

Gödéné Török Ildikó

# A GYÓGYÍTÓ KÖNYV



# **A GYÓGYÍTÓ KÖNYV**

Gödéné Török Ildikó

2006.

© Gödéné dr.Török Ildikó

Lektorálta:

Dr. Bodnár Gabriella PhD  
egyetemi docens

Felelős kiadó:

Gödéné dr.Török Ildikó

A borítón:

Antonello da Messina:

Szent Jeromos dolgozószobájában című képének részlete

Szerkesztette:

Dr. Katona György

Második kiadás

ISBN 963 229 463 7

Nyomdai munkák:

Szociális Foglalkoztató, Sopron

Felelős vezető:

Földes Tamás  
igazgató

# Tartalomjegyzék

Olvasni jó .....	5
A könyv, az írás és az olvasás jelentősége az ember életében ..	8
Írók, költők vallomásai az olvasásról, a könyvről .....	18
A gyerek és a könyv kapcsolata .....	22
A mese varázsereje a gyermek értelmi és érzelmi fejlődésében .....	26
A mese, mint a lelki egészség őrzője .....	30
A művészet, az irodalom hatása az emberi lélekre .....	44
A biblioterápia kialakulása, rövid története .....	47
A biblioterápia a gyógyítás szolgálatában .....	50
A biblioterápia célja, helyszínei, irányítói .....	55
Az irodalmi anyagok kiválasztása a kitűzött feladatok céljának megvalósítására .....	60
Összegzés .....	66
Ajánlott terápiais repertoár .....	69
Irodalom .....	74



„Nézz utána, hogy minden napból, a legközönségesebb, sivár hétköznapból is ünnepet csinálj, ha pillanatokra is! Egy jóindulatú szóval. Méltányos cselekedettel. Udvarias mozdulattal. Nem kell sok az emberi ünnephez. Minden napba belecsempészhetsz valamilyen varázsos elemet, megajándékozhatod magad egy könyv igazságának negyedórás élményével, valamilyen homályos fogalom megismerésének kielégülésével, környezeted vigasztalásával vagy felderítésével. Az élet gazdagabb lesz, ünnepibb és emberibb, ha megtöltöd a hétköznapok néhány percét a rendkívülivel, az emberivel, a jóindulatúval és az udvariassal; tehát az ünneppel.” (Márai 1999: 96-97.)

A könyv olvasása ünnep az életünkben. Élményekkel gazdagodunk, melyek segítségével oldódik feszültségünk, problémánk. Az olvasás, mint értelmi tevékenység, a szellemi és érzelmi réteg megmozgatásán kívül ösztönzi belső aktivitásunkat, ugyanakkor énerősítő is. Az olvasás csendet kíván. Arról, amit olvastunk, csak egy bizonyos idő eltelte után tudunk beszélni, mert még egy ideig a könyvben élünk, együtt lélegzünk a szereplőkkel, szenvedünk, boldogok vagyunk. „Az

olvasás bensőséges, tudásunk magányos, csaknem fájdalmas titok, mert szembesülünk vele, egy szerző azért van – ahogyan mondani szokás, - hogy «megváltoztassa az életünket.» (Pennac 2001: 89.) Ennek ellenére rohamosan csökken a könyvet nem olvasók száma. Gereben Ferenc olvasásszociológus felmérése szerint a felnőttek több, mint fele évente egyetlen könyvet sem olvas el. Az olvasás, a szépirodalom iránti érdeklődés tehát radikálisan csökken, pedig mennyi minden szól mellette: gyarapítja szókincsünket, tükröt tart elénk, alakítja egyéniségünket, gazdagítja viselkedési szokásainkat, mintát nyújt stb. Márai Sándor Füves könyv című könyvében így fogalmazza meg az ember és az olvasás kapcsolatát.

„Erővel olvasni. Néha nagyobb erővel olvasni, mint amilyen erővel az írás készült, melyet olvasol. Áhítattal, szenvedéllyel, figyelemmel és kérlelhetetlenül olvasni. Az író fecseghet; de te olvass szűkszavúan. Minden szót, egymás után, előre és hátra hallgatódzva a könyvben, látva a nyomokat, melyek a sűrűbe vezetnek, figyelni a titkos jeladásokra, melyeket a könyv írója talán elmulasztott észlelni, mikor előrehaladt műve rengetegében. ... Életre halálra olvasni, mert ez a

legnagyobb, az emberi ajándék. Gondold meg, hogy csak az ember olvas.” (Márai 1999: 36-37.)

Sopron, 2006.

Gödéné dr.Török Ildikó

## **A könyv, az írás és az olvasás jelentősége az ember életében**

A könyv története egyben az emberiség története is. Az emberek tudásukat az írás kialakulása előtt a fejükben tárolták, de mindent megjegyezni, emlékezetben tartani lehetetlen volt. Emberi szükséglet az, hogy meg szeretnék volna örökíteni életük fontos eseményeit, ezért tehát az írást a mindennapi szükséglet hozta létre.

Az első írásformák embereket, állatokat, hétköznapi tárgyakat ábrázoltak. Ezeket a képjellegű ábrázolásokat piktogramoknak nevezzük. A legősibb ismert képírás i.e. 3000 tájáról való. A spanyolországi Altamira barlang falait jégkorszakbeli állat, emberrajzok borították. Az ősember fára, csontra, kőre véste ábrázolatait. A képírás jelei azonban egyszerűsödtek, jelentésük viszont állandósult.

A mezopotámiai sumérok i. e. 3000 körül találták fel a legrégebbi ismert írásrendszert, az ékírást. Mezopotámiában a sumér fejedelmek hatalmas könyvtárat hoztak létre. Agyagtáblákba ékírással vésték a történeteket. 1848-ban Ninive feltárásakor 60000 agyagtábla került elő, melyeknek megfejtése Grotfend német tudós nevéhez kapcsolódik. Az egyiptomi civilizáció bölcsőjénél i.e. 3000 körül kétféle írásmóddal találkozhatunk: a hieroglif, illetve a hieratikus írással. A hieroglifák az egyiptomiak szent írásjelei. A mítosz

szerint a bölcsesség istenének, Thotnak a találmánya. A hieroglifa szó jelentése szent véset, melyeket templomokra, sírokra és más vallásos emlékművek falára véstek. Victor Hugo azt írja, hogy az emberiségnek sohasem támadt olyan fontos gondolata, amelyet kőbe ne írt volna. A hieroglifák megfejtésével már a XV. század óta próbálkoztak a kutatók, de csak a XIX. században sikerült a francia tudósnak, Francois Champollionnak a rosette-i kő segítségével. Az egyiptomi írásban 24 mássalhangzó jel volt, magánhangzót nem használtak.

Az i.e. 7. században megjelenik a demotikus írás, amely főleg a közigazgatási írásokban olvasható.

I.e. 2000 táján a kínaiak is kifejlesztették az írásukat. Ez az írás leginkább szóírásnak tekinthető, mivel az írásjelek teljes szavakat jelölnek. A japánok is a kínai írást használják, de az írásjeleket leegyszerűsítették. Kialakították a saját japán szótagírásukat, ahol az írásjelek a szavak szótagjait jelölik.

Hogy hogyan és mikor jött létre az első ábécé, a betűírás, nem tudjuk pontosan. Valószínű, hogy egy a Szíria és Palesztina területén élő nép találta fel az ábécé őseit i.e. 1000 táján. A föníciai nép használta aztán a legelső fennmaradt ábécét. A föníciaiak a mai Szíria és Libanon területén éltek. Írásuk az ósemiták írásából alakult, s lett az alapja a görög

jelrendszernek, amelyből aztán a latin, s közvetve az európai írás fejlődött.

A görögök a kereskedő föníciaiaktól sajátították el az írás művészetét. Módosították, továbbfejlesztették a rendszert. Megfordították az írás irányát, s egyes mássalhangzó-jelölő betűkkel magánhangzókat jelöltek. Hellász az irodalom terén is óriási teljesítményt nyújtott.

A világhódító rómaiak a görögöktől és az etruszoktól tanulták meg az írásformájukat, így alakult ki a latin ábécé. A hatalmas birodalomnak szüksége volt arra, hogy törvényeit, Rómát és a hőseket dicsőítő történeteket, irodalmát papiruszra, pergamenre vagy, mint a híres Traian oszlopon kőbe vésse.

Tekercsekre írtak, melyeknek alapja a papirusz volt. Innen származik a papiros elnevezésünk. A görög műveltség emlékei is a birodalom részévé váltak. Rabszolgák másolták a klasszikus műveket. Sok római patríciusnak volt magánkönyvtára, sőt közkönyvtárakat is hoztak létre.

A mai értelemben vett könyvalak kialakítására alkalmas eszköznek bizonyult a pergamen. A legenda szerint Pergamon királya összekülönbözött az alexandriakkal, s egy új könyvalapanyag előállítására bízta a tudósait. Így keletkezett a pergamen.

Az első kódexek az isz. I. században tűntek fel, amelyeket szorgos szerzetes kezek írtak. Nagy odafigyeléssel készítették,

díszítették őket, valóságos műtárgyak voltak. Nekünk, magyaroknak is vannak kézzel írt könyveink. Ilyen Anonymus Gesta Hungarorum 1200 körül vagy a XIII. század elejéről származó Pray-kódex, melynek 154. oldalán van a legrégebb magyar nyelvemlék: a Halotti beszéd és könyörgés. A XIII. századból való Kézai Simon krónikája.

A legszebb könyvek azonban Nagy Lajos és Hunyadi Mátyás uralkodása alatt készültek. A XIV. századból származik latin nyelvű történelmi forrásunk a Bécsi Képes Krónika, gyönyörű iniciálékkal, betűkkel, képekkel, mely az Árpád-kori magyarság történetét írja le. Mátyás királyunk Corvinája pedig korának jelentős gyűjteménye volt. Eredetileg 2000-2500 kötetből állt, mára kb. 180 a hiteles Corvin-kódexek száma.

