DR. RIGÓ RAMONA (név) (hallgató Neptun azonosítója) ITRRFO
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A szakdolgozatot a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem

Kelt: Kaposvár, 2024. április 18.


belső konzulens

Dr. Vörös Klára Ilona egyetemi docens
MATE Kaposvári Campus
Neveléstudományi Intézet
Anyanyelvi és Gyermek kultúra Tanszék