

A mű legfőbb nehézségét abban láttuk, hogy nem tartalmaz feloldást. Ez megterhelővé teszi a feldolgozást, ezért az egy-két évvel fiatalabbakból álló csoportba nem vittük be a novellát.

Gárdonyi Géza: Történetem

A művet bevezető feladattal azt szeretnénk volna elérni, hogy a csoport tagjai nyíltan beszélhessenek arról, hogy mit tudnak a többiekéről, mennyire ismerik társaikat. Ugyanis olyan plüssállatot kellett egy csoporttársuknak ajándékozni, amelyet a leginkább rá jellemzőnek vélték, s ezt egy pozitív üzenet formájában ki is kellett nyilvánítaniuk.

Saját magukat *Gárdonyi Géza: Történetem* című versikéjének a mintájára valamilyen állatként kellett megjeleníteni. A vers általunk dőlt betűvel szedett sorai hiányoztak, ezt a hiányt kellett kiegészíteniük az aktív biblioterápiás feladatban:

Az Úr bement a gyúróműhelyébe.
– Ma csinálók – mond – egypár állatot:
*Kell egy bagoly, egy tigris és egy bárány,
meg egy tücsök.*
És hozzá is fogott.
De mert kevés volt éppen az agyag,
apró lett némely nagynak szánt alak.
– Ej, – szólt bosszúsan, – máma roszt napom van,
nem is vagyok a jóhangulatomban.
És összegyúrva a négy alakot,
belőlük gyorsan engem alkotott.

Igy lett medvéből és gepárdból gyúrt, azután pávából, lazacból, bikából összerakott fiatalember, de az egyik diák, bár megnevezett három állatot, melyekkel hasonlóságot érez, ragaszkodott emellett az ember-részhez is.

Ezt a változatos foglalkozást kollázkészítés zárta. Az alkotásoknak a serdülők az „Ilyen vagyok, Ilyen leszek” cím variációit adták. Az előadáson az elkészült műalkotásokból is felvillantottunk néhányat.

A biblioterápia az idősök lelki és szellemi egészségének szolgálatában Közös olvasás, beszélgetés irodalomról – terápiás célokkal

A fejlesztő biblioterápia célkitűzései a megelőzésre, a belső erőforrások feltárására, az önismeret gazdagítására irányulnak, s e célok érdekében az adott korosztályra jellemző, fejlődéslélektani szempontból tipikusnak mondható problémákkal is foglalkozik. Ahogy a serdülő, úgy az idős korcsoport is nagyon érzékeny, speciális problémákkal, komoly identitáskérdésekkel szembesül, ezért lényeges, hogy az idősök biblioterápiájában is hangsúlyt helyezünk az életkori szükségletekből adódó kérdések, témák azonosítására.

Az időskorra jellemző, hogy számos korábbi szerep megszűnik: a gyerekek kirepülnek, a nyugdíjazással elvész a munkahely. Özvegység esetén, a társ halálával a házasság mint támasz és mint felelősségteli, értelmet adó feladat is megszűnik. Ezeknek az olykor az identitást is meghatározó szerepeknek az elvesztése hiányérzetet, magányérzetet okoz, és gyakran izolációt eredményez (Donászy 2002, 46–55). A lelki egészség biztosítása érdekében szükséges újabb feladatokat keresni, illetve a szabadidőt tartalmasan eltölteni, akár korábban vágyott, meg nem valósított hobbik, tevékenységek mentén. A családi kapcsolatok, szerepek átrendezésével vagy új kapcsolatok tudatos keresésével létfontosságú az emberi kapcsolatokat tovább működtetni.

Az öregedés folyamata (funkciócsökkenés valamennyi szerv, például az érzékszervek és az izomműködés terén) pedig nagy elfogadást, önfogadást, komoly alkalmazkodást kíván az időstől, ennek hiányában az önértékelés súlyosan romolhat (Hárdi 2002).

Miben segíthet a biblioterápia?