A XIII. században jelent meg Európában a papiros, melyet Kínában már az I. században ismertek. A papiros a könyvnyomtatás alapanyagává vált.

Európában a könyvnyomtatás előtt a legkeresettebb mű a Biblia volt. Kolostorokban másolták. A másolás hosszú időt vett igénybe, ezért drága és ritka kincs volt, sőt kevesekhez jutott el.

Gutenberg János zseniális találmánya segítségével megalkotta 42 soros Bibliáját (XV.sz.), melyre úgy tekintenek, mint a legszebb nyomtatott könyvre. Gutenberg tanítványai Európában nyomdákat alapítottak, s megindult a



könyvnyomtatás. Olaszország, Franciaország, Németalföld, Anglia mellett nálunk Magyarországon Mátyás király uralkodása idején Hess András alapította meg az első magyar nyomdát Budán. Kiadta a *Chronica Hungarorum*-ot. A XVI. sz. a reneszánsz kora. A reneszánsz világ humanizmusa a művészet, az irodalom és a tudomány terén, a reformáció a hitélet terén volt ösztönző erő, mely szolgálatába állította Gutenberg találmányát.

A XVIII. században a könyvnyomtatás eszközei változatlanok voltak. Aztán a fejlődés megjelenése tömegcikké tette a könyvet. Ez azzal járt együtt, hogy a könyvnek, mint művészeti terméknek az értéke csökkent, viszont fontos volt a tartalom.

A XIX. század a „*könyv diadalmenete*” Barát, társ, segítő eszköz. A század végén megjelenő új médiumokkal (telefon, mozi, stb) elindult a könyv „*túlhaladásának*” folyamata. A századvég pedig a „*robbanás*”. Számítógép, mobiltelefon, világháló. Frédéric Barbier szerint: A könyv kizárólagos dominanciájának kora már jó ideje véget ért.

Pedig egyre nagyobb szükség van az olvasásra, mégpedig az értékes könyvek olvasására.

A könyvet Ozimandiasz egyiptomi király is lelki gyógyszernek nevezte. A könyv igazi jó barát, a mindennapok része. A könyv a lélek orvossága. A cél, ami a könyvet a kezünkbe adja,



mindnyájunkban ugyanaz. Szórakozni akarunk, tanulni, nevetni, sírni, napi gondjainkról megfeledkezni, mégis egyre kevesebben gondolják ezt, s egyre fogy a naponta olvasó emberek száma. A folyamat világjelenség, ezért Magyarország sem maradt érintetlen. Kosztolányi Dezső írja:

„Tudom, a könyv nem divatcikk ma, s a jelen más egyebet bámul... Inkább a kilométerekkel és a mérföldekkel viaskodik... Az emberiség részegen és megbűvölten vágat előre földön, vízen, levegőben; ... Egyszer azonban ennek is vége szakad. Akkor az emberiség egy kicsit megdöbben. Ekkor magába száll, s tűnődik útjáról, rendeltetéséről. És választ is keres a kérdésre parlagon hagyott, elkérgesedett lelkében. De egyelőre nem talál. Erre felel majd a könyv. A könyv, amelyet lenézett és sutba dobott... A könyv, a szellemi manna, melyből mindenki jóllakhat, az égi táplálék, mely minél inkább fogyasztják, annál több lesz belőle, a bűvös kenyér, mely senkit sem hagy éhen, minden ínséget kielégít, hatalmassá tesz, úgyhogy mindenki az ismeretek tőkése és nagybirtokosa lehet általa, gondolatmilliomos.” (Kosztolányi 1990: 409.)

A könyvekben minden kérdésünkre megvan a válasz, csak tudnunk kell jól kiválasztani azt. Évszázadok tudása rejtőzik a sorok mögött.

Különös varázsa van a könyveknek. A jó könyvek jó olvasóvá nevelik az embert, a jó olvasó aztán jól válogatja meg a könyveket. Hegedűs Géza írja: „... a jó irodalom kikapcsol és ugyanakkor bekapcsol. Nagy gondokkal terhel, de meg is pihentet tőlük. Az irodalom egyszerre nevel, tanít, szórakoztat, gyönyörködtet, buzdít, elandalít... vagyis: élménnyé teszi bennünk az egész valóságot.” (Hegedűs 1978: 26.) Mégis az emberiség a kialakulásától kezdve legalább egymillió évig nem olvasott. A korai ember viszont szegényebb lelki életű volt.

A leírt és olvasott irodalom alig több, mint 2500 éves. Ez alatt az idő alatt az ember megismerte a körülötte levő világot, s benne a helyét. A szépirodalom, a vers, a próza a művészetek egyik ága, mely más módszerekkel, más módon szól a tudatunkhoz, mint az oktatás. A legfontosabb viszont az, hogy életformánkká váljon az olvasás. A gyakorlott olvasó többet tud a társadalomról, az érzelmekről, a múltról, a jelenről, saját magáról, mint a keveset vagy semmit nem olvasó. Az irodalom szavakkal képes pótolni az emberek közötti érintkezésformát, a közeledést-távolodást, a testi érintkezést, a beszédtempót, a hanghordozást, a mimikát stb. Az emberi viszonyok valamennyi rétegét képes bemutatni a szóbeli közlés által.

Ezzel már a görögök is tisztában voltak, ezért születtek a tragédiák, melyek az egész görögül beszélő világot bejárták. Athénbe özönlött a környező falvak és városok népe, sőt a távoli államok is küldtek követeket azokra az ünnepekre, amikor a színelőadások folytak: a télvégi és tavaszi Dionysziákra. A tragédiák szerzői szörnyű bűnökről is írtak azzal a céllal, hogy megtisztítsák tőlük az embereket. Hegedüs Géza szerint: Az embert az irodalomban szembesíteni kell saját titkolt, szégyellni való vagy éppen bűnös vágyaival, káros ösztöneivel, hogy elriadjon tőlük.

Az a szerző, aki írásaival mindezt megmutatja, a béke, az emberi méltóság, a megértés csíráit ülteti el az emberben. Egy műalkotás befogadása, belsővé tétele annál mélyebb, minél árnyaltabb, csiszoltabb a befogadó rendszerünk. Akik a szellemi kultúra javai nélkül élnek és találkoznak egy igazi alkotással, nagy valószínűséggel nem tudnak vele mit kezdeni. Mindenki ott van a befogadó, ami befolyásolja, hogy mit ért meg. Goethe azt vallja, hogy a tartalomra csak az bukkan rá, akinek van hozzátennivalója.

Vegyük észre a könyvekben rejlő csodát, és ne csupán segítségükkel, hanem rajtuk keresztül haladjunk a végső cél felé. Ha sorsunkat egy zeneműhöz hasonlítjuk, akkor az egész roppant szimfóniának tulajdonképpen egyetlen fő témája van. A téma végtelenül egyszerű. Az egész ennyi: embernek lenni!

Míg végigolvassuk a könyvet első betűjétől az utolsóig, hatalmas változáson megyünk keresztül. Ha e változást tudatosan éljük meg, minden elolvasott könyv továbbvisz bennünket az úton, egyre finomabb árnyalatok megértésére és befogadására is képesek leszünk. Az olvasás gyönyörűségének legszebb titka az, hogy nincsenek olyan művek, amelyeket kötelezően el kell olvasni. A nagyon sokat olvasók is hagynak ki fontos műveket életük folyamán. Az ízlés dönti el, hogy mely műveket tartunk szépnek, elolvasásra érdemesnek, s hogy gyönyörködünk-e az adott irodalmi alkotásban. Ahhoz azonban, hogy mindezt elérjük, szükség van arra, hogy az olvasás elnyerje méltó helyét és szerepét a szabadidős tevékenységekben, s a gyermekkorban elültetett mag fává növekedjen.

Az 1960-as években a legelterjedtebb művelődési tevékenység az olvasás volt, hisz kevés otthonban volt még televízió, a rá következő évtizedekben a szabadidőnek a művelődésre fordított része azonban rohamosan csökkent (olvasás, színház, stb), sőt ez a folyamat azóta is tart. Ma legtöbb időt a televízió nézésére, a videózásra, valamint a számítógép játékaire, internetezésre fordítunk, holott elméletben tudjuk, hogy az ismereteket elsősorban a könyvek közvetítik. A könyv a mindennapi élet dolgaiban eligazít, problémáinkra, kérdéseinkre választ ad, feszültségoldó, ellazító.

Ezt már kisgyermekkorban is tudatosítani kell azáltal, hogy megismertetjük a gyereket a könyvvel, az olvasással. [ A gyermek nyelvére, személyiségének fejlődésére óriási hatással van, ha a felnőtt olvas neki. Mindez megváltoztatja a családi élet minőségét, a gyerek-szülő kapcsolatát. Szorosabbá válik az érzelmi kapcsolat a szülő és gyermeke között, s ez egy életre szól. ]

## Írók, költők vallomásai az olvasásról, a könyvről

„Valamint a házat is alulról kezdik építeni, azonképpen a magyar irodalom olvasóközönségének nevelését is alul, a gyermekeknél kell elkezdni.”

Benedek Elek

„A gyermekkorom úgy telt el, hogy apám mesélt. Íráságom gyökere voltaképpen oda nyúlik vissza, az ő meséibe. Ő tanított meg a szó becsületére, de tőle tanultam az emberábrázolás alapjait is. ...”

Sánta Ferenc

„Ha a gyermeket egyáltalán meg lehet tanítani olvasni, csak így lehet: közös olvasással s utána lelkesült megbeszéléssel.”

Kardos László

„... mesét kaptam minden lefekvéskor. Ezek a mesék nem szűntek meg a gyermekkorral, inkább módosultak, terebélyesedtek, s egyre aktívabb munkatárssá váltam magam is a kitalálásában, különös esti multságainkat nem cseréltük volna fel semmivel.”

