

Debreceni Egyetem
Informatikai Kar
Könyvtárinformatikai Tanszék

A biblioterápia alkalmazása a könyvtárban és a könyvtáros képzésben

Témavezető:
Suppné dr. Tarnay Györgyi
egyetemi adjunktus

Készítette:
Gulyás Enikő
informatikus-könyvtáros

Debrecen
2010

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék	2
Bevezetés	3
1. A biblioterápia társadalmi haszna	5
2. A biblioterápia kialakulása, története	7
3. A biblioterápia meghatározásai	9
4. A biblioterápia módszertana	11
4.1. A foglalkozások előkészítése.....	11
4.2. A foglalkozás lebonyolítása	13
5. Biblioterápia az oktatásban	16
6. Általam tartott foglalkozások	19
6.1. Könyvtár szakos hallgatók körében tartott foglalkozásaim.....	19
6.1.1. Az első foglalkozás.....	20
6.1.2. A második foglalkozás	23
6.1.3. A harmadik foglalkozás.....	25
6.1.4. A negyedik foglalkozás	27
6.1.5. Az ötödik foglalkozás.....	29
6.2. A Debreceni Városi Könyvtár Benedek Elek Fiókkönyvtárában tartott foglalkozásaim.....	32
6.2.1. Az első foglalkozás.....	32
6.2.2. A második foglalkozás	34
6.2.3. A harmadik foglalkozás.....	36
6.2.4. A negyedik foglalkozás	38
6.2.5. Miért választottam Karinthy Frigyes novelláit és a népmeséket?	40
Összegzés	41
Irodalomjegyzék	43

Bevezetés

Minden lehetséges fórumon arról kapunk információt, hogy a ma élő ember életvitele felgyorsult, rohanó életmódot folytat, ahol a legkevesebb idő és figyelem az egészség, különösen a lelki egészség megőrzésére jut. Egyre gyakrabban fordulnak elő pszichoszomatikus betegségek, melyek a lelki problémák testünkre gyakorolt ártalmas hatásai. Egyre többen szenvednek a magas vérnyomás, a migrén, az asztma, allergia, depresszió, gyomorfekély, alvászavar, különböző evészavarok tüneteitől. A legtöbben úgy gondolják, hogy az orvos által felírt gyógyszerek, antibiotikumok segítségével újra egészségesek lesznek. Azonban ha a gyógyszeres kezelés mellé nem társul a lélek gyógyítása is, a már ismert betegséget felválthatja egy újabb kór.

A lélek gyógyítását nem csupán pszichológusok és pszichiáterek végezhetik, mint azt sokan gondolják. Természetesen súlyos esetekben csak nekik van meg a megfelelő szaktudásuk és tapasztalatuk a probléma orvoslásához, azonban a legtöbb esetben elég lehet az is, ha a beteg elmondhatja problémáit valakinek és felismeri, problémáival nincs egyedül, más emberekkel is megtörtént már az, ami vele megtörtént.

A biblioterápiát nem csak orvosok alkalmazhatják, hiszen ha egy olvasó bemegy a könyvtárba, és ajánlást kér a könyvtárostól ahhoz, hogy mit olvasson, már az is lehet biblioterápia. Természetesen a hatások elmélyítéséhez, a megerősítéshez, egy csoporthoz való tartozás megélésének segítéséhez több kell. A csoportos biblioterápia megoldást nyújthat ezeknek a problémáknak a kezelésében.

Miért alkalmas a könyvtár, a könyvtáros ezen foglalkozások megtartásához!? Feladata a könyvek gyűjtése, feltárása, rendszerezése, szolgáltatása a felhasználók felé, ennek köszönhetően ismeri az irodalmat, ami a birtokában van. A könyvtáros napi, személyes kapcsolatban áll az olvasókkal, akik megbíznak benne, elmondják problémáikat, így könnyebben alakíthat ki egy olyan csoportot, amelyben a résztvevők ugyanolyan problémáktól szenvednek.

A pozitív hatások ellenére sem ismert eléggé ma még Magyarországon a biblioterápia. Míg a külföldi országokban már sokrétű képzésben sajátíthatják el a foglalkozások megtartásához szükséges tudást az érdeklődők, a biblioterapeuták munkáját pedig jogilag is szabályozták, addig hazánkban három helyen történik csupán olyan képzés, melyben a hallgatók megismerkedhetnek ezen foglalkozások pozitív hatásával. Annak ellenére, hogy a biblioterápia hivatalos könyvtári szolgáltatás, Magyarországon jelenleg csupán egyetlen

könyvtárban folytatnak biblioterápiás foglalkozásokat. Ennek egyik oka lehet, hogy maguk a könyvtárosok sem tudják pontosan mi is a biblioterápia. A másik oka, hogy a könyvtárosok nem érzik magukat felkészültnek a foglalkozások vezetéséhez, félnek a következményektől, saját és a résztvevők reakcióitól. Általános a könyvtárosok önbizalmának hiánya, mely a társadalmi megbecsülés hiányosságainak is köszönhető, munkájuk fontosságának ellenére is.

A Debreceni Egyetemen folytatott tanulmányaim során az Olvasásszociológia-olvasáspedagógia-olvasápszichológia kurzus keretén belül hallottam először a biblioterápiáról. Felkeltette figyelmemet sokrétű alkalmazhatósága, pozitív hatásai. Lehetőségem volt a kurzus keretén belül, természetesen tanári irányítással, egy foglalkozás megtartására. A csoport reakciói annak ellenére megleptek, hogy bizakodó voltam kimenetelével kapcsolatban. A hallgatók vizsgaidőszak közeledténél ellenére felszabadultan, derűsen távoztak a foglalkozás után. Ekkor tudatosult bennem, hogy mennyire hiányzik az embereknek, hogy beszélgethessenek az őket foglalkoztató témákról.

Ezért döntöttem úgy, hogy szakdolgozatomat ebben a témakörben írom.

Szakdolgozatom célja, hogy első részében betekintést nyújtsak a biblioterápia kialakulásába, fejlődésének történetébe, meghatározásainak sokszínűségébe, módszertanába, valamint abba, hogy mindez hogyan jelenik meg a magyarországi oktatásban.

Második részében pedig az általam vezetett biblioterápiás foglalkozásokon szerzett tapasztalataimat szeretném megosztani.

1. A biblioterápia társadalmi haszna

Ma már egyre népszerűbbek az olyan módszerek, melyek nem igényelik a betegek gyógyszeres kezelését. Egyre többen veszik igénybe természetgyógyászok segítségét. Ha teret engedünk a jógának, tajcsinak, relaxációnak, és még folytathatnám a sort, akkor miért ne adhatnánk egy lehetőséget annak, hogy történeteket próbáljunk arra használni, hogy problémáink megoldásához segítséget kapjunk.

Korábban soha nem volt ennyi lelki eredetű betegség világszerte és hazánkban is, mint az elmúlt néhány évben. Felgyorsult élettempónk, a mindennapi negatív stressz, a magas munkahelyi elvárások, az önbecsülés hiánya, a teljesítménykényszer korunkra a legjellemzőbbek. Lelki betegség, például tartós vagy hirtelen nagy bánat, csalódásélmény belső lelki harc, konfliktus, tárgy vagy személy elvesztése, depresszió, szorongás, kielégítetlen szeretetigény, agresszív beállítottság döntő szerepet játszanak több testi betegség, mint például a gyomorfekély, a pajzsmirigy túlműködés, a tüdőasztma, az allergia, az idült fekélyes bélgyulladás és a magas vérnyomás kialakulásában.¹ Ezért fontos, hogy a lelket is gyógyítsák egy-egy betegség tüneteinek kezelése mellett. Az egészségügyben azonban nincs arra lehetőség, hogy a betegekkel egyénileg vagy kiscsoportos formában beszélgessenek.² A könyvtárnak ezekben az esetekben is lehetősége lenne az egészségügyi szervezettel karöltve, vagy önállóan is biblioterápiás foglalkozás szervezésére.

Az emberek nagy része senkivel sem tudja problémáit megbeszélni. Magyarországon még nem elterjedt az a külföldi példa, hogy mindenkinek saját pszichológusa van. Pszichológushoz járni hazánkban csak a bolondok szoktak a közvélemény szerint. A könyvtár teret biztosíthatna olyan foglalkozásoknak, melyek mindezek leküzdésében segítséget adnak. Az egyik ilyen módszer a biblioterápia.

Az irodalmi művek hatásának elmélyítésére az egyik legjobb mód a biblioterápia, ahol a biblioterapeuta viselkedésbeli változásokra ösztönzi a résztvevőket.

A könyvek csökkenthetik a személyes elszigeteltséget, mert az olvasók magukra ismerhetnek a mű szereplőiben. A könyvekről beszélgető csoportokban kialakul az ösztönzés és a közösségi érzés fontossága. Manapság az emberek nagy része nem érzi, hogy tartozna valamilyen csoporthoz. Problémáikról beszélgetni pedig nem mernek, mert gyengeségnek

¹ Oláh Andor: Élménybeszámoló a biblioterápiáról. In.: Természetgyógyász p. 9.

² Batári Gyula: A könyv gyógyító hatása : beszélgetés a biblioterápiáról dr. Oláh Andorral. In: Könyvtáros p. 103.

gondolják. Szerintem ahhoz kell a legnagyobb bátorság, hogy segítséget merjünk kérni, és el merjük mondani, hogy milyen nehézségekkel találtuk magunkat szemben életünkben.

A tudat, hogy mások is szembenéztek azzal a problémával, amellyel az olvasó, vagy a biblioterápia résztvevője szembenéz, segítséget nyújthat oly módon, hogy van megoldás a problémájára, és nincs egyedül.

A társaitól elszigetelődött diák számára információforrásként szolgálhat.³

A kulturális intézményen belüli biblioterápia esetében a fő cél az információcsere és a közös gondolkodás.

Klinikai foglalkozás esetén a cél a belátástól a viselkedés tényleges megváltoztatásáig terjed.

Fejlesztő biblioterápia leginkább az önismeret fejlesztésére szolgál, ezen kívül a normális fejlődést, az önmegvalósítást segíti.

A biblioterápia beavatkozási szintjei:⁴

- Intellektuális: amely gondolkodásra ösztönzi az egyént, hogy saját helyzetét reálisan lássa, és problémájára alternatív megoldásokat találjon. Ennek köszönhetően kiszélesedhet a foglalkozáson részt vevők érdeklődési köre.
- Szociális: A tudatosságot és a szociális érzékenységet növeli az által, hogy az egyén más helyzetébe tudja képzelni magát.
- Viselkedés: elősegíti, hogy az egyén legalább képzeletben kísérletezzon különböző viselkedésmódokkal és úgy nyerjen tapasztalatokat, hogy közben nem sérül meg.
- Emocionális: melynek lényege, hogy a valódi élmény kockázatától mentesül a résztvevő.

³ Doll, Beth – Doll, Caroll: A biblioterápia meghatározása. In.: Könyv és nevelés, p. 5.

⁴ Bartos Éva szerk.: Olvasókönyv a biblioterápiáról. Budapest, 1989, Országos Széchényi Könyvtár Könyvtártudományi és Módszertani Központ. p. 17.

2. A biblioterápia kialakulása, története

Mióta az emberek történeteket mesélnek egymásnak, azóta befolyásolják a személyiség fejlődését, attitűdjét az irodalmi művek.

A Biblia több ezer évvel ezelőtt is irányt mutatott az eltévedt lelkeknek, segített a helyes – társadalom által általánosan elfogadott – út megtalálásában.

A Korán szintén példát mutat, támaszt nyújt, törvényei óriási hatással voltak az iszlám civilizáció és ezzel együtt ez egyes személyek fejlődésére. A korai szúrák többnyire erkölcsös és engedelmes életre szólítják a hívőket, a közelítő végítéletre hivatkozva, a késői medinai szúrák pedig annak a társadalmi keretnek a kialakításához adnak utasításokat, amelyben az Isten által megkövetelt erkölcsös élet lehetővé válik.

Ha nem csupán a vallásos műveket tekintjük, vitathatatlan, hogy az egyes népek, népcsoportok életében jelentős szerepe volt a népmondáknak, balladáknak, mítoszoknak, fabuláknak, népmeséknek. Az Ezeregyéjszaka meséivel Seherezáde egy lelki gondokkal szenvedő király életén akar segíteni. A király mellett azoknak is segédkezet nyújt, akik elolvassák a meséket, történeteket.⁵

Nagyon találó és figyelemfelkeltő ajánlással kezdődik Goethe Az ifjú Werther szenvedései naplószerű, levelek felhasználásával elmesélt történet: „És te, jó lélek, aki ugyanúgy vergődsz, mint ő, meríts vigaszt a szenvedéseiből, s legyen barátod ez a könyvecske, ha a sors vagy önhibád miatt nem találhatsz közelebbit.” A könyv divatos olvasmány lett a szerelmes ifjúság körében, azonban megnövekedett a szerelmi bánatban öngyilkosságot elkövető ifjak száma. Előbb csak német földön, de hamarosan Európa-szerte is. Goethét mindenhol azzal vádolták, hogy öngyilkosságra buzdítja az ifjúságot. Ez nyilván túlzás, de az bizonyos, hogy a szentimentalizmus egyik leghatásosabb és legszebb darabja lett.