Az egységes életút megalkotásában, valamint a kompetenciaérzés biztosításában és az alkotóképesség helyreállításában nagy segítséget jelent a biblioterápia. A „bölcstől idősorra” jellemző, hogy az ilyen beállítódású idősök már kevesebbet foglalkoznak hétköznapi kérdésekkel, nyitottabbak univerzális problémákra, az élet nagy kérdéseivel való foglalkozásra (Riemann 1987, 83). Az értelemkeresés (a felsorolt

veszteségek ellenére is), kreatív tevékenységekkel összefonódva, új perspektívát, motivációt tárhat fel az idős ember előtt, ily módon az önértékelés növekedéséhez vezethet. Az önállósági és kontrollszükségletet kevésbé hétköznapi síkon is megpróbálhatjuk kielégíteni. Gondolunk itt az alkotó versírásra, illetve a beszélgetések és történetmesélés során a saját életút tapasztalatainak megosztására.

A műválasztás kérdései

Hogyan határozzák meg a vázolt jelenségek a biblioterapeuta műválasztását? Az általában alkalmazott műválasztási szempontok (esztétikai értékkel rendelkezzen, megfeleljen a résztvevők kognitív képességeinek, nyitott mű legyen) mellett az idősök biblioterápiájában saját gyakorlatomban bizonyos aktuális élethelyzetek körbejárása: idő múlása, magány, intézményi élet..., illetve a pozitív emlékek előhívása áll fókuszban. Emellett igyekszem lehetőséget adni az egyéni életfelfogások kifejtésére, hiszen az idősök közismerten igénylik tapasztalataik átadását.

Az idő múlása, változás és alkalmazkodás

Az egészséges öregedéshez hozzátartozik, hogy szembe tudjunk nézni életkorunkkal, és felmérjük, mit várhatunk tőle.

Az idő múlásának tudatosításával a foglalkozásokon újra és újra lehetőséget teremtünk e megváltoztathatatlan helyzettel való szembesülésre. A kérdéskört alaposan körbejárhatjuk például *Puskin: Az élet szekerén* című versének segítségével (Szabó Lőrinc fordításában). A mű a három napszak ábrázolásával (reggel, dél, este) szimbolikusan fejezi ki az emberi élet szakaszait. A befejezés nyitottsága lehetőséget ad a résztvevőknek, hogy belevetítsék a versbe a saját, idősödésről vallott gondolataikat. Felmerülhet az elmúlás témája, ha a csoporttagok spontán kezdeményezik. Volt olyan, aki megnyugvást talált az általa felidézett képben, miszerint helyette majd unokái ülnek a szekéren (körforgás gondolata).

A foglalkozáson felmérhetővé válik, ki mennyire fogadja el az öregedést, szükséges-e dolgozni még e kérdéskörrel. Az egyik csoportban például többségbe került az az értelmezés, mely szerint saját életükben a középső szakasz 55-60 év körül köszöntött be, tehát nem követték a vers szimbolikáját, s a „delet” nem az életközép idejére tették.

Osztom a legtöbb biblioterapeuta álláspontját, miszerint a mű félremagyarázása legitim dolog a biblioterápiában, ahol az irodalmi mű elsődleges szerepe, hogy segítse a klienst érzései kimondásában és önmaga megértésében. Ha az értelmezések jelentősen (de még nem kórosan) eltérnek az értelmezési tartománytól, és

a szövegből könnyen kódolható információkat figyelmen kívül hagynak, ezeknek a „nem meghallásoknak” az információs értéke is jelentős. Az említett példa esetében arra következtettem, a résztvevők többsége nem készült el egységes életútja megalkotásával, s túl közelről néz vissza arra.

Visszatekintés

A visszatekintés, emlékezés fontossága időskorban tudományosan is elfogadott tézis, elsősorban Butler munkásságának köszönhetően (Bluck–Levine 1998). A koherens élettörténeti narratíva megalkotása minden életkorban hozzátartozik a lelki egészséghez, időskorban kiemelt jelentősége van. Erik H. Erikson a pszichoszociális fejlődés 8. (időskori) szakasza feladatákként az integritás megteremtését adja meg, melyet úgy érhetünk el, ha életutunkat kielégítőnek és egyedinek látjuk, annak minden nehézségével együtt, és elismerjük saját felelősségünket sorsunk alakításában (Erikson 1994, 104–105).