Szabó Magda

„Ha ma kihagyod az esti mesét, holnap már lehet, hogy nem is kéri a lányod, vagy fiad. Ha ma nem ülsz oda vele a társasjáték mellé, előfordulhat, hogy a jövő héten már késő lesz. Ők ma gyerekek, s nem pótolhatod be az önfeledt legózást, babázást úgy öt év múlva, amikor már kevésbé szorítanak a megélhetési gondok, amikor már nem kell új szőnyeg, vagy függöny az ablakra. Ha most kihagyod az együttlét meghitt perceit, évek múltán talán már a meghitt beszélgetéseket sem igénylik. Ha most nem sétálsz velük kézen fogva, akkor pár év múlva végleg elengedik a kezed, és a kapaszkodó nélkül elsodródhatnak.

Visszahozhatatlanok és megismételhetetlenek a gyermekkor napjai, hetei, hónapjai. Téglák ezek, amelyből és amelyre a felnőtt élet felépül. Ha sok téglá hiányzik, labilis lesz az építmény.”

(1998-ban az Írásbeliség Világnapja alkalmából a Magyar Olvasótársaság ünnepségein terjesztett, ismeretlen szerzőtől származó írás)

„Mi van a könyvekben, mi az a titok, amit nem osztanak meg velem? Aztán megtanultam olvasni. És megtudtam, mit a könyvek titka. Az, hogy minden bennük van. Nemcsak a tündérek, a manók, királykisasszonyok, a gonosz boszorkányok, hanem én is meg te is, örömeinkkel,

gondjainkkal, vágyainkkal, bánatunkkal, benne van a jó meg a rossz, az igaz és a hamis, a természet, a világmindenség; ez mind, mind elfér a könyvekben. Nyisd ki a könyvet! Megosztja veled minden titkát.”

Janikonszky Éva

A gyermek könyv iránti érdeklődése, szeretete nagyon korán kialakul. Ehhez az kell, hogy könyvekkel körülvett környezetben nőjön fel. Szabó Lőrinc azt írja, hogy először csak fióknyi volt a könyvtára, majd tele lett az asztal vele. Innen kéredzkedtek a polcra, egyre több lett, mert minden pénzét könyvek vásárlására költötte.

Mai világunkban könyvet vásárolni nem olcsó dolog. A könyvek nagyon drágák, pedig az olvasóvá nevelés nélkülük elképzelhetetlen, lehetetlen.

Áprily Lajos szerint:

„Én jól tudom azt, hogy a könyvnek hatalmas formáló ereje van. Érzékelttem ezt magamban, másokban, tanítványokban. Vajon hogyan találkozunk a könyvvel? A könyvet elolvassuk, és az formálni kezd bennünket, vagy van egy egyéniségünk, és ennek az egyéniségnek van egy kiválasztó ereje, és kiválasztja azokat a könyveket, amelyek az egyéniségnek megfelelnek. ...



Én hiszem, hogy megtaláltam azokat a könyveket, amelyek a magyarságnak és az emberiségnek a legtöbbet és legszebbet adták. Még akkor is megtaláltam, ha ezeket nem tudtam az élet különböző körülményei miatt egy könyvtárban, a magam könyvtárában csoportosítani, s ha csak az álom könyvtárában gyűjtöttem is össze, csak annyit mondhatok, ha nem is volt könyvtáram, mindig a könyv barátja voltam.” (Áprily 1981: 28.)

Vajon hogyan találkozunk a könyvvel? – kérdezi Áprily Lajos.

## A gyerek és a könyv kapcsolata

Kosztolányi Dezső írja: A gyereknek olvasnia kell. Nem sokat kell olvasnia. Jót kell olvasnia.

„Aki olvasni szeret, az az unalom óráit, amelyek elkerülhetetlenek életünkben, gyönyörűséges órákra cseréli fel.” – írja Montesquieu. (Gábor 1990: 187.)

Az olvasástanításnak és olvasóvá nevelésnek két kulcskorszaka van. Az első a hat éves kor előtti, amikor a gyermek még nem olvas. Itt dől el, hogy a gyermek megtanul-e a hallott szavakból belső képi világot teremteni. – vallja Arató László a Pedagógiai Szemle lapjain.

A gyermek kapcsolatát a könyvekkel az első találkozás dönti el. A könyv és az irodalom szeretetének kibontakoztatásában, valamint a vizuális képességeinek alakításában óriási szerepe van az illusztrációnak, a szép könyveknek. A gyereket az irodalomhoz, a könyvekhez, a képeskönyv vezeti el. Ez a könyv számára még csak játék. Épít belőle, rakosgatja, lapozgatja, nézegeti benne a színes képeket. Az illusztrációkat elevennek véli: a kutyát megsimogatja. A képek tehát ismerősek, sok örömet adnak, s élményeket idéznek fel a kisgyerekekben.

Az óvodáskor képeskönyvei szövegesek. Fontos, hogy a mű stílusa, hangulata és a mondanivaló, valamint az illusztráció összhangban legyen egymással.

A gyerek harmadik életévében (óvodáskorú) együtt mondja a felnőttel a mondókákat, a verseket, sőt egyedül is élvezettel ismételteti a sorokat, rímeket.

Komáromi Gabriella írja:

„Az ember élete során soha nem él olyan szoros és intenzív kapcsolatban a verssel, mint gyermekkorában. A születés után néhány évig a vers a gyermek mindennapos közege lehet. Ha sír, verssel, dallal nyugtatják, mozgását mondókákkal kísérik. Az anya biztonságot árasztó hangját hallgatja versmondás közben. Nem értelmet keres a versben, még csak nem is érzelmeket. Erre nem is képes. Hangulatokat él át csupán, de közben tanul, és hamarosan reprodukálja is a hallottakat.” (Komáromi 2001: 283.)

A versek mellett élvezettel hallgatja a rövid meséket, elbeszéléseket, amelyek önmagáról, hasonló korú gyerekekről szólnak.

Négyéves korában kezdődik a nagy mesekorszak. Bonyolultabb lesz a cselekmény, s a mesékben, melyek eddig elsősorban csak állatokról szóltak, nő a szereplők száma.

A képeskönyvek verseit gyorsan megtanulja, ugyanúgy, mint a rövid gyermekverseket. Egyre szélesedik az irodalom világa. Az elbeszélések vonzereje sem csökken.

Az ötéves gyerekeknek gazdag a fantáziája, sőt a nyelvi humor iránti érzékenysége is megfigyelhető. Ez a kor a tündérmesék, a tréfás mesék kora, kedveli a groteszk verseket is.

A hatéves gyermek a bonyolultabb felépítésű, szerteágazó cselekményből felépülő meséket szereti. Élvezi a verses meséket is. Hatással vannak rá a lírai gyermekversek. Erre a korra a gyerek irodalmilag iskolaéretté válik. Életében új szakasz kezdődik, az irodalom, a mese és a vers lassan-lassan olvasmányélménnyé lesz.

Hét és tízéves kora között újraolvassa óvodáskorának szeretett, kedves meséit, elbeszéléseit. Átéli egy újabb mesekorszakot. Ebben a korban keveredik az olvasás a felolvasással. A mese mellett a növényekről, állatokról, technikai dolgokról szóló elbeszélések jelentenek élményt a gyerekeknek. A gyermekverseknek nincs akkora vonzerejük, mint az előző életkorban. A gyermek érdeklődése sokoldalú. Vonzzák a mondák, az egyszerű útleírások, a technikai könyvek, az újságok, folyóiratok.

A tizenegy-tizenhárom éves gyermekek érdeklődését a kalandregények kötik le. Keresik az emberi példaképeket.

A pubertás kor a biológiai és a szellemi érés időszaka. Feszültség, vívódás, gátoltság, az önbizalom végletei, szembenézés a világgal. Álmodozás, életcélkeresés, erős érzelemhullámozás, érdeklődés a könyvben található példa és válasz iránt.

Ezt nyújtja a könyv, az olvasás, mégis elszomorító egy másik olvasásszociológiai felmérés, miszerint a 8. osztályt végző gyerekek 20-30 %-a a saját tankönyveit sem tudja elolvasni. A gyerekek nem szeretnek, mert nem tudnak olvasni. Maróti István szerint:

„Ha egy nemzet ifjú állampolgárai nem tanulnak meg gyermekkorban olvasni, nem válik számukra az olvasás élménnyé, a szabadidő eltöltésének egyik örömforrásává, akkor ennek a népnek a műveltsége, kulturáltsága csorbul, a kulturális értékek megbecsülése fokozatosan csökken, sorvad. ... Az olvasásra nevelésnek igenis vannak társadalmi dimenziói, hisz a tennivalók, a felelősség érinti a családot, az iskolát, a szülőket, a pedagógusokat, a tankönyvek szerzőit, a könyvtárosokat, a népművelőket, azaz a felnőtt lakosság jelentős hányadát.” (Maróti 1990: 192.)

## A mese varázsereje a gyermek értelmi és érzelmi fejlődésében

Lázár Ervin szerint: Egy mese annyiféle, ahány olvasója van. Ha az író megírja a történetet, az olyan, mint egy fél alma, mindaddig csak fél, amíg az olvasó saját fél almáját hozzá nem teszi, s ezt mindenki másképpen teszi hozzá, vagyis mindenkiben más dolgokat mozgat meg.

A mese évezredek óta foglalkoztatta az emberek képzeletét, hozzátartozott a mindennapi életükhöz. Gondoljunk az óegyiptomi papírtekerceken fennmaradt szövegekre vagy a Bibliára, hisz a Bibliában már vannak igazi mesék. Ilyen például a fák királyválasztásáról szóló mese. Feltehetjük a kérdést, miért ilyen ősi műfaj a mese? Talán azért, mert a mesék az ember legbensőbb szükségleteiből születtek.