A magyar népi pszichoterápiás módszerek és ráolvasások pszichoterápiás szempontból is szuggesztív és hipnotikus erejűek voltak.⁶

Gondoljunk csak a magyar fonókban eltöltött téli estékre. A nők a fonást, azaz a szál sodrását és motollára tekerését valamelyik háznál összegyűlve végezték. Munka közben beszélgettek, énekeltek. S ha legények is bekéredztek, akkor tréfálkoztak, táncra

⁵ Peseschkian, Nossrat: A tudós meg a tevehajcsár, Budapest, 1991, Helikon, p. 16.

⁶ Oláh Andor: Élménybeszámoló a biblioterápiáról. In.: Természetgyógyász, 1992. 2. sz. p. 9.

perdültek. A fonó alkalmas hely volt a mesék, mondák, anekdoták, találós kérdések előadására, meghallgatására.

Ekkor azonban még nem alkalmazták biblioterápia néven, módszertana nem volt kidolgozva.

A hagyományos hindu orvoslásban mesét adtak a beteg léleknek, és az e fölött töltött meditáció segített a probléma megoldásában.⁷

A nyugati orvostudomány a XIX. sz.-ban fedezte fel újra a biblioterápiát, amikor már a testi tüneteken kívül a lelki problémát is próbálták orvosolni.

1815-ben egy philadelphiai orvos, Benjamin Rush meggyőzően érvelt az olvasás terápiái értéke mellett. 1833-ban már a betegek kezelési programjának részévé teszi John Minsin Galt.

Hazánk ezen a területen nincs lemaradva még akkor a nemzetközi – különösen az USA-ban történő – alkalmazáshoz viszonyítva.

Először zárt osztályokon alkalmazták, különösen pszichiátriai osztályokon, átmeneti otthonokban, gyermekotthonokban, idősek otthonában ezt a módszert.

A hetvenes években alkalmazási területe kiszélesedett, olyan emberek között is alkalmazni kezdték, akik nem szorultak gyógykezelésre, a biblioterápia áttörte korlátait, és „normális” emberek között is alkalmazni kezdték. Már nem csupán az orvosok és könyvtárosok érdeklődtek iránta, pedagógusoknak, szociális gondozóknak is felkeltette a figyelmét.

A legnagyobb előrelépést és a szakmához való tartozás elismerését az jelentette, hogy 1939-ben a Hospital Division of the American Library Association biblioterápiás bizottságot alakított, ahol hivatalosan is könyvtári szolgáltatásként ismerték el a biblioterápiás szolgáltatást.

Miért van létjogosultsága a könyvtárakban a biblioterápiának? A könyvtáros hivatása, hogy gyűjtse, feltárja, megőrizze és szolgáltatassa az információt a felhasználók felé. Munkaköréhez tartozik az irodalomajánlás, amihez előbb meg kell ismernie az olvasót. Annak köszönhetően, hogy ismeri az olvasót, napi személyes kapcsolatban áll vele és a rendelkezésre álló irodalom birtokában van – amit szolgáltatni is tud -, a legsikeresebben és leghatékonyabban tudja végezni a fejlesztő biblioterápiát.

⁷ Bartos Éva szerk.: Olvasókönyv a biblioterápiáról. Budapest, 1989, Országos Széchényi Könyvtár Könyvtártudományi és Módszertani Központ. p. 21.

3. A biblioterápia meghatározásai

A biblioterápia kifejezés a görög „biblion”, könyv és a „therapeia”, gyógyítás szóból származik.

A biblioterápia meghatározása, értelmezése nem egységes.

A legegyszerűbb meghatározások úgy hangzanak, hogy a biblioterápia nem más, mint a könyvek gyógyító ereje, könyvek általi gyógyítás. Így gondolja Smith is. Ez azonban nem tartalmazza, hogy milyen módon jutnak el a művek, és nem határoz meg célközöniséget.

A Webster's Third New International Dictionary úgy határozta meg 1961-ben, hogy „válogatott olvasmányanyag terápiás segédeszközként való felhasználása a gyógyászatban és a pszichiátriában”. Ebből a megfogalmazásból még hiányzik, hogy nem csupán a gyógyászatban használható fel ez a módszer. Ehhez képest a mai értelmezése jóval szélesebb körű lett.

Hart úgy fogalmaz, hogy a biblioterápia során a tanácsadó vagy a könyvtáros kijelölt olvasmányok által nyújt segítséget a személyes problémák megoldásában.

Hébert a terápia sikerét a könyvek olvasását követő beszélgetésnek és kreatív problémamegoldó tevékenységnek tulajdonítja.

Rosen igen pontosan úgy határozza meg, hogy könyveken alapuló hatékony terápiának tartalmaznia kell terveket a gyerekek újonnan szerzett felismerésének alkalmazására, stratégiát e tervek megvalósítására és rendelkezést a hatástalannak bizonyuló tervek kijavítására.

Corman szerint a katarzis megszabadítja feszültségeiktől az olvasókat, és így nagyobb esélyük lesz magukra ismerni egy könyv szereplőiben.

Mások úgy gondolják, hogy már az is terápiás értékű, ha az érzelmi feszültséget sikerül feloldani.

Hendrickson hisz abban, hogy a biblioterápia segítségével a gyerekek kontrollálni tudják majd érzelmi kitöréseiket.

Pardeck és Pardeck lehetőséget lát benne, hogy a fiatalok sikeresen átvészeljék a változásokat.

Jeon a tehetséges gyerekek segítésében látja szerepét.

Fraiser és McCannon úgy gondolják, hogy az olvasók képzeletük segítségével különböző megoldásokat próbálhatnak ki anélkül, hogy a valós élet következményeivel szembesülnének.

Hébert meghatározása a Fraiser és McCannon által ismertetett meghatározáshoz hasonlóan úgy gondolja, hogy a kamaszok és a gyerekek sikeresen elemezhetnek problémahelyzeteket oly módon, hogy biztonságban maradnak az általuk képzeletben meghozott döntések következményeitől.⁸

Mára úgy tűnik, hogy letisztultak a biblioterápia használatának területei:⁹

- Intézményen belüli biblioterápia, amely során a betegekkel ismeretterjesztő irodalmat olvastatnak, és feldolgozásában orvosi segítséget kapnak. Kórházban vagy rendelőintézetben valósul meg ez a típus. Például hazánkban Oláh Andor szentendrei főorvos alkalmazta ezt a lehetőséget.
- Klinikai biblioterápia, melynek keretében a betegek szépirodalmi műveket olvasnak egy csoport emocionális vagy viselkedési problémával küszködő páciensei körében. A terápia történhet intézményben, vagy más közösségen belül. Ezt a módszert alkalmazta például Bartos Éva is alkoholbetegek körében.
- Fejlesztő biblioterápia. Ezt a típust alkalmazzák/alkalmazhatnák a könyvtárak legszélesebb körben. Ebben az esetben a terápia résztvevői „normális” egyénekből állnak. Ilyen volt például a debreceni Újkerti Könyvtárban tartott irodalomfoglalkozások általános iskolások körében.

⁸ Doll, Beth – Doll, Caroll: A biblioterápia meghatározása. In.: Könyv és nevelés, p. 7.

⁹ Bartos Éva: Biblioterápia és a közművelődési könyvtárak. In.: Hátrányos helyzetű olvasók könyvtári ellátása, p. 101.

4. A biblioterápia módszertana

4.1. A foglalkozások előkészítése

Nagyon fontos a biblioterápiás foglalkozás előkészítése. Ebben a szakaszban a könyvtáros szerepe különösen hangsúlyos, hiszen napi, személyes kapcsolatban áll az olvasókkal, akik bizalmukba fogadják, megosztják vele problémáikat, életük nehéz helyzeteiben pedig irodalmi művekhez fordulnak segítségül. Ekkor nagyon fontos a könyvtáros tudása, tapasztalata, éleslátása, hogy felismerje a problémát, és a problémát segítő irodalmat tudjon ajánlani a hozzá segítségért fordulónak. Az irodalmi alkotás elolvasása azonban tévútra is vezetheti az olvasót, ha figyelmét nem összpontosítják a megfelelő részekre. Ezért tartom fontosnak, ha biblioterápiás foglalkozásra nincs is lehetőség, a könyvtáros próbálja felkészíteni az olvasót a választott irodalom befogadására, hívja fel figyelmét például személyekre, értékválasztásokra, természetesen úgy, hogy közben nem mondja el, hogy mit is kellene benne látni, hiszen lehet, hogy az adott élethelyzetben másként értelmezi a felhasználó. Amikor az olvasó visszahozza a kölcsönzött példányt, a könyvtáros lehetőleg szánjon rá néhány percet, hogy megkérdezze véleményét a műről, a szereplőkről, milyen érzelmeket keltett benne az olvasása. Ezzel lehetősége nyílik arra, hogy elmélyítse az irodalmi mű hatását, és arra ösztönözze az olvasót, hogy nyitottan forduljon a világ felé, próbáljon ki például új viselkedési formákat, melyeket könyvekből megismert.

Ha több embernél is sikerül hasonló problémákat azonosítani a könyvtárosnak, akkor lehetőségéhez mérten próbáljon megszervezni egy csoportos foglalkozást számukra. Az ideális csoport létszáma nem haladhatja meg a 10-12 főt.¹⁰ Meg kell találnia a problémához legjobban illeszkedő műveket, többet is, hiszen csak akkor tud megfelelő, problémához adekvát alkotást találni, ha több közül tudja kiválasztani a legmegfelelőbbet. Az ideális alkotás terjedelme általában nem haladja meg az 5 oldalt és általában felolvasható 4-5 perc alatt, azonban a felolvasás ne legyen hosszabb 20 percnél. Lehetőleg ne közismert legyen, hiszen a mű előzetes ismerete – például irodalom órán már elemezték – befolyásolhatja a foglalkozás résztvevőinek véleményét.

¹⁰ Hász Erzsébet: Biblioterápiás foglalkozás könyvtárosoknak In.: Másként! A művészetterápiák könyvtári alkalmazása, Országos Idegennyelvű Könyvtár, Budapest, 2009. 02. 20.

A foglalkozásvezetőnek a művet minél részletesebben meg kell ismerni még a foglalkozás előtt. Ennek egyik lehetséges módja, ha az elolvasása után leírja azokat a kérdéseket, amelyek felvetődnek benne a művel kapcsolatban – ezeknek a kérdéseknek a visszaolvasása később sokat elárulhat a saját lelkiállapotáról is. Úgy gondolom, nem elég csupán egyszer elolvasni, hanem – a lehetőségekhez mérten – néhány nap múlva megismételni, amikor már módosíthatjuk, kiegészíthetjük a kérdések listáját. Ez a „lista” akkor is segítséget fog nyújtani, amikor a foglalkozás közben esetleg megakad a beszélgetés, vagy ha szeretnénk visszaemlékezni a mű részleteire, illetve segíthet abban is, hogy saját magunknak felállított kategóriába (téma, mélység, jellemváltozások stb.) soroljuk. Ez akkor hasznos, ha több foglalkozást szeretnénk tartani, ilyenkor a kategóriákból később bármikor könnyen találhatunk az adott problémához irodalmi alkotást.

A foglalkozás időpontjának és helyszínének kiválasztását sem szabad figyelmen kívül hagyni. Olyan helyet kell választanunk, amely kellően elszeparált a többi olvasótól, hogy a résztvevők figyelmét ne terelje el például, hogy valaki egy könyvet keres. Külső személy jelenléte is zavaró lehet. Bensőséges légkört kell teremteni, hogy szívesen osszák meg velünk, és egymással is gondolataikat, ne kelljen arra figyelniük, hogy ki hallhatja még őket.

A résztvevők elhelyezkedésére legalkalmasabbnak a kör formában való ültetést találtam. Egy egymást nem ismerő csoport esetén lehet, hogy nagyobb biztonságot jelent a foglalkozás résztvevőinek, ha egy asztal körül foglalnak helyet, azonban ez a testbeszéd jelentős részét eltakarja. A körben ülésnek az az előnye, hogy könnyebbé teszi a beszélgetést, mindenki között megvan a szemkontaktus, mindenki látja az éppen beszélőt.

Az időpont? Az egyik legnehezebb kérdés. Mivel a legtöbben délelőtt és kora délután dolgoznak, iskolában vannak, az időt úgy kell megválasztani, hogy azok, akik részt kívánnak venni a foglalkozáson, mindenképpen el tudjanak jönni. Esetleg a könyvtári nyitva tartás után is meg lehet tartani a foglalkozásokat.

A foglalkozás előtt el kell dönteni, hogy ki ismertesse a művet. Több lehetőség közül választhat a foglalkozásvezető:

- Meghallgathatjuk egy előadóművész tolmácsolásában, aki a foglalkozáson nem vesz részt a felolvasást követően. Az előadási mód természetesen jó lesz, azonban nem kedvez a gyakorlat szerint, hogy a továbbiakban nem vesz részt a közös munkában.
- Meghallgathatjuk hangfelvételtől, melynek előadásmódja jó, azonban érzelmileg taszító, hogy nem látjuk, hogy ki beszél.