A foglalkozásokon elsősorban a pozitív, megerősítő emlékek felidézését célozzuk meg: ezek tárháza a gyermekkor és a fiatal felnőttkor. Kellemes emlékeket idéz meg *Rimbaud: A kenyér-lesők* című műve (Kosztolányi Dezső fordításában). A vers valamennyi érzékszervre hat, szinte érezzük a kenyér illatát, a forróságot, látni és hallani véljük a tűz pattogását. Az idősök (így volt ez még a demens csoportomban is, ahol a résztvevők már komoly kommunikációs nehézségekkel küdenek), egymás szavába vágva elevenítik fel a kenyérsütéshez kapcsolódó bensőséges gyermekkori emlékeiket.

Az ifjúkori érzésvilágot, az első szerelmek, a boldog felelőtlenység emlékeit hívja elő *Kosztolányi Dezső: Ének a fiatalokról* című költeménye. Felszabadultság, könnyedség, meghatódás jellemzi az e mű köré szövődő beszélgetéseket, emellett a generációs különbségek megbocsátóbb hangvételű megtárgyalására is mód nyílik. Ez utóbbi különösen idősklubokban felmerülő téma, és megfigyelhető, hogy némely idős értetlen és türelmetlen a fiatalok számos megnyilvánulásával szemben, és nehézkesnek találja a kommunikációt a korosztályok között.

Visszatérve az emlékekre, a csoportüléseken a pozitívakkal mellett óhatatlanul negatív emlékek is felidéződnek. Gyakori életstratégia a kellemetlen emlékek elfojtása, melyet az alábbi, aktív biblioterápiás foglalkozáson született vers-részlet szépen illusztrál:

„Feledés nélkül nem lehet élni,
Búval, bánattal nem tudsz remélni.”
(budapesti idősök otthona)

A megoldatlan problémák az egyén minden tudatos és tudattalan törekvése ellenére váratlanul felbukkanhatnak a hétköznapi életben is, és talán még nagyobb gyakorisággal a csoportbeszélgetés keretei között. Ilyenkor komoly segítséget jelent a csoport az emlékek meghallgatásában. Megtapasztható, hogy másoknak is vannak hasonló problémáik, elfogadhatóbbá válik, hogy a jó és a rossz egyaránt része életünknek. Ha egy ilyen emlék több ízben is felbukkan, úgy a biblioterápiás foglalkozás segítheti annak integrálódását az élettörténet egészébe, és az emlék újrakeretezésére is mód nyílnak.

A nagy számvetésversek, mint *Kosztolányi Dezső: Hajnali részegség* című költeménye, vagy az egyes életszakaszok nagy ívű áttekintése, mint *Weöres Sándor: Fű, fa, füst* című versében látható, modellként szolgálnak az egyéni életút megalkotásához. Mindeközben tágabb kontextusba, az időtlen világába is elvezetik a befogadót. Kognitívan ép, érdeklődő idősök számára erőforrásként szolgáló, gazdagító művek.

Jövőkép

Mindenki számára nagyon fontos, hogy rendelkezzen jövőképével, reális vágyakkal, reményekkel. Az az idős, aki már semmit nem vár az élettől, és kisebb célokat sem lát maga előtt, könnyebben válik depresszióssá, illetve előfordulhat, hogy már kialakult depresszióval küzd.

Nagy László: Adjon az Isten című versével az aktív biblioterápia („poetry therapy”) módszerével szoktunk dolgozni. A résztvevők a vers egyszeri felolvasása, esetleg megzenésített változatának meghallgatása után egy kis „sablon” kapnak. Ebből hiányoznak a kívánságok, melyeket a szerző versében megnevez, így azokat a foglalkozás résztvevőinek kell pótolni egyéni vágyaikkal. Tapasztalataim szerint a résztvevők minimum 90%-ának vannak előhívható vágyai, melyek leggyakrabban az egészségi állapotukhoz, a pihentető alváshoz, családtagjaik sorsához vagy éppen a körülöttünk lévő világ békéjéhez kapcsolódnak.