„A mese régi kezdetleges formájában a kultúra küszöbe előtt bolygó ember epikája volt. Minden irodalmi megnyilatkozás őse. Elbeszélő műfaját át- meg átszöve lírai és drámai elemekkel. Tárgya: a csodás elemekkel ékesített történet, de ennek forrása az érzelmektől túlfűtött képzelet, és a félelmet, akadályt nem ismerő akarat. Alapmotívuma, a történés kiindulópontja, valami megrázó érzelem: a szeretet, harag, öröm,

szomorúság. Cselekményét a jó és rossz akarat összeecsapása viszi előre.” (Zilahi 1998: 26.)

Megtaláljuk bennük a régi, mágikus hiedelmeket, a hagyományokat, de ugyanakkor lelkünk, tudatalattink legféltettebb titkait is. A mese megmutatja azt is, hogyan kell embernek lenni a világban.

A mese mindig egy szebb, boldogabb jövőt tár a hallgató elé. A mesehősök nem másokat győznek le, hanem önmagukat és a bennük lévő rosszat. A mese célja, mondanivalója, hogy a nehézségeket nem lehet elkerülni, a jutalom, a gazdagság elnyerhető, csak küzdeni kell érte. Ezért is volt olyan nagy szerepe a régi kor embere számára.

Fedics Mihály, a híres Szabolcs megyei mesemondó így beszélt a régi időkről: Régiben nem volt lámpa, a fonóba is kandallónál a tűz világlott, azt ülték körül az asszonyok... Összejöttek a férfiak is. Gubájuk vót mindnek, összehajtogatták, a ház földjére letették, oszt ráült vagy pediglen némelyiknek tetszett, elterítette, oszt ráhasalt. Danoltak ezek a férfiak, mesélgettek ott a földön. Csendesség vót.

Várták a mesét ősszel a fonóban, nyáron az eperfa alatt, csillagos nyári estéken a szérűskertek alján. Meséltek kukoricamorzsolás közben, tollfosztáskor vagy a közös

kosárfonáskor. Családi körben a hosszú téli estéket is a mesék és más történetek elmondásával rövidítették meg. A kemence melegénél, a pislákoló lámpa fényében a nagypapa vagy a nagyanya meséjére figyeltek a gyerekek.

Arany János írja a Családi kör című versében: „Körül az apróság, vidám mese mellett, zörgős héjú borsót vagy babot szemelget...” (Arany 1973: 153.)

Vagy ugyanebben a versben: „Nem mese ez gyermek, így feddéz az apja.” (Arany János 1973: 155.)

A mesemondás és hallgatás a mindennapi nehéz munka mellett közös szórakozást, szépségélményt is jelentett a régi idők emberei számára.

A természettől el nem idegenedett ember szeme láttára zöldül ki a fa, látja az élet megannyi csodáját, melyben sajátos kettősség van: a felismerhető realitás, de egy kicsi irrealitás, ami nem ismerhető és érthető meg, és ez a **csoda**.

A csoda belép az életbe ahányszor csak kell, ahányszor a hős az élet legmélyebb pontján van.

A csodának lélektani realitása van. Az emberi lélek nem nyugszik bele abba, hogy az ember gyógyíthatatlan beteg, hogy a halál véglegesen pontot tesz az ember életére, s elragadja a szeretett lényt az életünkből. Az életösztön találja meg az utat a csoda felé. A csoda viszont nem képzelhető el a legmélyebb



reménytelenség és legszorongatottabb helyzet nélkül. Amíg lesz emberi szenvedés, már csak a csodával lehet gyógyítani.

A népi lélek elviseli a tragikus életérzést, vállalja azt. Képes belenézni a lét mélységes szakadékaiba, de nem zuhan bele soha, az utolsó pillanatban mindig felcsillan a remény. Erre szüksége is van, hogy tovább tudjon élni. Thomas Mann: József és testvérei című művében ezt írja: A remény ott virít legpompázóbban, ahol legsoványabb a talaja.

## A mese, mint a lelki egészség őrzője

A mi világunkban a mesék legfogékonyabb befogadója a gyermek. A gyermekkorban hallott, olvasott mesék sírig elkísérik az embert. Sivár lenne a gyermekkor mese nélkül. A mai tudományközpontú, racionális, erőszakos világunkban nagyobb szükség van rá, mint eddig bármikor. Segítséget adnak az életben előforduló konfliktusok helyes megoldásához, s ezzel erősítik a gyermekek kötődését a családnak.

Lázár Ervin szerint: A gyerek és a neki mesélő szülő között olyan kapcsolat teremődik, amely nélkül szerintem nem érdemes élni, és azt a szülőt, aki nem tudja, milyen fontos ez, rá kellene kényszeríteni arra, hogy meséljen a gyerekének. Majdnem teljesen mindegy, mit és hogyan mesél, fölolvashat mesét vagy népmesét, mesélhet fejből neki, ki is találhat egy történetet, az a fontos, hogy ez a varázskör meglegyen a két ember között, mert akkor ott valami nagyon fontos elindul, érik.

A mesét szerető és sok mesét mondó szülő segíti gyermekét, s a mesék által még jobban megismeri. Az sem baj, ha a gyerek minden este ugyanazt a mesét akarja meghallgatni, hisz így jobban megéri, s feldolgozza azt a problémát, ami

foglalkoztatja. Mindig azt a mesét meséljük, amit a gyerek szeretne hallani. Boldizsár Ildikó szerint:

„A mesei szerkezetben rejlő hasonlóságok ellenére sincs két egyforma mese: ugyanazon problémát mindegyik történet másként dolgoz fel. A problémafeldolgozás során azonban egy valamit nem lehet szem elől téveszteni. Azt, hogy a történet elején megbomló egyensúlyt (pl. valaki meghal vagy elrabolják; valamit ellopnak; a hősben ellenállhatatlan vágy ébred valami vagy valaki iránt stb.) helyre kell állítani. A mese egyik terápiás értéke abban rejlik, hogy minden történet az egyensúlyhoz (egészséghez) vezető utat mutatja meg, mégpedig azzal a felhívással, hogy nem megszenvedni kell az egyensúly megbomlását, hanem helyreállítani. A történetekben megtalálhatók a gyógyuláshoz és a testi folyamatok egyensúlyának fenntartásához szükséges tanítások... Vagyis a mese nem azt állítja, hogy azt, amit elveszítettünk, elég visszaszerezni, hanem azt, hogy maradéktalanul le kell számolni azzal, ami veszélyezteti „egészségünket”. (Boldizsár 1999: 8.)

Ezt a fontos feladatot vállalja magára a meséken keresztül a biblioterápia. Szinte minden probléma kezelésére, megoldására találunk megfelelő mesét. A Holle anyó című Grimm mese azoknak ajánlható, akik megalázottságban élnek, magukra vannak utalva. A Holle anyó című mese jelkép az emberiség szótárában, a megalázottság jelképe.

Tapasztalhatjuk, hogy egyre több család hullik szét a mai világban, s egyre több lesz a magára utalt gyerek. Ezért fontos a magára utalt, minden problémát egyedül megoldó hős példája.

„Élt egyszer egy özvegyasszony, annak volt két lánya, az egyik szép és szorgos, a másik csúnya és lusta. Az öreg sokkal jobban szerette a csúnya lustát, mert az édes lánya volt. Minden munkát a másiknak kellett végeznie, ez volt a Hamupipőke a házban. Ott ült szegény napestig a kút mellett az úton és font, és font, egyre font, míg csak a vér ki nem serkedt az ujjából.” (Grimm 1961: 61.)

A szép és szorgos leány a mesében végig hű marad önmagához, képes a kemény munkára, ez meghozza a gyümölcsét, elnyeri méltó jutalmát. Habár jól érzi magát Holle anyónál, mégis haza kívánkozik.

Láthatjuk tehát, hogy a mesék mentálhigiénés funkciót is betöltenek mindamellet, hogy élményhez, az alkotás élvezetéhez is juttatják a mesék hallgatóit.

Illyés Gyula szerint:

„A művészet nem ismer korhatárt. Ezekben a „fiataloknak való”, „kitalált” történetek részleteiben sincs semmivel több kitalálás, mint egy komoly regényben vagy versben. Sőt, ha azt vesszük, hogy a költött dolgoknak mennyi belső közük van a valósághoz, a mesékben több a megfigyelés, a tapasztalat: minden, amit a lélek kifejezésre és közlésre érdemesnek tart, mint a legnagyobb költők alkotásaiban.” (Illyés, in. Cs.Nagy 1984: 27.)

„Mint gyermek, aki már pihenni vágyik  
és el is jutott a nyugalmas ágyig  
még megkérel, hogy: „Ne menj el, mesélj” –  
(igy nem szökik rá hirtelen az éj)  
s míg kis szive nagyon szorongva dobban,  
tán ő se tudja, mit is kíván jobban,  
a mesét-e, vagy azt, hogy ott legyél:...”  
(József Attila: Thomas Mann üdvözlése)

A mese fontosságát, jelentőségét József Attila versének részlete is tükrözi. Mit jelent a mese a gyermeknek? Kedvenc történetének elmesélését, másrészt nyugodt, harmonikus együttlétet a szülővel. Annak a kisgyerekeknek, akinek sokat mesélnek, és ingergazdag környezetben él, sokkal fejlettebb a képzelete, erkölcsi értékítélete, gazdagabb a szókincse.

A mese a szociális fejlődés elősegítője is, benne a gyerek az ember és a közösség kapcsolatát is megfigyelheti. Minden mese egyetemes emberi problémákat érint, természetességgel beszél az élet nagy kérdéseiről, a szülésről, halálról, féltékenységről, gyűlöletről, haragról, szerelemről. A gyerek a mesében megoldási javaslatokat talál kínzó problémáira, erősíti önbizalmát, hitét önmagában.]