- Választhatjuk azt a megoldást is, hogy a csoport egy tagja ott olvassa fel. Azonban nem biztos, hogy a személy avatott módon mondja el, illetve aki felolvassa nem a tartalomra figyel, hanem arra, hogy megfelelően adja elő a művet. Az is problémát okozhat ebben az esetben, hogy nem tudhatunk az esetleges olvasási nehézségekről, például dyslexia. Az akadozó, rosszul felolvasott, esetleg félreolvasott mű pedig nem segíti a foglalkozást, hiszen akkor a foglalkozás többi résztvevője sem a mű lényegi mondanivalójára figyel, hanem az előadás hibáira.
- Felolvashatja a foglalkozásvezető. Ekkor az előadónak van lehetősége korábban megfelelően felkészülni a mű előadására, azonban felolvasáskor a szövegre, és nem a csoport résztvevőinek reakcióira figyel.
- Lehetőség van segítő bevonására. Ekkor a segítő munkatárs ismerteti a művet, aki előtte fel tud készülni, hogy megfelelően tudja előadni, és később pedig részt vesz a foglalkozáson, akár úgy, mint a csoport egy résztvevője, akár úgy, mint a foglalkozás vezetőjének „asszisztense”. A csoportvezető regisztrálni tudja a csoport reakcióit.

A foglalkozás előtt még azt is el kell döntenie a foglalkozás vezetőjének, hogy a teljes mű bemutatása után, vagy esetleg a mű felolvasását megszakítva, szakaszonként beszél meg a történeteket. Ha az utóbbi mellett dönt, még a végén van lehetőség az egész történet újragondolására. A cél, a mű, a csoport figyelembe vételével kell eldöntenie, hogy melyik lehetőséget tartja megfelelőbbnek.

4.2. A foglalkozás lebonyolítása

Fontos felhívni a résztvevők figyelmét arra, hogy ami a foglalkozáson elhangzik, az a csoport résztvevői között kell, hogy maradjon, hiszen csak így van lehetőség arra, hogy a kölcsönös bizalomnak köszönhetően mindenki őszintén és nyíltan elmondhassa érzelmeit, aggályait, gondolatait.

Ha a résztvevők már ismerik egymást akkor nincs szükség a bemutatkozásra, ellentétes esetben azonban, legalább a keresztnévre szorítkozva meg kell tenni ezt.

A mű ismertetése közben a foglalkozásvezető – ha nem ő olvassa fel a művet – regisztrálja a verbális és nonverbális reakciókat.

A mű ismertetése után az előre megfogalmazott kérdések segítségével lehetőség van a beszélgetés irányítására, azonban szem előtt kell tartani, hogy ugyan az a kapott információ

mindenkinek mást jelenthet, és nincs rossz gondolat. Előfordulhat, hogy a résztvevőkben egészen más érzéseket, gondolatokat kelt a mű, ebben az esetben követni kell az ő gondolatmenetüket, nem szabad görcsösen ragaszkodni az előre megfogalmazott kérdésekhez. Ezért csak akkor látom szükségesnek a foglalkozásvezető közbelépését, ha a beszélgetés teljesen más irányba terelődik, vagy abban az esetben, ha a csoport résztvevőjének véleményét szeretné pontosítani. Vigyáznia kell azonban, ha a beszélgetés esetleg meg is akad, ne szólítson fel konkrétan embereket véleményük elmondására. A saját véleményének kinyilvánításával is vigyáznia kell, nem szabad elfelejtenie, hogy ő ebben a helyzetben a foglalkozás vezetője, és ezzel azt sugallhatja, hogy az ő véleménye a helyes, a követendő.

A csendes, hallgató, esetleg meg sem szólaló résztvevő gondolkodásmódját is befolyásolja a foglalkozás, az, amit ott hallott, ezért nem szabad véleménynyilvánításra kényszeríteni, mert ez visszataszító és erőszakos lehet számára, elrettenheti attól, hogy a következő foglalkozásra eljőjön. Ösztönözni kell, lehetőséget adni számára a megnyilvánulásra, gondolatai megosztására.

A foglalkozás végén a csoportvezető feladata a fontosabb megállapítások kiemelése, megoldási irányok felvázolása, a továbbgondolás lehetőségének felvetése.

Az ideális foglalkozás ideje 60 perc, amely szükség szerint hosszabbítható. Azért ennyi, mert körülbelül ennyi ideig tudunk figyelni. Az Amerikai Egyesült Államokban már korlátozták, hogy egy terapeuta egy nap csak két foglalkozást tarthat, mert ez számára is megerőltető. Míg a foglalkozás résztvevői többen vannak, és nem szükséges minden pillanatban koncentrálniuk, a foglalkozás vezetőjének minden pillanatban készen kell állnia, hogy reagáljon mindenre, ami történhet.

Ha egy foglalkozás során nem sikerült a problémát megfelelő módon körüljárni, vagy újabb kérdések merülnek fel, lehetőség van egy következő foglalkozás alkalmával a témát tovább elemezni egy másik mű segítségével.

A jól felkészült foglalkozásvezető tulajdonságai, ismérvei:¹¹

- Harmonikus, kiegyensúlyozott személyiség
- Elméleti felkészültség: irodalom, pszichológia, pedagógia, szociológia
- Gyakorlati képességek: jó kapcsolatteremtő, empátiás készség, megfelelő ítélőképesség, türelem, alázat, vezetési képesség

¹¹ Suppné dr. Tarnay Györgyi : Olvasásszociológia-, pedagógia és –pszichológia, 2008.

- Tudnia kell, hogy mi a probléma és ehhez kell megfelelő irodalmat keresni
- Ne ő mondja meg a helyes megoldást
- Csak passzolja a labdát, de ne ő rúgja be a gólt
- Engedje, hogy a terápián résztvevők mondják ki a választ
- Tudjon kivárni, aktivizálja, ösztönözze a résztvevőket
- Tudnia kell, hogy mi a probléma és ehhez kell megfelelő irodalmat keresni

5. Biblioterápia az oktatásban

A művészeti terápiaoktatása, a különböző művészeti ágak terapeutáinak munkája külföldön, különösen az Amerikai Egyesült Államokban és Kanadában törvényileg szabályozott. A művészetterápiák közül a zeneterápia tekint vissza a leghosszabb múltra. Európában ez a fajta struktúra még nem épült ki.

Az USA-ban a művészeti terápiaoktatás minden szintjén megjelennek, egyetemi és főiskolai szintű alapképzések, szakirányú továbbképzések, rendszeres szakmai továbbképzések valamint PhD-programok formájában. Ezekben az országokban számos művészetterápiával – köztük biblioterápiával – foglalkozó folyóirat jelenik meg rendszeresen. Hazánkban a Magyar Felsőoktatás című folyóiratnak van 2001 óta művészetterápia rovata.

Az Első Művészetterápiás Világkonferencia azonban Magyarországon került megrendezésre a Magyar Országos Művészetterápiás Egyesület (MOME) kezdeményezésére 2003. március 30. és április 2. között. Ennek során négy kontinens harminc országából százhatvan előadó képviselte a művészetterápiás szakterületeket. Az esemény jelentőségét mutatta az is, hogy magyar félről két minisztérium államtitkárai is részt vettek a világkonferencián.

Mivel hazánkban is megvalósult a Bolognai-rendszer a felsőoktatásban, és külföldi trendek azt mutatják, hogy a művészetterápiáknak – így a biblioterápiának – van létjogosultsága az oktatásban, Magyarországon is elindult a biblioterapeuták képzése a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen,¹² valamint könyvtárosok számára a Könyvtári Intézet szervez rendszeresen 60 órás továbbképzéseket, melyeken a könyvtárosok többet tudhatnak meg a biblioterápia lehetőségeiről. A továbbképzésen való részvétel, és a sikeres vizsga beszámít a könyvtárosok éves kreditjei közé. Az utóbbi nem indul minden évben, a kínálati repertoárban azonban szerepel. A könyvtárosok között még nem terjedt el ez a lehetőség, illetve akik elvégezték a tanfolyamot, gyakorlatban nem alkalmazzák a megszerzett tudást. A könyvtárosok nem érzik úgy, hogy meglenne a foglalkozások tartásához a megfelelő felkészültségük, félnek, hogy bizonyos helyzetekben nem reagálnának megfelelően. Ha már az alapképzésük során megismerkednének a lehetőségeivel, és az ott megszerzett tudásukat

¹² <http://www.btk.ppke.hu/kepzesek/szakiranyu-tovabbkepzesek/szakiranyu-tovabbkepzesekhez/1153.html>

később tovább bővíthetnék még több továbbképzésen, esetleg bátrabban kezdenének neki egy foglalkozás megszervezésének.

A Pázmány Péter Katolikus Egyetemen 2000-ben harmincan kaptak bizonyítvány az első magyar biblioterápiás kurzus elvégzéséről.¹³ Ez egy posztgraduális képzés, melyre azok jelentkezhettek, akik már rendelkeznek egyetemi vagy főiskolai szintű tanári, tanítói vagy pedagógusi, illetve pszichológia, általános szociális munkás, szociális munkás, antropológia, esztétika, informatikus könyvtáros, szociológia, orvos, szociális ápoló, diplomás ápoló szakokon szerzett szakképzettséggel. A képzés időtartama 4 félév, mely során a hallgatók az elméleti tudás mellett gyakorlati tapasztalatot is szerezhettek, a képzés végére pedig egy minimum 120 tételből álló biblioterápiás repertoárral kell rendelkezniük.

A Debreceni Egyetem informatikus-könyvtáros hallgatói az alapképzésben ismerkedhettek meg a biblioterápia lehetőségeivel az olvasásszociológia-olvasáspszichológia-olvasáspedagógia kurzus keretében, a 2. félévben. Nekem is itt volt lehetőségem először gyakorlatban is kipróbálni a biblioterápia alkalmazását, természetesen tanári irányítással. Egy csoporttársammal lehetőségünk volt, egy foglalkozást tartani a csoporttársainknak.

A téma meghatározása úgy történt, hogy mindenkinek fel kellett írnia egy kis lapra, hogy mi az a probléma, ami leginkább foglalkoztatja. Ezt tanárnő összesítette, és amely probléma legtöbbször szerepelt, ahhoz próbáltunk novellát keresni. Természetesen több novellát is „gyűjtöttünk”, hogy később a csoport problémáihoz legjobban illőt tudjuk majd feldolgozni. Végül Kertész Ákos Patthelyzet című novelláját választottuk. A viszonylag rövid műhöz körülbelül 50 kérdést írtunk össze, hogy mindenre felkészüljünk, azonban a foglalkozás során a csoporttársaink még így is meg tudtak minket lepni, hiszen néhány részben teljesen mást láttak, mint amire mi akár csak gondolhattunk volna.

A foglalkozás sikeresnek volt mondható, hiszen másfél óráig beszélgettünk a műről és arról, hogy kiben milyen gondolatot ébresztett.

Vizsgaidőszak előtt került sor a foglalkozásra, és természetesen már akkor több tárgyból volt vizsgánk naponta. A foglalkozásról azonban mindenki megkönnyebbülve, mosolyogva, boldogan távozott. Ekkor jöttem rá igazán, hogy milyen fontos is, hogy az emberek beszélgessenek. Mindennapi dolgokról természetesen könnyen tudunk beszélgetni, azonban

¹³ <http://www.optimistaklub.hu/download/biblioterapia.pdf>

ritkán van lehetőségünk arra, hogy a minket foglalkoztató témáról - mely nem kapcsolódik az egyetemhez - beszélhessünk, és meghallgassuk mások, csoporttársaink véleményét.

Tartottunk tőle, hogy tanárnő jelenléte feszélyezni fogja a hallgatótársainkat, azonban nagyon nyíltak voltak, őszintén elmondta mindenki gondolatait. Olyan társainkat érthettük meg ekkor jobban, akikkel a folyosón órára várva nem biztos, hogy megálltunk volna beszélgetni.

Számomra nagyon tanulságos volt ez a foglalkozás, többek között azért is, mert elindított azon az úton, melynek egyik lépcsőfoka ez a szakdolgozat.

Nincs információm arról, hogy a hallgatók az informatikus-könyvtáros képzés során más képzőhelyeken megismerkedhetnének a biblioterápiában rejlő lehetőségekkel, bár szerintem nagy szükség lenne rá. Felgyorsult életvitelünk, az egyre jobban felhalmozódó belső feszültségek, a társadalmi elvárások és ellentétek indokolttá tennék, hogy egyre több, főként fejlesztő biblioterápiás foglalkozást tartsanak könyvtári szolgáltatásként. Meglátásom szerint az Bolognai-rendszer alapképzése a közkönyvtári feladatok ellátására készít fel legsikeresebben minket, és éppen a közkönyvtárak azok a helyek, ahol a legkülönbözőbb társadalmi problémákkal küzdő emberekkel kerülhetünk napi, rendszeres kapcsolatba. Ezért gondolom, hogy nagyon fontos lenne a könyvtárosok alapképzésébe beépíteni ennek a módszernek a megismertetését.

6. Általam tartott foglalkozások

6.1. Könyvtár szakos hallgatók körében tartott foglalkozásaim

2008/2009. 2. félévében 5 foglalkozást tartottam informatikus-könyvtáros hallgatóknak.