Kontroll érzése

Az idős emberek, különösen a magukat ellátni már nem tudó, családtagjuknál vagy intézményben élő idősök gyakran súlyos veszteségként élik meg, hogy néhány területen már nem urai életüknek. A kompetenciavesztés érzése súlyos önértékelési problémákat idézhet elő.

Időotthonban tartott csoportban, valamint idősklubban is sikerrel alkalmaztam *József Attila: Osztás után* című költeményét, egyfajta provokatív műként, mely

felrázza és a vers soraival szembeni állásfoglalásra készíti a résztvevőket, ezzel erősítve pozitív énképüket. A beszélgetés során általában tudatosan a csoporttagokban, hogy jelen életükben sem engednek át minden területet a sorsnak, ahogy a múltban is életük aktív alakítói voltak. Fontos, hogy alkalmazás előtt felmérjük a csoport elbírja-e ezt a fajta provokációt.

Móra Ferenc: Mikor a diófákat ültettük című novellája egy, az időskor nehézségeihez jól alkalmazkodó, eszes öregember pozitív, megerősítő karakterét kínálja mintaként. A csoportbeszélgetés általában körüljárja, minek köszönhető a főhős sikere, milyen módon tud eredményesen alkalmazkodni. A diskurzus gyakran kanyarodik az idősök társadalmi megbecsültségének megvitatása felé, ami a novellában a kezdeti negatív képet követően reményteli, ugyanakkor valóságos ábrázolást kap.

A természet szerepe

A természet felidézése nagyon fontos az idősök lelki gondozásában. Már koruknál fogva is nehezebb az adaptációjuk, ezért az évszakokra való ráhangolás/ráhangolódás gyakran része a biblioterápiás foglalkozásoknak. Időotthonokban ily módon azon csoporttagok számára is biztosíthatjuk a külvilággal való kapcsolatot, akik már szinte soha nem hagyják el az intézményt. A művekkel kedvet szerezhetünk ahhoz, hogy a kertbe kiüljenek, vagy ha ez már nem megy, szép emlékek közös felidezésével tartjuk meg őket a természet vérkeringésében. Hogy néhány kedvenc példát mondjak, *Assisi Szent Ferenc Naphimnusa* kedvesen és emberközelinélő módon, családtagként mutat be természeti jelenségeket. Közvetlen hangú, és az ábrázolt évszakhoz képest vidám *Varró Dániel: Október* című műve.

Időotthonokban jó szolgálatot tesz *Arany János: Reg és est* illetve *Hölderlin: Egykor és most* című verse, ha az egybefolyó napok tagolását szeretnénk megkísérelni. A „poetry therapy” klasszikus modellje szerint felépülő foglalkozáson a két vers elolvasását és a beszélgetést követően a csoporttagok önálló verset írnak arról, mit jelentenek számukra a napszakok. Egy számomra kedves mű álljon itt példaként:

„Olyan nekem a reggel, mint a kinszenvedés,
korai felkelés, időre pontosan, ugrásra készen.

Olyan nekem az este, mint a pihe-puha
megkönnyebbülés, nyújtózkodás, pihenés.”

(budapesti idősök otthona)

Halálfélelem és elmúlás

Ez az egyik legnehezebb téma, amely a foglalkozásokon előfordulhat. Mégis egyértelmű, hogy beszélni kell róla, nem tabusíthatjuk a kérdést. Olyan idős is van, aki alig várja, hogy egyszer ne hessegessék el a témát, és kimondhassa a halállal kapcsolatos gondolatait. Ugyanakkor arra is fel kell készülnünk, nem mindenki áll készen arra, hogy „itt és most” megvitassa a kérdést. Nicolas Mazza, valamint Hugh Crago szerint a szimbólumok, metaforák alkalmazása tompíthatja a nehéz vagy túl közeli kérdések feldolgozásának fájdalmát, csökkenti a háritás, leblokkolás veszélyét (Crago 1999, 163–173 ; Mazza 2003, 21). Ezeket a tapasztalatokat az elmúlásról szóló mű kiválasztásához is hasznosíthatjuk.

