

műKINCSvadászat:

A biblioterápia alkalmazásának tapasztalatai könyvtári környezetben / Sóron Ildikó

Könyvtári környezetben 2010 óta tartok biblioterápiás foglalkozásokat fejlesztő jelleggel, melyeknek a műKINCSvadászat fantázianevezt adtam. Ezt megelőzően végeztem el a PPKE Bölcsészettudományi Karának biblioterapeuta felsőfokú végzettséget nyújtó szakirányú továbbképzését. A képzésen tapasztaltak megerősítettek abban a korábban is vallott hitemben, hogy a könyveknek – azaz inkább a bennük található szövegeknek – van gyógyító, segítő, terápiás hatása.

Könyvtárosként a napi munkám legértékesebb részének az olvasókkal való személyes, közvetlen kapcsolatot tekintetem mindig is. Ennek során gyakran megtapasztalhattam, hogy a könyvtárba betérőknek mennyire fontos a kapott információkon kívül adott jó szó, biztatás, megerősítés. Mai világunkban a társadalom többségének igen nehéz megtalálnia a testi-lelki egyensúlyt, az áhított harmóniát. Igen sokan küzdenek önbizalomhiánnyal, mely személyes kapcsolataik elsivárosodásához, majd ennek szinte egyenes folytatásaként saját személyiségük torzulásához, mély sérülésekhez, fájó gócok rögzüléséhez vezet.

A foglalkozásokat előre meghatározott időpontokban és helyszíneken tartjuk. A csoport összetétele változó. A címlistámban jelenleg 80 fő szerepel, ők mindannyian legalább egy foglalkozáson már jelen voltak. Vannak, akik rendszeresen látogatják a programot, olyan is van, aki már az első alkalommal is ott volt és ma is aktívan bekapcsolódik a foglalkozásokba. Mindig akadtak és akadnak újonnan érkezők, akik vagy a már beavatott műKINCSvadászoktól kapják a hírt, vagy pedig - főként a korábbi alkalmakra volt ez jellemző - a különböző könyvtári és egyéb médiaforumokhoz elküldött ajánló hírére érkeztek. Jelenleg az újonnan érkezők főként a foglalkozásoknak 2014-től otthont adó Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár honlapjáról szerzik az információkat. A csoport összetétele igen vegyes: jönnek nők és férfiak, fiatalok és idősebbek, iskolázottabbak és kevésbé képzettek. Közös bennük, hogy szeretnek olvasni, faldják a könyveket, szívesen ismerkednek meg számukra új művekkel is. Nyitott szívvel és lélekkel rugaszkodnak neki minden alkalommal az adott irodalmi műnek, hogy annak csoportos, szóbeli feldolgozásával saját belső történéseik nyomába eredhessenek s csoporttársaik reakcióiból, hozzászólásaiból merítsenek erőt, energiát önmaguk számára, vagy kapjanak éppen megerősítést bizonytalanságukban..

A műKINCSvadászat címmel megtartott foglalkozások száma közelíti a hetvenet, s ez, valamint az ezek mellett megtartott sok-sok bemutató és tréning elég alapot és tapasztalatot nyújt, hogy tovább léphessünk a módszer könyvtári alkalmazásában. Mi is jellemezte az eddigi foglalkozásokat?

Cél: személyiségfejlesztés, beszéd- és kommunikációs készségek fejlesztése, képzelőerő trenírozása, társas kapcsolatok gazdagítása, az olvasáskultúra fejlesztése; ehhez az eszközrendszert és a módszereket képzett biblioterapeuta állítja össze és ő is vezeti le a foglalkozásokat.

Eszköz: csoportkeretek közt végzett fejlesztő biblioterápia, melyet a művészetterápiából vett elemekkel valamint asszociációs és relaxációs feladatokkal egészítünk ki. Az eddig lezajlott foglalkozásokon nyitott csoporttal dolgoztunk. (A csoport ideális létszáma 6-12 fő, ez az utóbbi időben megnőtt a nagy érdeklődés miatt. Ld. a továbblépés lehetőségeinél részletesebben.)