A foglalkozásoknak az Informatikai Kar könyvtára adott otthont. Itt található egy kisebb, elszeparált rész a zárt raktár és a folyóirat-olvasó között, ahol két összetolt asztalt körbe tudtunk ülni. Szerencsésebb lett volna egy olyan hely, ahol asztal nélkül is meg tudtuk volna tartani a foglalkozást, de a lehetőségek ehhez nem voltak adottak.

Az asztal azonban jó szolgálatot tett az első foglalkozás alkalmával, hiszen könnyebb volt a lapra írt szavakkal „játszani”, azok különböző variációit megnézni. Ezen kívül pedig a résztvevők kezdeti feszültségét is csökkentette. Ennek jelei megfigyelhetőek voltak az asztalon matató ujjakon, és egyéb pótcselekvéseikben, mint például a zsebkendővel való elfoglaltságukban, az asztal azonban előlem testbeszédük jelentős részét takarta.

Az időpontot megpróbáltam az érdeklődők igényeihez igazítani, így két gyakorlati óra között tartottuk meg a foglalkozásokat, amikor a csoport tagjainak nem volt kötelező, vagy egyéb elfoglaltságuk.

Az egyik csoporttársam töltötte be a segítő szerepét, ő később gyerekek körében tervezte hasonló foglalkozások tartását. Ezért érdekelte, hogyan kell egy biblioterápiás foglalkozást előkészíteni és lebonyolítani.

Az első alkalommal a budapesti Országos Idegennyelvű Könyvtár szervezésében megtartott „Másként! A művészetterápiák könyvtári alkalmazása” elnevezésű konferencia bemutató foglalkozása adta az ötletet, melyet Hász Erzsébet, a Péterfy Sándor Utcai Kórház Krízis-intervenciós és Pszichiátriai Osztályának művészetterapeutája tartott. Nagyon tetszett, hogy nem egy novellát olvastak fel, hogy az generálja a beszélgetést, hanem játékosan, humorral oldva a kezdeti feszültséget, egy négy szóból álló vers lett a feldolgozandó irodalmi alkotás. A mű rövidegének ellenére több, mint 60 percig beszélgettünk, a szavak kapcsolatainak különböző megközelítéseiről. Akkor értettem meg, mint a csoport résztvevője, hogy személyiségünk, érdeklődési területünk, tapasztalataink, pillanatnyi hangulatunk mennyire meghatározza azt, hogy hogyan élünk meg egy-egy művészeti alkotást, így az szépirodalmi műveket is.

Úgy gondoltam, ha rám ilyen mély hatással volt ez a foglalkozás egyszerűségével, játékoságával, ötletességével, akkor alkalmas lenne, hogy felkeltse a csoporttársaim

érdeklődését is a biblioterápia iránt, és jöjjenek el a következő foglalkozásokra is. A konferencia után több hallgató kérdezte, hogy milyen volt a bemutató foglalkozás, mik voltak a tapasztalataim, azonban nem mondtam semmit sem róla, csak annyit, hogy ha érdeklő őket, akkor jöjjenek el arra a foglalkozásra, amit tartani fogok, mert ugyan azt a művet szeretném majd megismertetni velük. Ezzel felkeltettem érdeklőségüket, és kíváncsian várták, hogy mi lesz a jól titkolt mű.

6.1.1. Az első foglalkozás

„Én ámulok, hogy elmúlok”, volt a feldolgozandó irodalmi alkotás József Attila Töredékei közül. A szavakat A4-es lapokra külön-külön írtam fel. A foglalkozás résztvevőinek először azt a feladatot adtam, hogy fejtsék meg az idézetet. Természetesen senkinek nem sikerült. A szerző kilétét szándékosan nem osztottam meg velük, hogy ezzel se tereljem gondolataikat más irányba. Mivel nem tudták az eredeti sorrendet, rájuk bíztam, hogy rendezzék a szavakat olyan sorrendbe, amilyenbe szeretnék. Több érdekes variáció született, hiszen minden szó nagy nyomtatott betűvel volt felírva és egyetlen írásjel sem segítette őket a szavak közötti tájékozódásban, ezért teljes mértékben saját érzéseiket tükrözte már a sorrendi megjelenés is.

Nagy jelentősége volt a hangsúllynak.

Néhány példa a variációk közül:

- ÉN ámulok, hogy elmúlok.
- Én ÁMULOK, hogy ELMÚLOK.
- Én ÁMULOK! Hogy? Elmúlok?
- Ámulok. Hogy ÉN elmúlok?
- HOGY ámulok, én elmúlok.
- Én ÁMULOK! Hogy ELMÚLOK!
- Hogy ÉN ámulok!? Elmúlok.
- Én elmúlok. Hogy ámulok!
- Hogy? Én? Ámulok? Elmúlok?
- Hogy én? Elmúlok? Ámulok!
- Elmúlok. Én hogy ámulok!
- Ámulok. Elmúlok. Hogy én?

- Ámulok? Elmúlok? Hogy én?
- Ámulok, hogy elmúlok ÉN.

A mű értelmezését és a közös gondolkodást segítő kérdéseim közül a legfontosabbak a következők voltak:

- Milyen hangulatú a mű?
- Milyen sorrendbe lehetne rendezni a szavakat?
- Milyen hangsúllyal mondanák a mondatot?
- Milyen írásjeleket tennél még a műbe? Hova? Miért?
- Milyen érzéseket keltett bennük a mű?
- Mikor, milyen körülmények között íródhatott?
- A különböző variánsok számodra mit mondanak, milyen gondolatokat ébresztenek?

Néhány érdekes gondolat a foglalkozásról:

- Régen volt egy babád, arra már nem is emlékszel, számodra már elmúlt, és te is elmúltál számára.
Ez az, amikor elmúlik feletted az élet.
- Az emlék is el tud múlni, ő is mondhatja magáról, hogy én.
- Tárgyat is meg lehet személyesíteni, az is mondhatja, hogy: én.
- Az ámulás és az elmúlás is lehet hosszú és rövid is.
- Ő már tudja, hogy meg fog halni, és ettől nem kell félni.
- De lehet, hogy nem arra akar utalni, hogy a végén elmúlik, hanem hogy ami eddig volt és elmúlt.
- Azért múlnak el dolgok, mert jönnek helyette újak és azok háttérbe szorítják. És ezek az új dolgok ugyan úgy el fognak múlni.
- A szerelem is elmúlik, a lila köd, és csak a szeretet marad. És az sem biztos, hogy az gyorsan elmúlik.
De az is lehet, hogy sokáig megmarad, és hirtelen múlik el.
- Ha visszaemlékeztek valamire, ami 5 éve volt, csak egy pillanatnak tűnik, és rácsodálkoztok, hogy az már milyen régen volt.
- Néha 1 év is olyan soknak tűnik, mert annyi minden történt azóta.

- Az elmúlás gondolata az nincs folyamatosan bennünk, csak néha egyszerűen felszínre tör.
- Azért rímel, mert egyes szám első személyben van mind a kettő.
- Angol nyelvben nincsenek olyan mélységű szavak, mint magyarban.
- Nem az elmúlásról szoktunk álmodozni.
Ámulni meg bármin lehet.

Mit milyen szóval helyettesítenétek, vagy milyen más szót tennétek még bele?:

- Magyarban az én teljesen fölösleges, mert a ragozásból egyértelműen látszik, hogy kiről is beszélek.
- AZON ámulok, hogy ÉN elmúlok.
- Lehet, hogy arra gondolt, hogy egyszer nem lesz elismert költő. Ha nem emlékeznek rá, akkor megszűnik létezni.
De ez nem csak rá igaz, hanem bárkire.
- Ámulok, ahogyan elmúlok. Azon ámulok, hogy hogyan múlok el.
- Ezt a szót, hogy ámulok, nem is igazán használjuk. Inkább csodálkozok.
A megdöbbenem sokkal egyértelműbb. Vagy hogy meghökkentem.
Inkább olyat használok helyette, ami sokkal jobban leírja, hogy mit érzek az adott szituációban.
- Ámulok, hogy elmúlok még én is.
- Elmúlok én? Kihallatszódik belőle, hogy ámulok. Vagy: Én elmúlok?
- Vagy egyszerűen: Elmúlok?

Milyen érzést keltett bennetek a mű?:

- Bennem az elmúlást. Nyomasztó.
- Keserédes. Az elmúlásban is van egy bizonyos szépség.
- Szerintem nem szép az elmúlás, de én nem félek tőle.
- Ha a dolgok elmúlására gondolok, akkor lehet benne boldogsággal teli várakozás is, hogy például legyen már holnapután, hogy túl legyek a zh-n.

Kérdésekre, miszerint volt e jelentősége a felíráshoz használt színnek számukra, azt válaszolták, hogy nem, hiszen fehér lapra feketével írtam, akkor jelentett volna számukra

mást, ha más színű papírra, más színű tollal írom fel, hiszen a fehér alapon fekete betűk már megszokottak számukra. Nem vonja el a tartalomról a figyelmet a megjelenés.

A foglalkozás elején elmondtam, hogy körülbelül 60 perces lesz a foglalkozás, azonban az idő elteltével még mindig újabb- és újabb érdekes gondolatok jutottak az eszükbe. Bár jeleztem, hogy az említett idő eltelt, és aki szeretne, nyugodtan távozhat, senki sem mozdult és 90 perc után azért kellett indulnunk, mert különben elkéstünk volna a következő óráról. A foglalkozás végén már nagyon kíváncsian várták, hogy elmondjam, ki is írta ezeket a szavakat, mikor megtudták, hogy József Attila volt, akkor már megpróbálták a költő életében elhelyezni a mondatot, és úgy értelmezni.

6.1.2. A második foglalkozás

A második foglalkozáson Karinthy Frigyes: „Találkozás egy fiatalemberrel” című műve indukálta a beszélgetést.

Kezdeti nehézséget okozott, hogy nem tudták eldönteni, hogy ki volt a fiatalember.

Mit gondoltok, ki volt a fiatalember?:

- Lehet, hogy skizofrén volt.
Nem lehet, a felesége is látta a fiatalembert.
- Lehet, hogy önmagával találkozott. A fiatalkori énjével, mert felismert jeleket magáról.
- Lehet, hogy csak egy olyan fiatalemberrel találkozott, aki nagyon hasonlított a fiatalkori énjére.
- Nekem az jutott eszembe, hogy inkább az öccse lehet, mert hasonlít is rá, meg közös múltjuk is van, együtt álmodoztak, hogy mit akarnak megtenni a jövőben. A testvérek szoktak így.
- Szerintem egy találkozás, ami egy emléket szakít fel.
- Lehet, hogy csak álmodta, hogy találkozik régi önmagával.
- Nem feltétlenül két emberről van szó.
- Én az elején azt hittem, hogy egy nőt látott.
Nekem eszembe nem jutott, hogy nő lenne.
- Én sem vittem volna oda hozzá a feleségemet. Tudta, hogy sok minden nem valósult meg a régi álmokból, és tudhatta, hogy ez a beszélgetés nem lesz konfliktusoktól

mentes. De ha olyan valakivel találkozik, akivel már régen nem beszéltek, de tudja, hogy nincs harag köztük, akkor lehet, hogy nem mondta volna a feleségének, hogy várja meg.

- Egy régi barátal hosszú idő után az első beszélgetés sosem olyan, hogy abba bevonhatnál mást.

- Nem lett volna ennyire őszinte a férfi, hogy ott van a nő. Akkor egy kimért beszélgetés lett volna.

- Érdekes, hogy az idősebb fakad ki. A másik meg olyan, mintha provokálná azzal, hogy csendes.
- Az idősebb feladta az álmait azért, hogy jól éljen. Szerintem a csalódás oka az, hogy feladta magát.
- Az idősebbet a pénz motiválja.
- Ez sehogy sem egyezik, hogy két ember ekkora korkülönbséggel közös álmokat szövöget.
- Minden embernek le kell mondania az álmairól.
 - Nem.
 - Nem feltétlenül. Lehet kompromisszumot kötni. Nem minden álom annyira elérhetetlen.
 - Abszurd álmokat szövögettek.
 - Nem volt lehetetlen. Más megcsinálta.
- De azok, akik az ő álmaikat megvalósították, 18 évesen nem biztos, hogy arról álmodoztak, hogy ezt majd megcsinálják, felfedezik.
- Az Északi-sark felfedezése a tényleges felfedezőnek nem egy álmom volt, hanem egy jól átgondolt terv.
- Mikor mondunk le az álmainkról?
 - Csalódások után.
 - Amikor találunk egy olyan új álmot, amit könnyebben el tudunk érni. És akkor úgy gondoljuk, ha elérjük azt a célt, akkor már gondolhatunk a régebbi álmaink megvalósítására is. De addig valószínűleg elfelejtetted.
 - Ha elkezdesz dolgozni, akkor már úgysem lesznek álmaid. Legfeljebb a megvalósíthatóakat fogod csak nézni.
 - De ez a személytől is függ, hogy akar-e többet.