Szabó Lőrinc: Szél hozott, szél visz el című műve könnyed, hangulatos, játékos módon képes felidézni a befogadóban az elmúlás gondolatát. *József Attila: Talán eltűnök hirtelen* című verse fájdalmasabb, de gyönyörű költői képei segítik a feldolgozást. Az elmúlás-téma az idővel, idő múlásával foglalkozó alkotásokkal előkézithető, nem ajánlatos a csoportfolyamat elején tárgyalni.

Kérdőíves felmérés (nem reprezentatív, részeredmény)

Rendszeresen figyelemmel kísérem, milyen tudományos vizsgálatok születnek az idősek körében folytatott biblioterápia hatásairól, eredményességéről. Úgy gondoltam, kvalitatív vizsgálat keretében magukat az érintetteket is érdemes megkérdezni arról, ők hogyan élik meg a biblioterápiás folyamatot néhány terápiás hatás tekintetében. Egy 3,5 éves csoport lezárását követően készítettem kérdőíves felmérést, ebből közlöm a legfontosabbnak ítélt pontokat. A kutatás részeredménynek tekinthető, 7 főt érint, a mérést további csoportoknál is meg kívánom ismételni. Ami miatt talán érdemes e részeredményeket idézni, hogy a csoporttagok mindegyike minimum 2, de döntő többségük 3-3,5 évet járt a biblioterápiás csoportba. A vastagon szedett válaszok két vagy több azonos témára irányuló (hasonlóan feltett) kérdéssel mért eredmények.

<i>Mit segített elő leginkább a foglalkozás?</i>	
Javította a hangulatom	100%
Fejlesztette a gondolkodásom	100%
A saját életünkről való gondolkodást	93%
A megbékélést	71%
Az élet nagy kérdéseiről való gondolkodást	57%

1 sz. táblázat

<i>Miért vett részt a foglalkozásokon?</i>	
Szerettem a történetmesélést	86%
Szerettem a beszélgetéseket	84%
Szerettem a felolvasásokat	71%
Szerettem a versírást	50%
A jó társaság, tapasztalatcsere miatt	28%

2 sz. táblázat

Ahogy az 1 sz. táblázatban látható, a résztvevő hangulatára gyakorolt pozitív hatás a kérdőívben két különböző helyen és módon feltett kérdésre egységesen 100%. A kognitív funkciókra irányuló (szubjektíven megélt) pozitív hatást szintén egyöntetűen mutatják a válaszok, ezt az idősek egyébként személyesen is rendszeresen visszajelezték. Az emlékezés, saját életükről való gondolkodás fontossága ugyancsak kiemelkedik a válaszokból (93%), míg a 7-ből 5 résztvevő a foglalkozásokon a „megbékélést” is tapasztalta.

A 2 sz. táblázat utolsó sorával – a két hasonló tartalmú kérdéssel mért 28%-os eredménnyel kapcsolatban – felmerül, mi okozza ennek a tényezőnek („A jó társaság, tapasztalatcsere miatt”), a háttérbe szorulását: vagy a csoportkoherencia szintje nem megfelelő ebben a csoportban, vagy az idősek általában kevésbé nyitottak a többi csoporttag felé. Már csak az ilyen kétségek eldöntésének érdekében is érdemes a vizsgálatot nagyobb „mintára” kiterjeszteni, azokat más csoportokban is megismételni. A kiértékelésből az is kiolvasható, hogy a foglalkozás legnagyobb vonzerejét nem a felolvasások, az irodalmi művek biztosítják (71%), hanem azok receptív és aktív biblioterápiás feldolgozása (84%, illetve 86%).

A tesztek kitöltése nagyon következetes, koherens, az ismételt kérdésekre érkező válaszok ugyanannál a személynél szinte nem mutattak eltérést.