Levezeti a gyerek feltörő agresszióját, feloldja belső feszültségét. Bátorságot ad, helyes értékrendet alakít ki, a mese segítségével könnyebben eligazodik bonyolult élethelyzetekben, menedéket talál a magány ellen. Ezzel az érzéssel a mai gyerek nagyon korán találkozik.

Általa a gyerek olyan ismeretekhez jut, amelyeket nem közölnek vele. Hallhat az elmúlásról, a halálról, hisz a mese nem ígéri az örök életet, rádöbben arra, hogy az élet véges. Mintát ad a felnőtt kor eléréséhez, csak akkor válik igazán felnőtté, ha leszakad a szüleitől. Ez az út azonban göröngyös.

A mese nem vezeti félre a gyereket, megmutatja, hogy létezik az életben a rossz, találkozunk szörnyekkel, boszorkányokkal, de megérti azt is, hogy a veszélyeket, akadályokat le lehet győzni. Azonosítja magát a hőssel, aki mindezekkel szembeszáll, s megtalálja a kiutat a legkilátástalanabb helyzetekből is. Rádöbben, hogy mindig van segítő, aki átsegíti az akadályokon. Észreveszi, hogy létezik testvérféltékenység (rajta kívül is), de ezt le kell tudni győznie.

A mese végeredményben szimbólumok rendszere, melyek az életet tanítják. A szimbólumok hol egyértelműek, máskor elrejtőznek, rejtett tartalmuk csak éles megfigyeléssel bújik elő. Végkicsengése a jó és rossz harca, amely a jó megérdemelt győzelmében jut kifejezésre.

A mesehallgatás módot nyújt a szülővel való kérdés-felelet helyzetre. A gyermek, ha édesanyja ölébe bújhat, mellette sohasem olyan hátborzongatóak a történetek, mert kettejük között párbeszéd szövődhet. Akár meg is változtathatja a mese nem szeretem mozzanatát. Hogy a mesemondás hogyan kapcsol össze két embert, s hogyan alakíthatják mindketten a történetet, azt Goethe édesanyjának visszaemlékezéséből is láthatjuk:

„Majdnem fölfalt a szemével, és ha valamelyik kedvencének sorsa nem úgy alakult, ahogy ő kívánta,

láttam az arcán, mennyire haragszik, vagy hogy a könnyével küszködik, néha közbeszólt, például azt mondta: „Mama, a királykisasszony akkor sem megy ahhoz a nyomorult szabóhoz, ha az megöli a sárkányt! Ilyenkor abbahagytam, és a következő estére halasztottam a katasztrófa bekövetkezését. A képzeletem működését tehát gyakran kiegészítette az övé; és amikor másnap az ő elképzelései szerint alakítottam a mesehősök sorsát, mondván: „Jól sejtetted, valóban így történt”, nagy izgalomba jött, szinte láttam, hogy ver a szíve.” (Irodalmi olvasókönyv 1980: 26.)

Bruno Bettelheim: A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek című munkájában a mesehallgatást a magvetéshez hasonlítja: „... a jó talajba hullott magvakból gyönyörű virágok és sudár fák sarjadnak - azaz elfogadtatnak fontos érzelmeket, elősegítenek felismeréseket, táplálják a reményt, és csökkentik a szorongást -, s ezáltal mind pillanatnyilag, mind hosszabb távon gazdagíthatják a gyermek életét. (B. Bettelheim 1988: 213.)

S hogy milyen lelki szegénnyé válhat egy felnőtt, aki elfelejtette, s képtelen visszaidézni gyermekkorát, azt Sütő András: Gyermekkorom tükörcserepei című írásából tudhatjuk



meg. Nagyapa unokájával az állatkerti kőparipa hátára ül, hogy a mese varázslatával az a fellegekbe repítse őket. A fél világot bejárják, mikor egy haragos felvigyázó felelősségre vonja őket a kihágásért, de nagyapa nem hagyja magát:

„Elvittük a lovat? Elvittük. Visszahoztuk a lovat? Visszahoztuk. Itt van, vegye számba, kólikát nem kapott, a lába töretlen, és fújja fel, mert nélkűlünk semmit sem ér, pókos lábú gebe és földhözragadtság. A táltos lovak bennünk vannak, megértette? ... Fusson szegény. Valamikor ő is megfordult a fellegek között. Csak elfelejtette már.” (Sütő 1982: 114.)

A mese, az irodalom egész életünkben elkísér, nevel bennünket. Segít életünk problémáinak megoldásában, az emberi együttélés nehézségeinek leküzdésében. Bettelheim írja:

„Minden mese olyan varázstükör, amely belső világunk valamelyik összetevőjét tükrözi, és azt az utat, melyet meg kell járnunk, hogy eljussunk az éretlenségtől az érettségig. Aki hajlandó belemerülni abba a mély igazságba, melyet a mesék közölnek velünk, először csak egy mély, csöndes vízfelületet fog látni, amely saját képét tükrözi vissza; rövidesen azonban felfedezi a

mélyben lelke belső zűrzavarát, de meglátja azt is, milyen úton nyerheti el a békét önmagával és a világgal: küzdelmeinknek ugyanis ez a jutalma.”  
(Bettelheim 1988: 439.)

Íme következzen itt egy szép mese, egy gyönyörű vallomás Ribainé Balogh Hajnalka tollából az elmondottak alátámasztására:

„Egyszer volt, hol nem volt, az Óperenciás tengeren is túl, ahol a kurta farkú malac túr, volt egy csodaszép, lankás hegyoldal, melynek szélén egy folyó csörgedezett. Ennek a folyónak a partján egy ősrégi, hatalmas nagy fa állt. Lombkoronája az eget nyaldosta, gyökerei a föld mélyéig nyúltak. Megszámlálhatatlanul sok levele volt, és tekintélyes, vaskos törzse.

A falevelek gyakran tekintettek az ég felé, ahol mindig megpillanthattak egy kedves felhőt, amint az égen ringatózik és gyönyörködik a táj szépségében. Ez a bodros, pufók felhő rengeteg kövér esőcseppből állt. Büszkén is tekintett maga köré. Gyakran felpattant a szél hátára, hogy ellátogasson ebbe a varázslatos völgybe, és tekintete megpihenjen a páratlan növényeken és a sebesen hömpölygő folyón. Ilyenkor sokszor előfordult, hogy a szíve úgy meglágyult a sok

szépség láttán, hogy könnyekre fakadt. Számolatlanul hullatta esőcseppjeit a folyóba, a virágokra és fákra. Ezek hálából még szebben pompáztak, mikor meglátták a felhőt úszni az égen, a folyó pedig még habosabban csörgedezett.

A felhő habjai közt élt egy vízcseppecske, aki mindig vágyakozva tekintett le a földre és sóhajtozva gondolt arra a napra, amikor végre belőle is igazi esőcsepp lesz, és lágyan csiklandozhatja a növények leveleit. Ez a nap is eljött.

Egyszer hatalmas szélvihar támadt és a felhőből hullani kezdtek az esőcseppek. A kis vízcseppecske is esőcseppé dagadt, és potty, kihullott a felhő ölelő karjai közül. Pontosan a folyóba zuhant.

Ez a folyó gyönyörű volt, kristálytisza vizében tündököltek hófehér kavicsai, illatát már messziről lehetett érezni, és amikor rásütött a nap, az egész környék megállt, és csak őt csodálta. Nem lehetett tudni, hogy honnan ered a folyó, a végtelenségből jött és oda is tért vissza.

Mikor az esőcsepp sikeresen megérkezett a folyóba, először megborzongott kissé az eddig még nem tapasztalt ismeretlen hidegtől, s meglepte a folyó sebes sodrása. Ijedten kapálózott, megpróbált fennmaradni a

víz felszínén, mint a többi ide hullott esőcsepp, de mindig újabb és újabb veszedelmekkel találkozott. Derekasán küzdött az árral, megállás nélkül kalimpált, hogy minél kellemesebben utazzon, ha már idekerült. Mivel azonban nem ismerte eléggé a folyót, s annak törvényeit, bizony nagy meglepetések érték időnként. Előfordult, hogy kövek közé került, ahol alaposan megütötte magát, vagy túl magasra emelkedett ki a vízből, ahol pedig majdnem felszippanította egy napsugár, de olyan is volt, hogy túl mélyre merült a vízben, és úgy tűnt, hogy összezsapnak a hullámok a feje felett.

Szerencsére azonban túljutott minden nagyobb veszedelmen. Sokáig küszködött ily módon a folyóval, amikor egyszer azt mondta magában: „Ki kell találnom valamit, hogy kiismerjem magam ezen a folyón, különben soha nem tudok kényelmesen utazni.” Ezután egyfolytában ezen törte a fejét.

Elkezdett kitartóan kutatni. Először szétnézett, megnézte, hogyan utaznak társai. Igen sokféle utazást látott maga körül. Néhány dolgot, amit valóban hasznosnak és hatékonynak tartott, meg is tanult tőlük. Ez sokat segített neki, már kevesebbszer került az egyik vagy másik part közelébe, vagy a mély vízbe, de érezte,

hogy még nagyon hiányzik valami ahhoz, amire vágyik. Kérdezgette társait, hogyan lehet ezen a folyón könnyedén és kellemesen utazni, de kevés választ kapott. Időnként elúszott mellette egy-két öreg, bölcs esőcsepp, akiket szintén megkérdezett, de szűkszavú válaszaikkal nem sokra ment. „Keresd az összhangot!”, vagy „Ismerd meg az áramlást!” – mondták neki, de ő nem nagyon értette e szavak jelentését.