- Az egyéni ambíciótól függ.
- De a legtöbb ember fél vállalni, hogy otthagyja a biztos munkahelyét egy bizonytalanért, még akkor is, ha úgy érzi, hogy ő a másikat szeretné jobban csinálni.
- Mindig élj úgy, hogy amit megteszel később ne bánd meg.
- Ha valamit el akarsz érni, akkor nem másoktól kell várni, hanem neked kell lépéseket tenned, hogy meg tudd valósítani.
- Az idősebbeknek mindig igaza van?
 - Én nehezen viselem, ha megmondják nekem hogy hogyan tegyek valamit, mert úgy jó. Inkább megtanulom a magam kárára, hogy jó.
 - Maradandóbb, ha te jössz rá.
 - Az időseknek is nehéz beismerni, hogy a fiatalnak igaza van.
 - Mérlegelni kell és nem kell elzárkózni előle, ha a fiatal mond valamit az idősebbnek.
- Mit mondanátok a fiatalok életének, ha találkozótok vele?
 - Megismersz engem?
 - Én lehet, hogy semmit, annyira megdöbbenék.
 - Ha tanácsot adnék, lehet, hogy az ellenkezőjét váltanám ki.
 - Azt se mondhatod, amit apukád mondana.
 - Ilyen leszel. Látod? Tetszik?
 - Megkérdezném, hogy mit csinált aznap?

6.1.3. A harmadik foglalkozás

A harmadik foglalkozáson „Mese a kávéházból” című novellát olvastuk fel Csáth Gézáttól.

Néhány a foglalkozáson elhangzott kérdések, válaszok, gondolatok közül:

- Szerintetek mit akart mondani?
 - Azt, hogy szereti az anyukáját, a családját, és hogy szeret így élni.
 - Mivel művész, arra is gondolhatott: Had fesse ezt így le, hogy had maradjunk így örökre.
 - Azzal a könyvvel kapcsolatban is eszébe juthatott valami, amit éppen olvasott, csak ahogy felpillantott, elfelejtette.
 - Lehet, hogy az elmúlás gondolata, hogy egyszer ez is el fog múlni.

- És ha a szülei válófélben voltak? Akkor azt is megkérdezhetné volna, hogy az apja szereti-e az anyját. A végén pedig azért jött rá, mert az apja elkezdett sírni, amikor hazament.
- Én úgy érzem inkább, hogy ez itt egy nyugodt családi légkör volt.
- Lehet, hogy azt akarta mondani, hogy: Kérek egy pohár kakaót, mert arról olvasott, vagy a hangulathoz illett volna.
- Lehet, hogy eszébe jutott, hogy valamikor rosszat csinált, és a miatt akart bocsánatot kérni.
- Ha ilyen egyszerű, miért nem jutott eszébe azonnal?
 - Mert annyira egyszerű és alapvető, hogy szereti a szüleit.
- Ilyen egy ideális család?
 - Ez szerintem túlmisztifikált.
- Régen jobban figyeltek a családra, és annak ellenére, hogy esetleg szegények voltak, még boldognak érezték magukat.
- Egy térben voltak, igaz, hogy mindenki mást csinált, és a kicsik zajongtak, de nem szeparálódtak el annyira egymástól, mint napjainkban, amikor mindenki a saját szobájában van egész nap és szinte nem is találkozik a családjával.
- Ma inkább leültetik a gyerekeket a televízió elé, mert így egyszerűbb. Ha meg nincs televíziója a családnak, a gyereket meg kirekesztik, vagy kirekesztődik, mert nem tud bekapcsolódni a többiek beszélgetésébe.
- Mindenki rohan, nincs idő arra, hogy nyugodtan leüljünk és elolvassuk a híreket. Ezért nézik a TV-ben a híradót, amit úgy állítanak össze, hogy a lényeges információkra ne figyeljünk fel kellőképpen.
- Megvan a híradónak is a pszichológiája. Szándékosan olyan hírrel fejezik be, mint például, kiszíráf született, hogy jó kedved legyen a végén.
- Nem az a fontos, hogy mit akart mondani, hanem az, hogy mire eszébe jutott, akkor már túl késő volt.
- Vannak dolgok, amiket szeretnél elmondani, de nem jut rá idő.
- Mit mondatok volna az anyukájának a fiú helyében 12 évesen?
 - Bárcsak mindig így lenne!
 - Olyan jó így!
 - Ha tényleg ugyan az történt volna, akkor én is elfelejtem.

- Amikor elfelejtem azt, amit szerettem volna mondani, akkor már nem arra gondolok, hogy milyen szép ez a nap, hanem arra, hogy mennyire dühít, hogy elfelejtettem, amit mondani akartam.
- Azzal, hogy ezen gondolkodott, szét is oszlatta ezt az idillt.
- Nekem most az jutott eszembe, hogy amíg tudatában volt ennek a gondolatnak, addig érezte, hogy békés hangulatban van.
- Szerintem az idill már akkor elmúlt, amikor eszébe jutott a gondolat, és az, hogy ezt megossza a szüleivel.
- Miért az anyával akart beszélni?
 - Mert az anya tartja össze a családot.
 - Mert őt nem zavarta volna. Mindenki más elfoglalt volt. Az apa olvasott, a gyerekek játszottak, az anya meg csak kézimunkázott, vele közben tudott volna beszélgetni.
 - Azt is várhatta, hogy elmenjen az apuka, és tudjon az anyával beszélni.
- Azon gondolkodtam, ha annyira nem akarta elfelejteni, akkor miért nem írta le?
- Vizsgán is előfordul, hogy valami nagyon nem jut eszedbe, és a tanár megmondja, akkor azt soha többé nem felejtet el.
- Van olyan, hogy egész nap a fejedben van valami, amit meg nem tudsz elfelejteni. Például egy dallam.
- Mit csináltak, ha elfelejtettek valamit?
 - Én visszamegyek arra a helyszínre, ahol még emlékeztem.
 - A WC-n általában eszembe jut minden.
 - Mást kezdek csinálni, hátha akkor eszembe jut.
 - Ha tudom, hogy mi váltotta ki, megpróbálok az előzményekre gondolni.

6.1.4. A negyedik foglalkozás

A negyedik foglalkozáson Móricz Zsigmond „Fanyar szívek” című novelláját dolgoztuk fel.

Gondolatok a műről:

- Szerintem ez egy igaz történet. Én is ismerek ilyeneket.
- Az anya úgy gondolja, hogy rosszul nevelte a fiát.

- Szerintem a feleséget nevelték rosszul. Egyke gyerek volt, biztosan megkapott mindent, ehhez pedig hozzászokott. Ha a fiú egy magához hasonló szelíd feleséget választott volna, akkor semmilyen probléma nem lenne a házasságukban. Akkor az anya is örült volna, hogy ilyenek nevelte a fiát.
- Szerintem az anya hibázott. Ha egy picit keményebbre neveli a fiát, akkor lehet, hogy nem tört volna meg, mint itt, ebben a műben.
- Szerintem az anya ott hibázott, hogy amikor megérkezett a feleség, és hazaparancsolta a fiát, akkor nem lépett közbe. De ez érthető, nem akart beleszólni a család ügyeibe.
 - Igen, akkor kellett volna közbelépnie, akkor volt rá lehetősége, hogy leültesse őket beszélgetni.
- Meg lehet tiltani valakinek, hogy találkozzon a szüleivel?
 - Meg lehet, rá is lehet kényszeríteni, de nem egészséges.
 - Aki szereti a szüleit, azt úgy sem lehet teljesen eltiltani, mert igényli a találkozást, a beszélgetést velük.
- Már akkor látszik, hogy probléma van, ha tiltani kell valamit. Már a lagzin nem kellett volna hagyni, hogy az események ebbe az irányba haladjanak.
- Ki a hibás a történetekért? Van egyáltalán felelős?
 - Szerintem mindenki hibás.
 - A fiú is hibás, miért hagyja magát. Gyakorlatilag eltúri a döntést.
 - Szerintem az anyja volt a hibás, mert mindig túrt, és nem szólt. A fia pedig ezt látta, ezt vette át.

Az apa is lehetett a hibás, mert ha az apa megmondja mindenkinek, hogy mit csináljon, akkor a fiú megszokhatta, hogy parancsot teljesít, mert mindig van valaki, aki irányítja az életét, aki domináns, akinek engedelmeskedni kell.

 - A novellából én úgy vettem ki, hogy az apa egyáltalán nem szólt bele a fiú nevelésébe. Teljesen az anyára volt hagyva, láthatta, hogy milyen lesz, de mégsem törődött vele.
 - Igen, régen így volt, de olyan 10 éves kor körül az apa átveszi a nevelést, viszi mindenhová magával, tanítgatja a felnőtt életre.
 - A szülő nem oldhatja meg a fia helyett a problémát.
 - Meg az anya mégis megbotránkozik azon, hogy a fia el akar válni.
- Az ideális családban a férfi azt hiszi, a nő meg tudja, hogy a feleség az úr a házban.

- Az a jó, ha tudnak kompromisszumot kötni egymással.
- Szerintetek jó apa Andriska?
 - Szerintem nem, mert nem jó példakép a gyerekek számára.
 - Csak az első gyereket ismeri el sajátjának. Hiába próbál jó apa lenni, különbséget fog tenni az első és a többi között.
 - Az első gyerekekkel sem biztos, hogy jó a kapcsolata, mert a feleségére emlékezteti.
 - Az anyai szeretet feltétlen, az apai szeretetet ki kell érdemelni.
- Szerintetek milyen anya Andriska felesége?
 - Szerintem rossz anya. Inkább kofáskodik, minthogy a gyerekeivel legyen.
 - Az a hagyományos családkép, hogy a férfi dolgozik, a nő pedig vezeti a háztartást, és neveli a gyerekeket.
 - Kölcsönösen figyelmeztetni kellene a feleket, ha nem törődnek a gyerekekkel.
- Andriska lehet, hogy a végén kiborul, és megöli az egész családot.
- Lehet, hogy Andriska meghajtja a fejét és beletörődik a helyzetébe.

6.1.5. Az ötödik foglalkozás

Az ötödik foglalkozáson Örkény István „Nincs bocsánat” című műve hangzott el gondolatébresztőként.

- Milyen érzést keltett bennetek a mű?
 - Olyan nyomasztó volt, mint az elmúlás érzése.
 - Nekem az volt furcsa, hogy nem rázta meg az apja halála. Lehet, hogy felkészült rá.
- Szerintem büntudata volt végig. Amikor valamelyik szeretted meghal, akaratlanul is bűnbakot keresel és ha nincs senki, magadat okolod.
- Az a legszebb halál, ha egyik este lehunyja a szemét, és nyugodtan elalszik örökre.
- Ahogy az apjával beszél semmi nem utal arra, hogy az apa szeretné, ha a fia mellette maradna.
- A fiában lehet, hogy megmaradt az úr, hogy nem volt az apja mellett annak halálakor, és azért akarta látni még az öltöztetés előtt.
- Az egészségügyről kiderült, hogy mennyire rossz. Két nővérre jut százhetven beteg.

- Olyan érzést kelt, mintha az emberi életnek nem lenne semmi jelentősége. A nővérek számára a beteg ugyan olyan, mint a többi. A fia számára azonban fontos. Megkeresi a nővéreket, keresi az orvost, mindenkinek pénzt ad, hogy foglalkozzanak az apjával.
- Számomra groteszk az egész mű.
- lehet, hogy a fiú abban reménykedett, hogy ha pénzt ad a dolgozóknak, akkor jobban végzik a munkájukat, a százhetven beteg közül majd jobban figyelnek az apjára.
- Lehet, hogy előtte már száz ember adott pénzt. Akkor pedig semmit sem ért vele.
- Azzal (a pénzzel) a saját lelkét nyugtatta csak.
- Éld minden napod úgy, mintha az utolsó lenne.
 - Engem megriasztana, hogy ez az utolsó napom.
- Szerintem fontos, hogy hogyan emlékezünk valakire, hogy milyen kép marad meg róla és ha ő nem akarja, hogy mellette legyünk, amikor elmegy, akkor ehhez joga van.
- Elmondták volna a fiúnak, hogy az apja szenvedett a halála után?
 - Nem.
 - Biztos, hogy nem mondtam volna, hogy sokat szenvedett.
 - Maximum annyit, hogy nem volt könnyű elmennie.
- Fontos, hogy megőrizze a méltóságát az ember, még akkor is, ha haldoklik.
- El sem tudom képzelni, mit csinálnék egy ilyen helyzetben. De szerintem nem zárkóznék el ennyire.
- Lehet, hogy azt akarta mutatni az apja felé, hogy erős, és hogy az apja erőssé nevelte.
- Szerintem mind a ketten kínosan érezték magukat.
- Szerintem mind a kettővel volt valamilyen probléma, azért beszéltek keveset.
- Megnézték volna a testet, mielőtt rendbe tették volna?
 - Nem.
 - Nálunk, ahol én lakom, mindig zárva van a koporsó a temetéseken.
 - Nálunk van olyan, ha a feleség temeti a férjét, akkor fogja a kezét a szertartás alatt.
 - Ha már ott vagyok, hogy elbúcsúztassam, akkor vetek rá egy utolsó pillantást.
- Attól is függ, hogy városban laksz, vagy vidéken. Én városban lakom és mi már csak a ravatalozóban találkozunk a halottal.
- Én a magyar temetkezési szokásokból készítettem a tezauruszomat, és nagyon sok érdekességgel találkoztam. Például hogy a gyerek ne féljen a halottól, megcsavarták a halott lábujját.