Biblioterápia demens csoportnak

Idősek otthonában, illetve idősklubokban tartott csoportfoglalkozásaimon időnként részt vesznek enyhe fokú demenciában szenvedő idősek is. Azt tapasztalom, nem annyira a többi csoporttagot, sokkal inkább a demenciában szenvedőt zavarja, hogy úgy érzi, már nem képes a foglalkozás teljes értékű tagja lenni, számos feladat megoldásában lemarad, hamar kifárad. Ezért úgy gondolom, és ezt mutatja a nemzetközi gyakorlat is: külön, homogén összetételű csoport létrehozása az ideális megoldás az e betegséggel küzdők számára. A biblioterápiás foglalkozás enyhe és közepes mértékű demencia esetén ajánlható (Billington et al. 2013). Egy ilyen,

viszonylag homogén csoport jött létre idén könyvtárosok és idősotthoni dolgozók együttműködésével az OLVASS JÁSZBERÉNY! pályázat keretében, melynek során 10 alkalmas biblioterápiás foglalkozássorozat valósult meg.

A pályázat tapasztalatai alapján elmondhatom, a résztvevők nagyon fogékonnyak voltak a versek ritmusára, szívesen vettek részt a művek többszöri, közös felolvasásában. A legnagyobb figyelmet a rövid, könnyen befogadható és régről ismert művek váltották ki, de időről időre egy-egy újonnan megismert alkotás is nagy hatást gyakorolt a csoporttagokra, ilyen volt a már említett Rimbaud-költemény, *A kenyér-lesők*. A versekkel kapcsolatos egyszerűbb feladatokhoz (például hiányzó szavak pótlása) a résztvevők világos, lépésekre bontott utasításokat igényeltek. Az emlékek előcsalogatása e csoportban is a facilitátori munka fontos részét képezte. Az idősek számára segítséget nyújtottak a választott versek már csaknem elfeledett, szunnyadó érzések megélésében és kifejezésében. Az érzelm-kifejezés kommunikációs nehézségeik miatt már láthatóan mindennapos problémát jelent számukra. Az aktív biblioterápiára is nyitottnak mutatkozott a csoport, többen egyedül is szívesen írtak, de a közösen írt csoportvers vált be leginkább, ebben mindenki részt tudott és részt is akart venni.

*„A kéz sokat jelent nekem.
Ha már nem lesz,
is visszaemlékszem a szeretett kézre.*

Mindent a kezünkkel csinálunk.

*Kézzele mutatjuk meg a szeretetet.
Egy simítás, egy kézfogás,
Hosszú időn keresztül visszaemlékeztem a jóságos barátokra.*

*Kézzele áldást is lehet adni.
Ha rászorul az ember, kézzel is lehet segíteni.
Aki segíthet, annak is öröm,
És aki kapja, az is örül.
Így lehet megosztódni a kézfogással a szeretetben.”*

(Az OLVASS JÁSZBERÉNY!
pályázat keretében született csoportvers)

- » Billington, Josie et al. (2013): A literature-based intervention for older people living with dementia. [online] <URL: http://www.thereader.org.uk/media/56538/a_literature_based_intervention_for_older_people_living_with_dementia.pdf [2014.04.15.]
- » Bluck, Susan – Levine, Linda J. (1998): Reminiscence as autobiographical memory: A catalyst for reminiscence theory development. In: *Ageing and Society*, 18, 185–208. p.
- » Crago, Hugh (1999): Healing texts: *Bibliotherapy and Psychology*. In: *Understanding Children's Literature*. Ed. by Peter Hunt. New York : Routledge, 1999. 225 p.
- » Donászy Marianne (2002): Időskori szerepek és krízishelyzetek. In: Tariska Péter (szerk.) *Kortünet vagy kortünet? Mentális zavarok az időskorban*. Budapest : Medicina, 2002. 46–56. p.
- » Erikson, Erik H. (1994): *Identity and the Life Cycle*. New York : WW. Norton & Company, 1994. 191 p.
- » Hárdi István (2002): Az időskor lelki egészségvédelme. In: Tariska Péter (szerk.) *Kortünet vagy kortünet? Mentális zavarok az időskorban*. Budapest : Medicina, 2002. 408–418. p.
- » Howie, Mary (1983): Bibliotherapy in social work. In: *The British Journal of Social Work*. 13. (2) 1983. 287–309. p.
- » Mazza, Nicholas (2003): *Poetry Therapy: Theory and Practice*. New York : Psychology Press, 2003. 202 p.
- » Riemann, Fritz (1987): *Az öregedés művészete*. Budapest : Helikon, 1987. 115 p.