Keretek: meghatározott, előre ismert napokon és időpontban kerül sor a foglalkozásokra. Ezt eleinte egy hónapra jeleztük előre, majd ma már félévre előre lehet tudni a dátumokat. A beszélgetés időtartama egy óra. Helyszíne a könyvtár olyan helyisége, mely elszeparálható a közösségi terektől s így lehetővé teszi az intimitást. Kör alakban, egymást látva, hallva helyezkedünk el, mint egy kávéházban. A feldolgozandó műveket is előre tudják a résztvevők (ez alól egy alkalom volt kivétel, de annak módszertani oka volt). Ez biztonságot nyújt a részt venni szándékozóknak. Nem elvárás a művek előzetes ismerete, de a gyakorlat azt mutatja, hogy a többség a foglalkozásra elolvassa, újraolvassa a művet, vagy ha ez nem sikerül a foglalkozás idejére, akkor utólag bepótolja, hogy a mű megbeszélése kapcsán átélte élményeit tudja mihez kötni. A résztvevők másolatban vagy elegendő számú kötet esetében eredetiben kapják meg a műveket, míg hosszabb lélegzetű alkotásoknál a terapeuta a műből vett részletekkel dolgozik, és ezt osztja meg a csoport tagjaival. Lehetőség van a „megfigyelői státusz” felvételére, de ekkor a jelenlévő már nem kapcsolódhat be a későbbiek során a foglalkozás menetébe, hanem csak szemlélődhet. A csoport minden tagjára (a megfigyelőre is!) vonatkozik azonban a titoktartás kötelezettsége, melyet a foglalkozások kezdetekor mindig megerősítünk, tudatosítunk.

Kezdetben számomra nehézséget okozott a biblioterápia könyvtári alkalmazásának az elfogadtatása illetve az potenciális érdeklődők elérése. A kollégák ijedten kapták fel a fejüket a *terápia* szóra s valami hókuszpókuszt képzeltek köré. Az, hogy mindenkit a kipróbálásra

biztattam, segített s mára elmondható, hogy a szakma általánosan ismeri és elismeri a biblioterápia létjogosultságát a könyvtárban. Ennek folyamányaként egyre több szakember szerez valamilyen szintű biblioterápiás tevékenységet lehetővé tevő képesítést, s ezt követően igyekszik saját környezetében rendszeressé tenni a biblioterápiás foglalkozásokat, megvalósítani a szemléletet. Az intézményen belüli elfogadás is egyre gyakoribb, helyenként a tevékenységet beépítik a könyvtár által nyújtott ingyenes szolgáltatások körébe, legtöbbször a könyvtár olvasásfejlesztő tevékenységének elemeként vagy az életminőség javítása hangzatos cél megvalósításának egy lehetséges formájaként, a közösségformálás egy eszközeként hivatkoznak rá. Néhol már a munkaköri leírásokban is felbukkan, mint előírt, rendszeres, személyre szabott könyvtári feladat. Most már e szerencsés kiváltságosok közé tartozom, ennek azonban ára volt.

Én a fejlődés, továbblépés lehetőségét, a jövőt, a biblioterápiás tevékenység többszintű könyvtári megvalósításában látom. Ehhez szükség lenne a szemlélet megváltozására, arra, hogy felnőttként tudomásul vegyük, hogy húsból-vérből-lélekből vagyunk, s csak a testi-lelki egyensúly biztosíthatja az egyén számára a személyes boldogságot, megelégedettséget. De azt mindannyian tudjuk, hogy sokkal könnyebb falat emelni vagy bontani, mint egy berögzült gondolkodásmódot megváltoztatni. Emiatt a könyvtárban is csak kis, de határozott lépésekkel haladhatunk előre. Mit tehetünk?