- A hullaház a kórház közepén volt. Volt ennek jelentősége?
 - Mert a kórház szerves része.
 - A kórházban bárhol meghalhatnak az emberek, és központi helyen volt.
 - Hogy könnyen megközelíthető legyen.
 - A templom is a község közepén található, és ott volt régen a mellett a temető.
- Ahogy a halott feküdt a lépcső alján, az olyan volt, mintha senki nem törődött volna vele.
- Sírásó nem lennék. Legfeljebb az, aki a holttestet rendbe teszi. A temetés legrosszabb része, amikor elkezdik a földdel befedni a koporsót.
 - Én sem bírnám elviselni, hogy közben körben a hozzátartozók sírnak.

A foglalkozásokon a kezdeti feszültségek leküzdése után a csoport résztvevői őszintén elmondták véleményüket, gondolataikat, tanácsot adtak egymásnak, nézeteiket ütköztették, a foglalkozás végén pedig felszabadultan, kellemes hangulatban távoztak. Felmerült bennük az igény a későbbiekben is, hogy szervezzünk még biblioterápiás foglalkozásokat, azonban nem sikerült olyan időpontot találnunk, amely az érdeklődőknek megfelelt volna.

Azok, akik részt vettek a foglalkozásokon jobban megismerték egymás gondolkodásmódját, érzéseit. A foglalkozásokon kívül is szívesen beszélgetnek és az egyetem keretein kívüli egyéb közös szabadidős tevékenységeket szerveznek a lehetőségeikhez mérten és ez a szoros baráti kapcsolat a foglalkozások elmúltával még mindig megmaradt.

A foglalkozásokon elhangzott gondolatokat, tapasztalatokat, élményeket, történeteket azóta sem mondták el másoknak, azonban kölcsönös bizalommal osztják meg egymással azóta is életük szomorú és boldog emlékeit, pillanatait.

A pozitív visszajelzések hatása ösztönzött arra, hogy könyvtári kereteken belül is szervezzek hasonló foglalkozásokat

6.2. A Debreceni Városi Könyvtár Benedek Elek Fiókkönyvtárában tartott foglalkozásaim

A Debreceni Egyetem Nyári Szakmai Ösztöndíjának támogatásával 2009 nyarán négy foglalkozást tartottam a Debreceni Városi Könyvtár Benedek Elek Fiókkönyvtárában.

Először felvettem a kapcsolatot a fiókkönyvtár vezetőjével, megkérdeztem a véleményét arról, hogy tarthatnék a könyvtárunkban biblioterápiás foglalkozást, valamint gondolja e, hogy nyáron lesz érdeklődő ez iránt. Pozitív visszajelzési után elkezdtem a felkészülést a foglalkozásokra. Több novellát dolgoztam fel, elemeztem, mert nem tudtam, hogy milyen érdeklődésű lesz a csoport.

A foglalkozásokon való részvétel lehetőségéről plakáttal, illetve szórólapokkal próbáltam tájékoztatni az olvasókat, azonban a várt érdeklődés elmaradt.

Elsősorban arra gondoltam, hogy a nyári időpont okozza a nehézségeket, hiszen ilyenkor az emberek elmennek nyaralni, vagy megpróbálják idejüket a családjukkal és pihenéssel tölteni. Másodsorba az okozhatta még a problémát, hogy nem túl ismert a biblioterápia. Beszélgetést kezdeményeztem több olvasóval is a könyvtárban, melyből egyértelműen kiderült, hogy úgy gondolják, hogy ez egy olyan tevékenység, melyet mentális problémákkal küzdő emberek folytatnak.

A harmadik és legfontosabb probléma azonban az volt, hogy nem ismertem az olvasókat, nem szokták meg a jelenléteket a könyvtárban, nem álltam velük napi, személyes kapcsolatban, mint az ott dolgozó könyvtárosok.

A könyvtárosok segítőkészek voltak, azokat az olvasókat, akiről úgy gondolták, hogy érdekelné egy ilyen foglalkozáson való részvétel, tájékoztatták az új lehetőségről. Ennek köszönhetően összegyűlt az első foglalkozásra egy csoport. Az érdeklődők középkorú nők voltak.

6.2.1. Az első foglalkozás

Először néhány mondatban bemutattam magam és összegeztem a foglalkozás résztvevői számára, hogy miről is szól a biblioterápia, hiszen nem biztos, hogy mindenki ismeri ezt a szolgáltatási lehetőséget.

Karinthy Frigyes, Pista, a gyöngykagyló című novellája hangzott el először gondolatébresztőként.

Néhány érdekes gondolat, mely a foglalkozáson elhangzott:

- Épp most néztem egy gyémántokról szóló műsort, hogy az emberek mennyire ki vannak szolgáltatva. Azokra, akik így is tudják azokat viselni, annak ellenére, hogy mennyi vér ragad hozzájuk, én már nem tudok rájuk ugyan úgy nézni.
- Az arany, a gyémánt, a gyöngy nélkül is lehet szép ékszert hordani. Ilyen áron nem kell.
- Rockefeller csak a megszokott módon járt el.
- Túl sok energiát befektetni valamibe, ami nem megy, nem szabad.
- Jól tette a gyöngykagyló, hogy kijött a vízből?
 - Nem.
 - Mindennek megvan a helye a világban.
 - Inkább a Földön. Itt van meg mindennek a helye. Szerintem.
 - Csak a családomnak és a főnökömnek kell megfelelnie.
- Volt más lehetősége a gyöngykagylónak?
 - Próbálkozhatott volna mással is.
 - Szerintem is, hamar feladta.
 - Mi is hamar feladjuk, de erőlködni kellene.
 - A túlélésért mindent fel kell adni ebben az életben.
- Mi a legnagyobb érték az életünkben?
 - Az egészség.
 - Ezt akkor tudjuk meg, amikor már nincs. Csak akkor érezzük, hogy milyen fontos volt.
 - Minden embernek más.
 - Az unoka, a család.
 - De a mai világban a pénz a legnagyobb kincs a legtöbb ember számára.
- Mi is így vásárolunk. Olyan helyről, amiben még nem csalódtunk, amiben megbízunk, amit megszoktunk. Még akkor is, ha lehet, hogy máshol olcsóbban megkapnánk ugyan azt a terméket.
- Ahhoz kell a legtöbb erő, hogy az ember mindig meglássa, hogy mi volt szép a mai napban.

- Én minden este elalvás előtt végiggondolom a napomat, hogy milyen jó dolog történt velem.
- Én este arra szoktam gondolni, hogy: ezt is sikerült megcsinálni, egy gonddal kevesebb. De másnap jön másik. Mindig jön másik.
- De lehet, hogy tudna örülni az ember, ha a munkájáért megfelelő ellenjuttatást kapna.
- Nekem elismerik a munkámat, de mégsem fizetik meg.
- Külföldön sokkal nagyobb értéke van a munkának.
- Hogy lehetne ma olyan helyzetbe kerülni, hogy válogathassunk, hogy melyik gyöngyöt vesszük meg?
 - Olyan helyre kellett volna születni.
 - Szerintem innen mi már nem tudunk feljebb jutni. A középrétegnek már csak arra kell vigyázni, hogy le ne csússzon.
 - Kapcsolatokkal.
- A gyöngyragylónak nagy bátorsága volt, hogy ki mert jönni a vízből.
 - Biztosan a végelkeseredés tette.
- Régen itt (Magyarországon) mindig barátokra találtunk. Ezért is nem akartunk igazán külföldre menni. Még akkor sem, ha külföldön jobban megfizették volna a munkánkat.
- A németek azért mennek el könnyebben külföldre, mert nincs otthon barátjuk.

6.2.2. A második foglalkozás

A második foglalkozás előtt a résztvevők vallási nézeteiket osztották meg velem, melyből lassan kiderült, hogy úgy gondolják, ez egyfajta bibliával kapcsolatos foglalkozás lesz. Nem ez volt az első alkalom, hogy ilyen félreértéssel találkoztam. Elmondtam neki, hogy a bibliaterápia a biblioterápia egy szűkebb része, mely vallási művek, bibliaidézetek, zsoltárok segítségével próbálja elérni azt a célt, mint a biblioterápia. A foglalkozás iránt továbbra is érdeklődtek, ezért megkezdhattuk a biblioterápiás foglalkozást, melyen „A fiú, aki mindig kérdezett” című népmese hangzott el a beszélgetés elején.

Néhány érdekes gondolat a foglalkozáson elhangzottak közül:

- Ma már nemigen vannak olyan emberek, akik szeretnek kérdezősködni, ugyanis nincs aki válaszoljon.

- Régen az emberek sokat beszélgettek. Ma már inkább azon gondolkodnak az emberek, hogy hogyan árthatnak a más embereknek. A családom is ilyen.
- Míg a világ világ lesz, egyre rosszabb, s rosszabb lesz.
- Kicsit furcsa nekem, hogy ennyire megváltozott a világ. Már nincs szeretet, vagy legalábbis nem fontos, csak a pénz.
- Nem szabad jónak lenni, segíteni. Mert ha egyszer adsz, utána visszaélnék a jószággal és a szeretetteddel.
- Mindent megkaphatsz pénzért, kivéve egy valamit, az igaz, őszinte szeretetet.
- Mindenkinek megvan a maga keresztje, csak nem mindegy, hogy vetíti ki a másokra.
- Soha nem voltam irigy másokra. Nekem ez adatott meg, amim van.
- Nem az a hívő ember, aki minden nap elmegy a templomba, utána meg mindenhogy megpróbál ártani másoknak. Én legbelül hiszek. És megpróbálok senkinek sem ártani.
- A gyerekek is nagyon sokat kérdeznek ma is. Jobb, hogy van internet, mert ott megtalálják a válaszokat.
- Nekem annyira nem tetszik nincs meg benne a személyes kontaktus.
- Kell egy embernek, hogy egy kicsit elvonuljon a világtól, és egyedül legyen. Önmagadtól tanulhatsz a legtöbbet.
- Szerintem azért kérte a fiú a repülő tehenet a királytól, mert megszerette a lányt, és fel akarta hívni magára a figyelmét és szerintem tudta, hogy ha odaviszi a tehenet, meg fog szólalni a lány.
- Szerintem azért nem beszélt a fiúval a lány, mert a fiú mindig csak kérdezett. A tehenre meg már a lány kérdezett rá. Azért szólalt meg, mert csodálkozott.
- Elsősorban már azért is megszólalt, mert a fiú visszajött érte, és hozott neki egy csodát – a repülő tehenet.
- Kérdezni nehezebb.
- Nagyon jó érzés, ha válaszolni tudok valakinek a kérdésére.

A két foglalkozás során az okozta a legnagyobb nehézséget, hogy a résztvevők nem ismerték egymást, így bizalmatlanok voltak egymással. Ez azonban néha hasznos is volt, mert mint kiderült, néhány résztvevő azért mondott el olyan sok mindent magáról, a gondolatairól, mert nem ismerjük, nem tudjuk, hogy hol dolgozik. Én azonban nem tudtam, hogy kik lesznek a résztvevők, ezért úgy gondolom, nem mindig a legmegfelelőbb novellát

választottam, mely a résztvevők személyes problémáikhoz legjobban igazodott volna. Egy ad hoc, szabadon formálódó foglalkozásnál az is nehézséget okoz, hogy a csoportban lehetnek olyan tagok, akiknek valamilyen mentális problémájuk van. A második foglalkozás után elmondták a könyvtárosok, hogy örülnek, hogy az egyik résztvevő részt vett a foglalkozáson, mert néhány hónapja fedezték fel nála az orvosok a skizofrénia tüneteit. A foglalkozás során megfigyelhető volt nála, hogy a beszélgetés folyamába nem illettek, illetve meglepő reakciói voltak néhány elhangzott gondolatra. Hiába készültem fel a foglalkozásra, erre nem készülhettem fel. Éppen ez az ilyen foglalkozások legnagyobb veszélye.

6.2.3. A harmadik foglalkozás

A következő két foglalkozást egy nyugdíjas csoporttal tartottam, akik ismerik egymást, rendszeresen vesznek részt kulturális eseményeken, látogatnak kiállításokat.

Első alkalommal „Az asszony és az igazság” című novellát választottam Karinthy Frigyesztől gondolatébresztőként.

Néhány érdekes vélemény a foglalkozáson elhangzottak közül:

- Milyen volt a mű?
 - Szórakoztató. (mondja az egyik résztvevő nevetve)
 - Lenyűgöző.
 - Vártuk, hogy mi lesz a happy end a végén.
- Az lett a vége, mint amire számítottak?
 - Ugyan az.
 - Ahogy a mai igazságszolgáltatást ismerjük, az mindent tud, és minden formában meg tudja oldani a problémát.
 - Jellemző az ügyvédekre, hogy az igazsággal szemben is meg tudják fordítani a tényállást.
 - Mindenki egyformán tanulta a jogot az egyetemen az ügyvéd és a jogász is és mégsem egyformán teljesítenek. Az egyik mindig alulmarad. Vagy az az ügyvéd nem tudta jól megtanulni, vagy nem tudom.
- Önök szerint miről szólt a mű?
 - Az élet dolgairól. Mert valójában sok esetben az élet is ilyen.
 - A nők és a férfiak kapcsolata.