Egyik éjjel, amikor mélyen és édesen szunyókált, varázslatos álmot látott. Feltárult előtte egy kép, s ezen a képen saját magát látta meg, amint a magasból tekint le a folyóra. Nagyon furcsa volt neki e látvány, ezért kissé elidőzött mellette. Minél jobban nézegette a folyót és önmagát, annál jobban tetszett neki mindez. A folyó muzsikáját hallgatva elmerengett egy kicsit, és egyszer csak észrevette, hogy feltárulnak előtte a folyó áramlásának titkai. Látta, hogy milyen áramlatok merre, s hogyan vonulnak. Ennek nagyon megörült, mert korábban nem is gondolta, hogy ilyen létezhet. És nem csak látta az áramlást, hanem érezte is a folyó ritmusát, zenéjét, ami nagyon megtetszett neki. Teljesen elbűvölte az a sok csoda, amit felfedezett a folyóban, s most már nagyon örült, hogy ő is ezen a folyón utazik.

Ahogy így kívülről nézegette a folyót, meglátta magát is rajta. Észrevette, hogyan evickél hol jobbra, hol balra, hol le, hol fel, és látta, hogy bizony sokszor éppen a folyó sodrásával ellenkező irányba csapkod. Ez bizony jól kifárasztotta, és időnként még a kedvét is elvette az utazástól.

Miközben onnan fentről figyelte magát, egyszer csak azt is érezte, hogy saját magában, belül mi zajlik. Látta a végbemenő folyamatok mozgását, áramlását, irányát, érezte ritmusukat, hallotta zenéjüket is. Ebben a zenében voltak még oda nem illő hangok, de időnként már megszólalt a tiszta dallam is.

És az esőcsepp ott állt, testét átjárta a folyó áramlása, ritmusa, zenéje és legbelső zugaiban is érezte már a végbemenő folyamatokat.

És akkor megértette, mit kell tennie: a benső áramlást össze kell hangolnia a külsővel, a folyóéval, a benső ritmust a külsőhöz kell igazítania, a benső zenét a külső muzsika részévé kell tennie. E csodálatos felismerés hatására egy átalakulás kezdődött az esőcseppben, megkezdődött az összehangolódás a folyóval. Egyre kevesebb lett az ellentét, a harc, egyre gyakrabban érezte az esőcsepp azt az összhangot, amire már régóta vágyott.

Elmerült ebben a nagyszerű látványban, s csak arra lett figyelmes, hogy hajnal van, süt a Nap, s ő felébredt. Ez a reggel azonban már más volt, mint a többi. Minden tagjában észrevette a változást, az álom megvalósulását. Már valóban érezte, látta, hallotta a folyó minden rezdülését, s érezte saját ritmusát is. A bensőt összehangolta a külsővel, a külsőt a belsővel, s csodálatos dolgot tapasztalt: már nem kellett küszködni a folyóval, mert a folyó vitte őt, szerette és gondoskodott róla, mint kedves gyermekéről.

S az esőcsepp mély békével a lelkében úszott tovább. Egyre többet értett, s érzett meg a folyóból – hiszen valahol egyek voltak már –, s ezáltal egész lényében növekedett a harmónia, a béke, a szeretet. Érezte a folyó áramlását önmagában, s önmaga áramlását a folyóban. Így a kicsi esőcsepp lassan részévé vált a nagy mindenségnek, és a mindenség is otthonra lelt őbenne. A szívében találkoztak, ahol összeölelkeztek, összefonódtak egymással, létrehozva az élet örök, boldog, és mindig megújuló áramlását.”

Ezt a mesét olvasva talán mindenki magára ismert a kis esőcsepp képében. Az élethez nagy segítséget adnak a mesék, történetek, maga az irodalom, a könyvek világa.

## A művészet, az irodalom hatása az emberi lélekre

„A művészet ugyanis tényleg „varázs”, mely átalakít. A könnyecseppet gyöngyszemmé persze nem. Az embert emberebb emberré azonban igen.”

Poszler György

A művészet jótékony hatását az emberi lélekre évezredek óta ismerik. A művészetben az emberi lélek közvetlenül nyilvánul meg. Platon szerint a művészetben lévő ritmus és a dallam hatolnak be legjobban a lélek belsejébe, azt hatalmas erővel megragadják, s jó rendet hozva magukkal, azt, aki helyes elvek szerint nevelkedik, rendezett lelkű emberré teszik.

A művészet gyógyszer, gyógyító erő, az öngyógyítás egyik legfontosabb eszköze, módja. Mi másért jöttek volna létre a különböző művészeti ágak az emberiség hajnalán, ha nem a testi és a lelki bajok csökkentésére? A barlang falára rajzolt bölény mágikus erejével ugyanúgy az ember félelmét, szorongását hivatott oldani, mint az ősi tánc, a dobbal vert ritmus és az ének. A mese, az irodalmi szövegek szerepe is a lélek gyógyítása lehetett már a kezdet kezdetén; a művészetek születésére más magyarázatot nemigen lelhetünk – írja Vizi E. Szilveszter agykutató, az MTA elnöke köszöntőjében, ami az I.



Művészetterápiás Világkongresszus (Bp. 2003. márc. 30. – ápr. 2.) értesítőjében olvasható.

A művészet azonban önmagában nem gyógyít, mert ha így lenne, akkor nem lennének beteg vagy boldogtalan emberek. Sőt, ha végignézzük az irodalom, a zene és a művészettörténet nagy alakjait, akkor láthatjuk, hogy ők sem boldogabbak, egészségesebbek az átlagembernél.

A művészetet azonban fel lehet használni a lelki betegségek és tünetek gyógyításában, javításában. Ezt szolgálják a művészeti terápiák, amit a tudomány és a gyógyítás csak a XX. században fedezett fel újra.

A művészeti terápiáknak különböző formáját különböztetjük meg: képzőművészeti terápia, tánc- és mozgásterápia, zeneterápia, drámaterápia, filmterápia, bábterápia, biblioterápia stb.

A művészeti terápiáknak két alkalmazási formáját ismerjük: a passzív, receptív, befogadó és az aktív módszereket.

A receptív alkalmazás során a beteg vagy egészséges ember meghallgat valamilyen zenét, elolvas egy verset, megnéz egy műalkotást, filmet, majd a benne felmerülő asszociációkat, emlékeket, érzelmeket dolgozza fel a terapeuta segítségével.

Az aktív alkalmazás során a páciens aktívan részt vesz a tevékenységben: táncol, fest, rajzol, agyagozik, verset vagy mesét ír, énekel.

Freud szerint az emlékek, az érzések, a traumák tudatosítása még nem szünteti meg a tüneteket. A gyógyulás akkor következik be, ha a páciens érzelmileg is átéli azt, amit eddig a tudatalattijába süllyesztett. A terápiák célja, hogy ezeket a mélyen rejlő pszichés tartalmakat felszínre hozza, segítse azokat érzelmileg átélni, feldolgozni.

Az emberi psziché legmélyebb rétegei képekben, analógiákban, érzésekben, szimbólumokban vannak jelen, vagyis a tudatalatti világunk a művészetek által, segítségével kerül a felszínre. A lélek mélyéről nemcsak a fájdalmas emlékek, hanem az emberi kreativitás is utat tör.

## A biblioterápia kialakulása, rövid története

„Művészet és tudomány oly szükségesek, mint a kenyér és a víz, sőt még szükségesebbek. De ez a tevékenység csak akkor gyümölcsöző, ha nem arrogál jogokat, hanem csak kötelességeket ismer.”

L. Tolsztoj

A lélek bántalmi olyanok mint a test sebei: akármilyen gondosan gyógyítjuk is, forradásuk mindig meglátszik, és minden pillanatban az a veszély fenyegeti őket, hogy ismét felfakadnak – vallja La Rochefoucauld.

Kádár István szerint: Ma a nyugati modern ember nem kapja meg a szükséges szimbólumokat, és az életének értelme túlságosan elgyengült ahhoz, hogy a lelkét táplálja. Az egykor élő jelképek elszürkülése és megújulásuk hiánya okozza a mai nyugati ember lelki zavarát.

A psziché, az emberi lélek rezdüléseit, örömeit, fájdalmait mindenki másként éli meg. Van, aki könnyen vész el át krízishelyzeteket, van, akinek ugyanaz már traumát okoz. Rohanó világunk napi történései nem kedveznek túlságosan az érzékeny lelkületű embereknek. Egyre több a lelkileg sérült ember. A lelki sérülésekkel küzdő emberek számára,

állapotuktól függően segítség lehet a terápia különböző formája.

A pszichoterápia: lélektani eszközökkel végzett kezeléssorozat, amelyben a beteggel erre megállapodás történik, és ez a terápia képezi a fő kezelési eljárást. A kezelés üléseken zajlik, melyek időtartama és gyakorisága kötött.

A szocioterápia lényege: a humán tevékenységek teljes skáláját felölelve, a társas kapcsolatok dinamikájára építve a szociális tanulás és a kreatív önmegvalósítás elősegítése.

Célja: a társadalomba való harmonikus visszailleszkedés elősegítése, felelősen viselkedő egyéniség támogatása, a társas készségek és kapcsolatok fejlesztése, a reális életkép kialakítása, a mindennapi humán életre való felkészítés. A szocioterápia a rehabilitáció legfőbb eszköze.

A szocioterápiák legfőbb formái:

- munkaterápia
- foglalkozásterápiák
- kreatív művészeti terápiák
- zeneterápia
- biblioterápia

- színjátás-terápia
- mozgásterápiák
- játékterápiák
- szociális készségek tréningje
  - asszertív tréning
  - mindennapi élettevékenységek programjai
- kombinált foglalkozásterápiák
- terápiás közösség

A biblioterápia: rövidebb irodalmi alkotások vagy nagyobb művek viszonylag zárt, kerek részleteinek felolvasása, érzelmi-indulati feldolgozása, az elhangzottak és a résztvevők élete között lévő párhuzamok minél teljesebb kibontása.