Alakíthatjuk a **könyvtári tereket** úgy, hogy alkalmasak legyenek mind személyes elvonulásra, mind kisebb-nagyobb közösségek, csoportok befogadására. (otthonos, intim terek lehetősége)

Alakíthatjuk a **könyvtár állományát, gyűjteményét** úgy, hogy abban önfeltáró módon hozzájárulunk az egyéni személyiségfejlődéshez, segítséget nyújtunk a személyes komfortzóna biztos alapjainak a lerakásához. (tematikus egységek kialakítása és gondozása képzett szakemberek bevonásával – minimal contact therapy lehetősége)

A **könyvtár arculatában** hangsúlyozhatjuk az emberközpontúságot, az egyénre való nyitottságot s társíthatjuk mellé a szakértelmet. (Mint Thébában: A könyvtár, a könyvek gyűjteménye „gyógyír a léleknek”)

Különböző mélységű **biblioterápiás foglalkozások tartása célcsoportok** számára*

A) *Tinik, kamaszkorúak számára* zárt csoportban, egy tanév alatt, heti rendszerességgel tartott foglalkozásokon, irodalmi művek segítségével megbeszélésre javasolható témák: társas

kapcsolatok, párkapcsolatok, szülő-gyerek viszony, család, mint együttélési forma, pályaválasztás, identitás-keresés, függőségek, életfeladatok megfogalmazása

A biblioterapeuta minden alkalomra az előző foglalkozás történései alapján választja meg a feldolgozandó művet, egyéb módszereket. A csoport ideális létszáma 10 fő.

Cél: személyiségfejlesztés, az önállóvá válás, az önálló döntéshozatal segítése, tolerancia, empátia megtapasztalása, felelősségvállalás tanulása, felzárkóztatás, prevenció

B) Idősebbeknek tartott zárt csoportban lefolytatott 6-8 alkalmas foglalkozássorozat, melynek során a korcsoportra jellemző kérdések megbeszélésére kerül sor irodalmi művek bevonásával. Az érintett témák: család, betegségekkel való együttélés, a fizikai és szellemi teljesítőkéesség változásai, annak elfogadás; társkapcsolatok, barátságok fontossága; az elmúlással, halállal kapcsolatos érzések, gondolatok megosztása, „örökségünk” összegyűjtése.

A biblioterapeuta minden alkalomra az előző foglalkozás történései alapján választja meg a feldolgozandó művet, egyéb módszereket. A csoport ideális létszáma 10-12 fő.

Cél: méltó lezárása egy életszakasznak, felkészülés a veszteségekre, a szükségszerű elmúlás elfogadása, lezárt, értékes életút összegzése, rehabilitáció

C) Intenzív önismeret-fejlesztés zárt csoportban egy tanév alatt, havi rendszerességgel megtartott foglalkozásokon, egy előre a csoport által elfogadott, nagyobb lélegzetű irodalmi alkotás közös feldolgozásával - a csoport önkéntesen alakul, a művet közösen választják ki és folyamatosan, fejezetről fejezetre együtt haladnak a feldolgozásában. A csoport összetétele az érdeklődőkből formálódik, ideális létszám 10 fő.

Cél: a személyiségünk titkaiban való minél mélyebb megmártózás, személyiségformálás, közösségalkotás, az életminőség javítása

D) Személyiségünk titkainak feltárása nyitott csoportban folyó, kéthetente megtartott biblioterápiás foglalkozáson, előre ismertetett időpontokban, előre tudott művekkel. Csatlakozni folyamatosan lehet.

Cél: új érdeklődők megismertetése a biblioterápia módszerével, a folyamatos önismeret-gondozás lehetőségének a biztosítása

- *Csak néhány kiragadott példa a sok lehetőség közül*

Azt gondolom, hogy a könyvtár a világ legdemokratikusabb intézménye, ezért helye van szolgáltatásai közt a világ legdemokratikusabb egészségfejlesztő módszerének, a biblioterápiának is. A biblioterápia ugyanis egy tükört tart eléd: s a tükörben az jelenik meg, amit képes vagy meglátni. Kívánom, hogy minél többen tapasztalhassák meg azt az élményt, amit a tükörbe való őszinte szembenézés jelent.