- Mi a véleményük a válni készülő nőről?
 - Az, hogy jó dolgában nem tudja, hogy mit csináljon.
 - Van egy olyan mondan, hogy lakva ismerszik meg az ember. Vagy összecsiszolódnak, vagy úgy járnak, mint a történetben a nő.
 - Tányér-kanál csörgés nélkül nincs, de az egyiknek tudni kell megnyugtatni a kedélyeket.
 - Ha valaki nem szeret a másikkal lenni, az a tisztességes, ha elválnak.
 - Borzasztó, amikor két ember évekig gyötri egymást.
 - A férj jó volt, csak az asszony nem volt jó.
 - Szerintem ha már nem fogadja el sem mint férjet, sem mint férfit, és már nem akar azzal élni, akkor minden módot próbáljon meg, hogy különváljon az életük.
- A paragrafusokat mindig ilyen csavarosan alkalmazzák. A legjobb, ha az ember nem kerül ilyen helyzetbe.
- Meg kellett volna beszélniük. Nem kellett volna az asszonynak azonnal az Igazsághoz szaladni.
 - De lehet, hogy semmin sem tudtak közös nevezőre jutni. Hiába szerette a férfit, ha a nő nem szerette.
- Ha ma két ember úgy dönt, hogy külön szeretnék folytatni az életüket, megfelelő anyagi háttérrel kell rendelkezniük.
- Sok ház ég belül, csak nem látszik kívül.
- Csak az tud változtatni a maga sorsán, akinek van miből változtatnia.
- Sok ember úgy gondolja, hogy neki joga van, a másik embernek meg kötelessége.
- Nagyon sok ember a hajléktalanságig jut, mert hagyja, hogy minden az asszonyé legyen.
- Ameddig lehet, túrjuk egymásnak, főleg a gyerekek miatt, de ha nem megy, akkor közmegegyezéssel állapotodjanak meg, és váljanak el.
- Akkor van probléma, ha az egyik zsarolni próbálja a másikat.
- A gyerekeknek sem jó látni, ha a szülei veszekednek.
- Az is előfordul, hogy egymás ellen nevelik a gyerekeket. Az a lehető legrosszabb, amit tehetnek.
- Nem minden nő neveli a volt párja ellen a gyereket.
- A megértés lenne a kulcs mindenhez.

- Ha nincs megértés, akkor nincs bizalom sem a másik iránt.
- A szerelem örökké tart?
 - A szerelem nem, csak a szeretet.
 - Átalakul szeretetté a szerelem.
 - A ragaszkodás, a szeretet, a másik ember tisztelete marad az után, hogy családot alapítottak.
 - Megismerik egymást, és vagy tolerálják egymás szokásait, viselkedését, vagy viták alakulnak ki, és ha az örökös ellentét halmozódik, akkor próbál meg előbb-utóbb az egyik valahogy kilépni a házasságból, a kapcsolatból.
- Az életben mindig olyan dolgok történnek, amire az ember nem számít. De az a fontos, hogy megoldjuk a problémákat, a gyerekek ne azt lássák, hogy a szülők verik egymást, vagy veszekednek, mert akkor náluk sem alakul majd ki a szülői szeretet.
- Általában a harmadik jön közbe vagy az egyiknél, vagy a másikonál, amiért elválnak.
- Gyáva népnek nincs hazája, tehát merni kell megtenni a következő lépést.

6.2.4. A negyedik foglalkozás

A idősek klubjának második foglalkozásának kezdeteként „Öregasszony az ecetesüvegben” című népmesét olvastam fel.

Néhány gondolat a foglalkozásról:

- Megérdemelte, hogy visszakerült az üvegbe.
- Jobb volt neki az ecetesüvegben, mert nem kellett rezsit fizetnie.
- Ez a tanulság benne: ne legyünk kapzsik vagy elégedetlenek.
- Aki a kicsit nem becsüli, a nagyot nem érdemli.
- Az ember mindig többre és többre vágyik, de azért túlzásba se szabad esni, mert akkor így jár az ember. Utána meg megbánja.
- Én azért sajnálom ezt az öregasszonyt az ecetesüvegben.
- Miért nem szeretett az ecetesüvegben lakni?
 - Biztos csípte a szemét.
 - Mert ott mindig világosság volt.
 - Ő is kicsi volt, meg az üveg is kicsi volt, neki pedig nagyobb mozgástér kellett.
 - Mert telhetetlen volt.
- Hiába panaszkodom én, mégsem jön senki, aki berakja nekem a fát.

- Soha nem fogja értékelni azt, amiért nem dolgozott meg és azt se szokták értékelni, aki adta.
- A legtöbb embernek természetes, hogy megvan valamije, ha nem ő kereste meg rá a pénzt.
- Amikor már az ember egyedül marad, akkor hiába van a nagyobb ház.
- Akárhány szobája van, egy ágyra tud lefeküdni.
- Hiába van nagy háza valakinek, ha nem tudja, mi az a szeretet.
- Ha olyan körülmények között éltem volna, húsz gyereket szültem volna.
- Azt a szeretet, amit egy gyermek ad, nem pótolja semmi, lehet akármennyi pénze.
- Jótékonykodhatott volna. Magához vehetett volna gyerekeket, így legalább nekik is lett volna otthonuk. A nevelt gyerek is ragaszkodott volna hozzájuk.
- Miután visszakerült az ecetesüvegbe tudta márt azt értékelni?
 - Biztos.
 - Meg akkor kezdte értékelni a többit is.
 - Abban volt boldog szerintem.
- Az se boldogítja az embert, ha semmittevésre van kárhóztatva, főleg aki hozzászokott ahhoz, hogy minden nap van mit csinálni.
- A jót könnyű megszokni.
- A cselédekhez is alkalmazkodni kell.
- Az elődjaink elcsodálkoznának, ha meglátnák azt a házat, amiben laktak.
- Hiába költöztem be a városba, legszívesebben kinn élnék a tanyán, mert ott voltam boldog. Ott volt apám is, ott volt anyám is.
 - Mindig előre felé kell nézni, sohasem visszafelé.
- Nem mindig tudjuk, hogy mit akarunk. A végén dől el, hogy jót választottunk e.
- Egész életemben mindig megtettem a következő lépést azért, hogy ide jussak. Más most könyvből tanulja azt, amit én csináltam akkor ösztönösen.
- Ha egy lehetőség adott, azt ki kell használni.
- Mi okoz boldogságot az életben?
 - Ha egészség van.
 - Ha karácsony első napján összegyűlik nálam a család.
 - Az ember életében mindig vannak hullámvölgyek, de tenni kell érte, hogy kikerüljünk belőle.

Ennél a két foglalkozásnál az okozta a nehézséget, hogy a résztvevők ismerték egymást, de én nem ismertem őket. Néha nehéz volt a gondolatmenetüket követni, hiszen néhány szóból is megértették egymást, érezhető volt, hogy jól ismerik egymás életét, gondjait. Ezen kívül az is problémát okozott, hogy néha teljesen eltértek a műtől és a foglalkozás témájától. Nem volt egyszerű a beszélgetés irányítása. Próbáltam a gondolatmenetüket nem megtörni, és amikor a gondolatmenetnek vége volt, óvatosan visszaterelni őket a műhöz. Az is nehézséget okozott, hogy többször próbáltak párhuzamos beszélgetést folytatni. Túl sok mindent szerettek volna elmondani és mivel ismerték egymást, egymás történeteit, nem mindig tudták türelmesen megvárni, míg a másik elmondja, ami az eszébe jutott.

A nyugdíjas csoportnak annyira tetszettek a foglalkozások, hogy elmesélték más nyugdíjas csoportoknak is, és az egyik ilyen klub meg is keresett, hogy szívesen részt vennének biblioterápiás foglalkozásaimon. Ez is bizonyítja, hogy a biblioterápiának van létjogosultsága a könyvtárakban. Az érdeklődés hiánya csak addig okoz problémát, amíg meg nem tartjuk az első foglalkozásokat. Aztán akik részt vettek azokon, elmondják ismerőseiknek, barátaiknak és a biblioterápiára már nem úgy gondolnak, mint egy orvosi gyógykezelésre.

6.2.5. Miért választottam Karinthy Frigyes novelláit és a népmeséket?

Karinthy Frigyes novelláinak témája változatos, humoros, néhol szatirikus. Témája nem egyértelműen meghatározható. Hitt az emberben, hitt a kultúrában, elkeserítette az embertelenség, harcolt a gonoszság ellen.

A népmeséket pedig azért választottam, mert a biblioterápiát kezdetben a hindu orvoslásban mese feletti meditáció formájában alkalmazták. A mese mondanivalója valami általános, örök érvényű igazság. Csodás és reális elemek együtt élnek benne, segíti a képzelet szárnyalását. Gyerekek körében tartott biblioterápiás foglalkozáshoz nem választottam volna csodás elemekkel átszőtt mesét, mert lehet, hogy az irreális eseményeket valóságnak gondolták volna. Az emberek könnyebben mondanak kritikát a mese egy szereplőjéről, ugyanakkor megértőbbek a hibáikkal szemben is. Léleképítő, gyógyító hatása van. Ahogy Grandpierre Attila fogalmazott „A világ meséből van, mesebeli varázserőből és ami a legcsodálatosabb benne az az, hogy az igazsághoz vonz.”

Összegzés

Biblioterápiára van igény a könyvtárakban, nyilvánvalóan megfelelő tájékoztatásra és népszerűsítésre van szüksége, hiszen Magyarországon még nem egy megszokott szolgáltatás a könyvtárakban.

A megoldást abban látom, ha minden felsőoktatási intézményben, ahol leendő könyvtárosokat képeznek, a hallgatók a képzés programjában megismerkedhetnek a foglalkozások céljával, módszerével, elméletével és gyakorlati alkalmazásával. Ennek köszönhetően a könyvtári szolgáltatások bővülnének. A mellett nagy lenne a jelentősége a továbbképző tanfolyamoknak, melyek például a foglalkozásvezetők önbizalmát is növelik azzal, hogy gyakorlatban is vezethetnek foglalkozásokat aktív terapeuták felügyeletével.

Ha több képzett szakember lenne ezen a területen is, akkor értelemszerűen több foglalkozást tartanának, amelyek során a lakosság megismerkedhetne ezzel a személyiségfejlesztő lehetőséggel, már nem lennének fenntartásaik vele szemben. Nem csupán városi közkönyvtárakban lehetne foglalkozásokat tartani, hanem már az általános iskolákban a könyvtáros-tanárok vezetésével is alakulhatnának ilyen csoportok. Így minél fiatalabb korban kapcsolatba kerülhetnének az emberek ezzel a lehetőséggel.

Londonban már van olyan könyvesbolt, amely arra specializálódott, hogy kizárólag terapeutikus könyveket árusít, alagsorában az olvasók tanácsadáson is részt vehetnek, valamint lehetőségük van ugyan itt az olvasóknak egy öt hónapos programba jelentkezni, amely keretei között rendszeres telefonos és e-mail kapcsolat segítségével kaphatnak támogatást olvasási szokásaikkal kapcsolatban.¹⁴

E mellett a hazai szakirodalom hiányosságaira is szeretném felhívni a figyelmet. Nem találtam olyan könyvet, cikket, gyűjteményt, amely gyakorlati tanácsokkal látná el azokat, akik szeretnének hasonló foglalkozásokat tartani. Hiányoznak a beszámolók, a leírások, melyek segítenék az érdeklődőket a helyes út megtalálásában.

Mindezen hiányosságok ellenére mindenkinek, aki kellő elszántságot érez ajánlom, hogy kezdjen hozzá a szakirodalom megismeréséhez, keresse meg azokat az embereket, akik foglalkoznak biblioterápia tartásával és bátran tegyék fel kérdéseiket, mert őszinte, barátságos, segítőkész emberekkel fog találkozni személyükben. Ha pedig ezek után úgy érzi felkészült, bátran kezdjen hozzá az első foglalkozás megszervezéséhez, természetesen

¹⁴ <http://www.ujkonyvpiac.hu/hirek.asp?id=3531>

nem sérült emberek körében, és a jutalom megnyilvánul a boldog, megkönnyebbült arcokon, amikor a résztvevők távoznak a foglalkozás végén.

Tapasztalatom szerint a kezdeti feszültség és bizalmatlanság, mellyel az első foglalkozáson az emberek részt vesznek, legyőzhető néhány perc alatt, ezt követően pedig tartalmas, őszinte beszélgetés során olyan problémáikat, élményeiket is megosztják egymással, melyet mélyen, magukban hordoztak eddig. A csoport résztvevői pedig jó tanácsokkal szolgálhatnak a problémáik leküzdésében, élményeik feldolgozásában. A biblioterápia legnagyobb jelentőségét azonban abban az egyszerű tényben látom, hogy a beszélgetés folyamán a résztvevők megértik azt, hogy problémáikkal nincsenek egyedül, más is megküzdött már hasonlóakkal, társaiktól pedig megoldási javaslatokat hallhatnak, melyek közül kiválaszthatják azt, melyet saját életükben sikeresen alkalmazhatnának.