„Az olvasással egyidős a hit, hogy az olvasás befolyásolja egy személy attitűdjét, érzelmeit, viselkedését. A biblioterápia vagy irodalomterápia kifejezés a görög „biblion” és a „therapeia” (gyógyítás) szóból származik. A biblioterápia lényege, módszertana, ars poeticája: gyógyítani a könyvek visszhangjával. Megkeresni és megtalálni az emberben a művet, egészet, részletet, mindazt, ami lelkéhez ragadt, ami üdítő varázserővel segíti testi-lelki fájdalmak leküzdésében.” – vallja Vértés László. (Egészségnevelés 1997: 38.188.)

## A biblioterápia a gyógyítás szolgálatában

A biblioterápia legrégebb példáját a hindu orvoslásban találjuk meg, ahol a lelkiileg megzavart embernek a kezébe olyan mesét adtak, amelyben egyéni problémái jelennek meg. A mese segítségével a beteg megtalálhatta nehéz helyzetéből a kivezető utat, de az énjéhez vezető belső utat is.

A gyógyítás mesterei évszázadok óta tudatosan vagy tudattalanul felhasználták munkájuk során lélektani eszközöket. A XIII. században Kairóban a Korán napi olvasásával „kezelték” a betegeket.

A szakirodalom szerint Robert Burton volt az első, aki az irodalom és a melankólia közti kapcsolatról írt 1621-ben, az *Anatomy of Melancholy* című munkájában.

A William Tuke által 1792-ben létrehozott Yorki Menedékhelyen (USA) hangsúlyozták az állandó és ésszerű foglalkoztatás mellett a könyvek, a térképek, az illusztrált és különböző tudományos munkák elhelyezését, olvasását.

1815-ben Benjamin Rush az olvasás terápiai értéke mellett érvelt: amikor elmeállapotuk megengedi, mindkét nemnek szabad olvasnia és írnia. Pszichiátriai kézikönyvében javasolja az olvasást, mert: az agynak kell a sikeres elhárításhoz bármiféle történet, ami fenntartja a figyelmet, s nagyon

hasznos. A hipochondriásoknak a Biblia olvasását javasolta, mert szerinte ez a mű figyelemelterelő.

1833-ban az olvasást, mint terápiát a betegek kezelési programjának részeként John Minson Galt alkalmazta.

1843-ban a német George Friedrich Most ajánlja a gyógyító irodalmat, a hipochondria és a hisztéria ellen. Két könyvet említ: Cervantes: Don Quijote és Rabelais: Gargantua és Pantagruel.

Magyarországon az első kezdeményezések a XIX. század közepén jelentek meg. A Magyar Hírlap 1852. június 8-án megjelent számában a cikk szerzője a következőket írja: Aki súlyosabb betegségben sínylődött, vagy ily betegek közül figyelmes szemmel forgolódott, kétségkívül tapasztalta, nagy kín a munkaszerető emberre nézve azon tétlenség, mely őket mindaddig lekötve tartja, míg új erőre vergődik. Az ily üdülőfélben lévő beteg, más foglalkozás, vagyis szórakoztató olvasmány hiányában mindig csak szánandó állapotáról gondoskodik, nekibúsul, s úgy óhajtott felgyógyulását legkivált önmaga akadályozza. Ezért sürgeti a könyvtár létrehozását a szerző a pesti Rókus kórházban.

Az Orvosi Hetilap 1858. évi 27. számában Töredék a budai magánörüldéből című írásában dr. Lyckovics János tanársegéd írja:

„...nem feledhetni ki a gyógyhatányok közül zenét, ugyszinte a színi előadásokat, melyekben a betegek maguk vesznek részt. ... A műveltebb osztályú betegek részére van olvasóterem, célszerű könyvtár, több rendbeli lap, tekeasztal, zongora stb. melynek engedélyeztetése az orvostól függ, ki ezáltal tartja fenn magának a szükséges vonzalmat.” (Batári 1981: 3.)

A biblioterápia általában pszichiátriai osztályokon honosodott meg, később más kórházi osztályokra is kiterjedt. Alkalmazója orvos, orvoscsoport mellett a könyvtáros is. Később már nem csak kórházakban, hanem más közösségekben (gyermekotthonok, öregek otthona, börtönök, javító-nevelő intézetek stb) alkalmazták.

Az 1960-as évektől kezdve tágabb értelemben használták olyan csoportokban, melyek teljesen „normálisnak” tekinthetők. Mindez bizonyítja, hogy szélesebb körben való alkalmazása, az egymás közötti élménymegosztás, a beszélgetések az önfejlesztést segítik elő, a mentális egészség megtartását pedig erősítik.

Hazánkban a külföldi példák hatására a '70-es és '80-as években születtek biblioterápiás próbálkozások. Elsősorban könyvtárosok voltak azok, akik ezt a több ezer éves, de csak a XIX. és XX. században felelevenített eljárást alkalmazták. Az



ókori Alexandria könyvtárának kiírása ez volt: Psyches Iatreion – a lélek orvossága. Tág értelmezésben a biblioterápiát jellegzetesen könyvtárosi tevékenységnek tartják, hisz a könyvtárosok mindennapi munkájuk során rendszeresen végeznek irodalomajánlást, vezetnek műértelmező, műmegbeszélő foglalkozásokat.

Bernstein szerint a biblioterápia kifejezés azt jelenti, **könyvekkel segíteni**. Mindenkin segíthet az olvasás, beleértve olyan embereket is, akik jelenleg nem küszködnek valamilyen problémával, nem terápia keretében olvasnak, és nem valaki más irányításával jutottak el az olvasási anyaghoz. Smith megfogalmazása szerint a biblioterápia a **könyvek általi gyógyítás**. Ashley hasonló következtetésre jutott. Ő azt vallja, a biblioterápia **olvasás általi orvoslás**. Hart szerint a biblioterápia során a tanácsadó kijelölt olvasmányok által nyújt segítséget a személyes problémák megoldásában. Állítja, hogy az olvasás mindenkin segíthet. Hébert a könyvek olvasását követő beszélgetésnek, szerepjátéknak és kreatív problémamegoldó tevékenységnek tulajdonítja a biblioterápia sikerét. A biblioterápia során az olvasókat rásegítik a könyvekben rejlő gyógyító tartalom felismerésére.

Lack (1985) különbséget tesz „fejlesztő biblioterápia” és „klinikai biblioterápia” között az alkalmazott tevékenységek és a terápiaiban résztvevő személyek típusa alapján. A fejlesztő

biblioterápia célja, hogy a gyerek meg tudja oldani az életben rá váró feladatokat. A klinikai biblioterápia az, mellyel súlyos érzelmi vagy viselkedési problémákkal küszködőkön segítenek. A fejlesztő biblioterápiában az olvasmányanyagok és a beszélgetések az általános személyiségfejlődésre fektetik a hangsúlyt; a klinikai biblioterápiában viszont meghatározott problémákat állítanak a középpontba. A megfelelő történet a megfelelő időben olyan, mint a nyíl, mely szíven üt. Képes megtalálni és megragadni az olvasóban (vagy a hallgatóban) rejtőző dolgokat, a titkos sérelmet, vagy dühöt, vagy a várakozó, fájdalmasan felszínre kívánckozó szükségletet.

## A biblioterápia célja, helyszínei, irányítói

A biblioterápiát sokféle céllal használják, az alapkritériumok, melyeknek minden esetben jelen kell lenniük, a következők:

- egy speciális kitűzött cél érdekében történik,
- tudatosan megtervezett és irányított folyamatról van szó,
- a lényeg: válogatott irodalmi anyagok olvastatása és megbeszélése.

A segítő (terapeuta) kísérletet tesz arra, hogy a résztvevők elérjék a céljaikat. A célok eléréséhez feladatok teljesítésére van szükség, amelyek egyrészt a segítőé, másrészt a csoporttagoké, mely az irodalmi mű befogadásán, megbeszélésén keresztül nyilvánul meg.

### A tevékenység célja:

- a gyógyítás - rehabilitáció
- a nevelés - erkölcsi, anyanyelvi, családi életre nevelés
- személyiségfejlesztés - konfliktuskezelés,  
kommunikációs képességfejlesztés
- megelőzés

### A tevékenység helyszínei:

- gyógyító intézmények (kórházak, szanatóriumok, ambuláns betegellátó intézmények, stb)
- szociális intézmények (gyermekotthonok, öregek otthonai, szociális otthonok, stb)
- oktató-nevelő intézmények (iskolák, napköziotthonok, kollégiumok stb)
- közművelődési intézmények (könyvtárak, klubok, olvasótáborok stb)
- büntetésvégrehajtó, javító-nevelő intézmények

### A tevékenység irányítói:

- orvosok, pszichológusok, szociális munkások
- pedagógusok, szociálpedagógusok
- könyvtárosok

### A tevékenységben felhasznált anyag:

- nem szépirodalom
- szépirodalom (novella, vers-, melyek terjedelmük miatt különösen alkalmasak az együttlvasásra; a megbeszélésre)

### A foglalkozás irányultsága:

- befogadásra orientáló (receptív)
- alkotásra orientáló (aktív)

### A tevékenység módszerei:

- egyéni
- csoportos

A biblioterápia lényege: a mű katartikus hatása az olvasóra, befogadóra. Ezt a hatást azonban csak az igazi, esztétikai értékkel bíró alkotás hordozza. A biblioterápiás csoportbeszélgetéseken a terapeuta a műben rejlő katarziszra épít, s a feldolgozás során a befogadó tudattalan vágyainak megszólítására, levezetésére törekszik. A szakírók a következő folyamatként írják le a mű meghallgatásától a változásig végbemenő folyamatot:

- olvasás: meghallgatás, odafigyelés a műre
- indentifikáció: azonosulás a helyzettel
- projekció: helyettesítő tapasztalat
- viszontreakció: katarzisz (megvilágosodás, megértés)
- belátás: visszalépés a saját világba, érzelmek, gondolatok kifejezése
- attitűd: viselkedésváltozás, alternatívák nyílnak

Az elhangzott irodalmi alkotás befogadása egyénileg történik, ezért nem tudjuk azt, hogy hogyan hatott a befogadóra, megértette-e annak üzenetét, milyen érzelmeket váltott ki belőle, milyen gondolatokat indított el benne. Beszélgetni kell mindezekről a biblioterápiás csoportbeszélgetéseken. Az irodalmi mű spontán hatásán túl intellektuális, emocionális, szociális és viselkedési szinten képes befolyásolni a személyiséget.