A későbbiekben is szeretnék biblioterápiás foglalkozásokat tartani, tovább képezni magam, hogy gyakorlatot szerezve később könyvtári munkám során szélesebb körben ismertethessem meg ezzel a személyiségfejlesztő lehetőséggel könyvtári szolgáltatás keretén belül az érdeklődőket.

Irodalomjegyzék

Cikkek:

1. Antal Mária: A könyvek gyógyító ereje: Új szolgáltatás a városi könyvtárban. In: Tolnai népújság, 2003, ápr. 5. sz. p.
2. Bartos Éva: Biblioterápia a könyvtárosi munkában. In: Könyvtári figyelő, 1987. 5. sz. p. 563-567.
3. Bartos Éva: A biblioterápia mint speciális olvasószolgálati tevékenység. In: Könyvtári levelezőlap, 2001. 7-8. sz. p. 12-14.
4. Bartos Éva: Gyermekbiblioterápiája. In: Fordulópont, 1999. 2-3. sz. p. 93-103.
5. Batári Gyula: A könyv gyógyító hatása. In: Könyvtáros, 1981. 2. sz. p. 100-103.
6. Büki Orsolya-Büki Péter: Könyvvel könnyebb!? In: Fordulópont, 2005. 2. sz. p. 51-60.
7. Csalay András.: Könyvtári csoportfoglalkozások gyógyuló szenvedélybetegek részére. In: Könyvtáros, 1987. 12. sz. p. 730-732.
8. Doll, Beth; Doll, Caroll: A biblioterápia meghatározása; ford. Kovács M. Krisztina In: Könyv és nevelés, 2000. 3. sz. p. 5.
9. Hadházy Csabáné: Biblioterápia - életápolási klub: az Újkerti Nevelési Központ könyvtárában. In: Őszikék, 1995. 7. sz. p. 5.
10. Hadházy Csabáné: Életápolás családi eszközökkel. In: Hajdú-Bihar megyei könyvtári téka, 1994. 2. sz. p. 53-58.
11. Hadházy Csabáné: A személyiség fejlesztés könyvtári módszerei. In: Hajdú-Bihar megyei könyvtári téka, 2001. 2. sz. p. 29-34.
12. Halasi Edina: „Az írott szó gyógyító ereje” : biblioterápia a Mosoly utcai könyvtárban. In: Könyvtári híradó, 2001. 7-8. sz. p.1-6.
13. Hász Erzsébet: A biblioterápia oktatásáról I. In: Magyar felsőoktatás, 2001. 1-2. sz. p. 51-52.
14. Hász Erzsébet: A biblioterápia oktatásáról II. In: Magyar felsőoktatás, 2001. 3. sz. p. 52-53.
15. Kiss Barbara: Olvasókönyv a biblioterápiáról. In: Könyvtáros, 1991. 7. sz. p. 434-437.

16. Kovács Mária: Tanácskozás a gyermekklinikákon folyó könyvtári tevékenységről. In: Könyvtáros, 1989. 12. sz. p. 742-743.
17. Köves Zsuzsa: Lelki segély a könyvtárban. In: Népszava, 1982. júl. 25. sz. p. 10.
18. Kövesd Péterné: „Könyvtámasz” – leki egészségőrző szolgálat az FSZEK Királyi Pál utcai fiókkönyvtárában. In: Könyv, könyvtár, könyvtáros, 1993. ápr. p. 21-23.
19. Ménesi Lajosné: Ne gyámolítsuk segítsük őket! In: Csongrád megyei könyvtáros, 1986 3-4. sz. p. 167.
20. Mocsai Zoltán: Biblioterápia Nagyfán. In: Csongrád megyei könyvtár, 1986. ¾. sz. p. 163-165.
21. Nagy Attila: A biblioterápia honosítása a magyarországi könyvtárosképzésben. In: Fordulópont, 2004. 24. sz. p. 64-72.
22. Oláh Andor: Élménybeszámoló a biblioterápiáról. In: Természetgyógyász, 1992. 2. sz. p. 8-9.
23. Pallosiné Toldi Márta: Kiscsoportos irodalmi beszélgetések a szombathelyi pszichiátriai osztályon. In: Vas megyei könyvtárak értesítője, 1985. 1. sz. p. 19-23.
24. Pallosiné Toldi Márta: Könyvtárosok biblioterápiás szerepben. In: Könyvtáros, 1986. 5. sz. p. 282-285.
25. Pápai Gyöngyi: Biblioterápia hátrányos helyzetű gyermekek körében*. In: Pécsi könyv-és infotár. 1998. 6. sz. p. 3-9.
26. Telkes József: Self-help, avagy segíts magadon. In: Könyvtáros, 1989. 3. sz. p. 139-142.
27. Vértes László.: Biblioterápia azaz literatúra az egészségben : Mikszáth Kálmán születése 150. évfordulójára. In: Egészségnevelés, 1997. 4. sz. p. 188-190.
28. Vértes László: Az idősök biblioterápiájáról. In: Könyv, könyvtár, könyvtáros 1997, okt. p. 43-45.

Könyvek:

1. Arnóth Károly, Vidra Szabó Ferenc: A könyvtár szociális funkciója: tanulmánygyűjtemény. Budapest, 1995, OSZK-KMK. 179 p.
2. Bang, Ruth: A célzott beszélgetés: a beszélgetés mint gyógyító és nevelő eljárás. Budapest, 1980, Tankönyvkiadó. 215 p.

3. Bartos Éva szerk.: Olvasókönyv a biblioterápiáról. Budapest, 1989, Országos Széchényi Könyvtár Könyvtártudományi és Módszertani Központ. 124 p.
4. Bartos Éva, Mándy Gábor: Tematikus érdeklődésvizsgálat a közművelődési könyvtárakban. Budapest, 1981, Országos Széchényi Könyvtár Könyvtártudományi és Módszertani Központ. 125 p.
5. Csapó Edit szerk.: Hátrányos helyzetű olvasók könyvtári ellátása. Budapest, 1984, Magyar Közművelődési Kiadó. 113 p.
6. Fisher, Robert: Tanítsuk gyermekeinket gondolkodni történetekkel. Budapest, Műszaki Kiadó. 110 p.
7. Gereben Ferenc: Olvasáskultúra és identitás: a Kárpát-medence magyarságának kulturális és nemzeti azonosságtudata, Budapest, 2005, Lucidus Kiadó. 215 p.
8. Gerevich József: Terápiák társadalma – társadalmak terápiája. Budapest, 1983, Magvető. 255 p.
9. Hankiss Elemér: Érték és társadalom: tanulmányok az értékpszichológia köréből. Budapest, 1977, Magvető Könyvkiadó. 392 p.
10. Mrenáné Szakálos Ilona vál. és szerk.: Emberi arcaink – köznapi harcaink: versek és novellák a magyar irodalomból 12-18 évesek számára. Szolnok, 1993, Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Pedagógiai Intézet. 94 p.
11. Nagy Attila: Keresik életük értelmét?: olvasás könyvtár szocializáció. Budapest, 1991, OSZK KMK. 142 p.
12. Ortner, Gerlinde: Gyógyító mesék: a gyermekkori agresszió és félelem [!] ellen és mindaz, amit a meséléskor a szülőnek tudnia kell: 3-7 éves korú gyermekeknek. Budapest, 1996, Magyar Könyvklub. 160 p.
13. Ortner, Gerlinde: Új gyógyító mesék: veszekedések, félelmek, szorongások ellen és az, amit a 6-10 éves gyermek szüleinek mindezekről tudni kell. Budapest, 2001, Magyar Könyvklub. 153 p.
14. Pataki Ferenc vál. és szerk.: Csoport-lélektan. Budapest, 1969, Gondolat Könyvkiadó. 413.
15. Pease, Allan: Testbeszéd: gondolatolvasás gesztusokból. Budapest, 2004, Park Kiadó. 222 p.
16. Peseschkian, Nossrat: A tudós meg a tevehajcsár. Budapest, 1991, Helikon. 263 p.

17. Sipos Lajos szerk.: Irodalomtanítás II. 1994, A Pauz Kiadó és az Universitas Kulturális Alapítvány . 587 p.

Előadások:

1. Debreceni Egyetem – Olvasásszociológia-, pedagógia és –pszichológia kurzus, 2008.
2. Másként! A művészetterápiák könyvtári alkalmazása, Országos Idegennyelvű Könyvtár, Budapest, 2009. 02. 20.

Weblapok (2010. április 15.):

1. Balassáné Veres Margit: A biblioterápia lehetőségei a gyermekek olvasás- és személyiségfejlődésében (szakdolgozat) - <http://www.optimistaklub.hu/download/biblioterapia.pdf>
2. Boldizsár Ildikó meseterápiáról szóló honlapja - <http://www.meseterapia.hu/>
3. Debreceni Városi Könyvtár Benedek Elek Fiókkönyvtárának honlapja – bibliográfiák - <http://www.dbvk.hu/benedek/biblio/bibliografia12.html>
4. Harmonet honlapja - <http://www.harmonet.hu/orulet/18058-biblioterapia:-beteg-vagy-gyogyszer-helyett-olvass!-mit-szolnak-ehhez-a-gyogyszergyartok.html>
5. HUNRA-blog - <http://hunra.klog.hu/?p=427>
6. HUNRA Magyar Olvasástársaság honlapja - http://87.229.73.118/~hunra/index.php?option=com_content&view=article&id=79:pszichikai-fejlesztes-biblioterapia&catid=52:psichologia&Itemid=79
7. Magyar Művészet- és Szocioterápiás Közösségépítő Egyesület honlapja - <http://www.mmszke.hu/muveszetterapia/biblio>
8. Országos Pedagógiai Könyvtár és Múzeum honlapja - www.opkm.hu
9. Pázmány Péter Katolikus Egyetem honlapja - <http://www.btk.ppke.hu/kepzesek/szakiranyu-tovabbkepzesek/szakiranyu-tovabbkepzesekhez/1153.html>
10. Új Könyvpiac honlapja - <http://www.ujkonyvpiac.hu/hirek.asp?id=3531>

A foglalkozásokon használt művek:

1. Csáth Géza: A béka - <http://mek.oszk.hu/00600/00630/00630.htm>
2. Csáth Géza: A varázsló halála - <http://mek.oszk.hu/00600/00630/00630.htm>
3. Csáth Géza: A varázsló kertje - <http://mek.oszk.hu/00600/00630/00630.htm>
4. Csáth Géza: Mese a kávéházból - <http://mek.niif.hu/04700/04784/04784.htm#3>
5. József Attila: Töredékek -
<http://mek.niif.hu/00700/00708/html/kolto00000/kotet00001/ciklus00519/cim00560.htm>
6. Karinthy Frigyes: Az asszony és az igazság -
<http://mek.oszk.hu/00700/00720/00720.htm>
7. Karinthy Frigyes: Pista, a gyöngykagyló -
<http://mek.oszk.hu/00700/00720/00720.htm#36>
8. Karinthy Frigyes: Találkozás egy fiatalemberrel -
<http://mek.oszk.hu/06900/06980/06980.htm#23>
9. Móricz Zsigmond: Fanyar szívek – Móricz Zsigmond: Válogatott elbeszélések. Budapest, 2007, Kossuth
10. Örkény István: Nincs bocsánat - <http://mek.oszk.hu/06300/06345/06345.doc>
11. A fű, aki mindig kérdezett (népmese) - Ortner, Gerlinde: Gyógyító mesék: a gyermekkori agresszió és félelem [!] ellen és mindaz, amit a meséléskor a szülőnek tudnia kell: 3-7 éves korú gyermekeknek. Budapest, 1996, Magyar Könyvklub.
12. Öregasszony az ecetesüvegben (népmese) - Ortner, Gerlinde: Gyógyító mesék: a gyermekkori agresszió és félelem [!] ellen és mindaz, amit a meséléskor a szülőnek tudnia kell: 3-7 éves korú gyermekeknek. Budapest, 2001, Magyar Könyvklub.

Köszönetnyilvánítás

Ez úton szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik segítettek abban, hogy a biblioterápiás foglalkozásokat minél színvonalasabban megvalósíthassam, valamint hozzájárultak szakdolgozatom értékes módon való megírásához.

Így a Debreceni Egyetemnek, hogy a Nyári Szakmai Ösztöndíja keretén belül a 2009-es nyár folyamán biblioterápiás foglalkozásokat tarthattam, valamint a Debreceni Városi Könyvtár Benedek Elek Fiókkönyvtárának, hogy biztosították a feltételeket a foglalkozások lebonyolításához.

Nem elhanyagolható az a segítség, melyet Hász Erzsébettől és Bartos Évától kaptam, akik a foglalkozások megtartásának gyakorlatával kapcsolatos kérdéseimre segítőkészen válaszoltak.

Végül, de nem utolsó sorban szeretném megköszönni témavezetőmnek, Suppné dr. Tarnay Györgyinek, hogy szaktudásával, gondolataival, ötleteivel a helyes irányba terelt, kérdéseimre mindig készségesen válaszolt, munkámat figyelemmel kísérte és ha szükségesnek látta jó tanácsokkal, javaslatokkal látott el, akinek segítségével ez a szakdolgozat kerek egészé válhatott.