- intellektuális szinten: gondolkodásra ösztönzi az egyént.
- szociális szinten: a tudatosság és szociális érzékenység növelésére használjuk a biblioterápiát.
- viselkedési szinten: képzeletben különböző viselkedési módokkal való kísérletezés lehetősége. Viselkedés szempontjából megfelelő vezérelvekhez való jutás.
- emocionális szinten: tehermentesítő, helyettesítő élményt nyújt a résztvevőknek.

Idővel olyan dolgokról is tud beszélni, amiről eddig nem tudott vagy nem akart. Más emberek problémáira, bajaira (de saját problémáihoz hasonló) keresik a megoldást, s közben ösztönzést kapnak saját problémáik megoldására.

## Az irodalmi anyagok kiválasztása a kitűzött feladatok céljának megvalósítására

Monroe mátrixa a biblioterápiás irodalom kiválasztására: az anyagokat az olvasók szerint, az illető szükséglete szerint, az alkalmazás célja, szintje szerint a tudatosság szintjének elemzésére, a megértés, jövőtervezés, megbírkózás a nehézségekkel alkalmazza.

Vannak, akik az irodalmi anyag kiválasztásánál az irodalmi műfajok közül a csoportos biblioterápiás foglalkozásokon legalkalmasabbnak rövideységük és tömörségük miatt a novellát és a verset tartják.

### A biblioterapeuta feladatai:

- a foglalkozás céljának kitűzése
- a résztvevők, a csoporttagok kiválogatása, megismerése
- a foglalkozás tematikájának elkészítése
- a megfelelő művek kiválasztása

A foglalkozás levezetése sokoldalú követelményt támaszt a biblioterapeutával szemben. Biztosítani kell a figyelmet az érdeklődés felkeltésével, a mű kiválasztásával, a módszerek megválasztásával. A foglalkozáson résztvevők szóbeli és



metakommunikációs megnyilvánulásait is figyelemmel kell kísérnie, reagálnia kell a problémákra, el kell végeznie a szükséges korrekciókat, meg kell értenie a kommunikációban a mögöttes tartalmat.

A foglalkozás után a résztvevők megnyilvánulásait értékelnie kell. Az észrevételek azért is fontosak, mert a biblioterapeuta visszajelzést kap a foglalkozáson résztvevők lelkiállapotáról, a csoportban lévő kapcsolatokról s arról, hogy a művet mennyire fogadták el vagy utasították el, mennyire vonatkoztatták személyes problémáikra. Kongruens személyiségnek kell lennie, akit etikai szempontból szigorú titoktartás kötelez.

Tulajdonképpen segítő kapcsolatról van szó, melynek hatékonysága Carl Rogers amerikai pszichológus szerint nem annyira a módszeren, mint inkább a terapeuta személyiségén múlik.

A segítségnyújtás legkorábbi és legismertebb formája az alamizsnanyújtás volt. Aquinói Szent Tamás 7 testi-lelki fogatkozás között tesz különbséget, melyeket 7-7 féle testi és lelki segítségnyújtással vagy alamizsnával kell orvosolni. Pl.: a tudatlant oktatni, a kétségben lévőknek tanácsot adni, a gyászolót vigasztalni, a megbántónak megbocsátani, számunkra terhest elviselni, mindnyájunkért imádkozni. A XXI. század embere a fenti sorokat olvasva ráébredhet arra, hogy a mai világunkban ezt a segítségnyújtást a szociális

szolgáltatások kiépített rendszerének keretében kell megvalósítani.

Mai világunkban a segítő foglalkozás kifejezést elég tág értelemben használjuk. Végzik ezt a munkát tanárok, orvosok, pszichológusok, szociálpedagógusok, lelkészek stb. Fontos az alkalmasság s a teherbíró képesség, valamint az önismeret. Ismerd meg önmagadat! - olvasható a delphoi jósva falán. A jósnő, ha jóslást kértek az emberek, ezt felelte: Ismerd meg önmagadat, és tudni fogod a sorsodat. Mert a sorsod te vagy... Változtass magadon, és változni fog a sorsod is. Fogadd el magadat, és el tudod majd fogadni sorsodat is.

Fontos tanács ez, hisz ahogyan önmagunkhoz viszonyulunk, úgy alakítjuk a másik emberrel való kapcsolatunkat is. Popper Péter mondja: Aki megérti önmagát, másokat is meg fog érteni. Belső feszültségeinket átvisszük, kivetítjük a környezetünkre. A gyógyító munkában Carl Rogers felfogását, üzenetét fogadom el, akinek kulcsszavai a következők: nondirektivitás, empátia, bizalom, pedagógiai orientáció.

Nondirektivitás: ez a csoportvezető viselkedésére vonatkozik. Nem irányít, a beszélgetést nem tereli következtetés levonása felé. Nem mond értékítéletet, magatartásával bátorít, mederben tartja a beszélgetést.

Empátia: Az empátia lényege az, hogy az ember sajátos képességével bele tudja élni magát a vele kapcsolatban lévő másik ember lelkiállapotába, fel tudja idézni magában a másikban zajló indulatok, érzelmek és gondolatok tartalmát és összefüggéseit. (Buda 1993: 8.) Így jut el a másik ember megértéséhez, bár az empátia a másik ember megismerésének nem kizárólagos, csupán sajátos módja. Az empátia elsősorban az érzelmi viszonyok megértésén alapul. Az empátia minden ember képessége, de ezzel a képességgel nem minden ember tud élni, sőt nem tudja alkalmazni minden helyzetben. Ez egy sajátos képesség, melyet fejleszteni kell. Az emberi kapcsolatok zavarainak megoldásában fontos szerepe van az empátiának.

Az „empátia” szó eredeti jelentése az ókori görög nyelvben: erős érzelem, szenvedély. A későbbi európai nyelvek is átvették ezt a görög szót, majd a saját szabályaik szerint alakították vagy megőrizték a szóképet, miként a magyar nyelv is. Századok folyamán azonban az empátia szó lassan kiesett a nyelvhasználatból. A görög szó később az angol nyelvben ismét megjelent, főként a bölcselet, a művészetek, a hivatalok nyelvében.

Jelentése egy múlt századi szöveg alapján, melyet Alfred Adler vizsgált, a következő: látni a másik ember szemével, hallani a másik ember fülével és érezni a másik szíve szerint. Az angol

nyelvben tehát új jelentéstani tartalmat kapott az eredetileg görög szó. Ez az új tartalom 1897-ben vált tudományos fogalomká, ugyanis ebben az évben fordította le Edward B. Titchener Theodor Lipps német pszichológus egyik munkáját, s benne az „Einfühlung” kifejezést empathy-empátia szóval adta vissza.

Lipps rámutatott arra, hogy a műélvező szinte egybeolvad a műélvezet tárgyával, beleéli magát a műbe, s ez volt a Titchener fordításban az empátia lényege. Az empátia fogalma először tehát a művészi hatás értelmezésekor jelent meg, s ez bizonyítja azt, hogy a művészetek és a beleélés között nagyon szoros a kapcsolat. Magában a művészi alkotásban az empátia nem lényeges tényező, viszont a művészi alkotás befogadásában óriási az empátia szerepe. A művészi alkotás viszont kommunikáció sajátos kódban. Abban az esetben, ha a művészi ábrázolás tárgya ember vagy emberi történet, akkor a művész személyisége és a befogadó személyisége között a legszorosabb a kapcsolat. A művészeti alkotás befogadásához, megértéséhez kell a figyelem összpontosítása, az aktivitás, hogy a szórakoztató, gyönyörködtető hatások mögött megfejtjük a mélyebb mondanivalót. Fontos az azonosulás a szereplőkkel. A művészethez való viszonyulást azonban tanulni és gyakorolni kell. Intenzív művészi élmény a szocializáció során alakulhat ki. A művészet hozzájárul a

pszichológiai kulturáltság fokozásához. A költészet szimbólumokat, a szépirodalom sémákat, kategóriákat ad, hogy a másik emberről kapott ismereteket feldolgozhassuk, s megértsük, hogy bizonyos helyzetekben a másik ember mit gondol, mit él át, s milyen érzelmek, indulatok feszülnek benne.

C. Rogers hangsúlyozza, hogy a beleélésen túlmenően a visszatükrözés a döntő mozzanat. Mégpedig a kliens érzéseinek olyan visszatükrözése, amely az ő helyzetében elfogadható.

Bizalom: A terapeuta érezteti a csoport tagjaival, hogy megbízik bennük, a bizalom légköre veszi őket körül. Rogers bizalma az élet minden területére kiterjed.

Pedagógiai orientáció: C. Rogers szerint a változás az emberben fejlesztéssel, neveléssel elérhető. Szerinte az ember születésétől fogva szocializálódva van arra, hogy megtanuljon megoldási módokat, viselkedési fordulatokat. Ebben a folyamatban a terapeuta nem minta, hanem kalauz.

Arról, mi az élet igazi élménye

„Az igazi élmény az ember számára tehát elsőrendűen ennyi: önmagának megismerése. A világ megismerése érdekes, hasznos, gyönyörködtető, félelmes vagy tanulságos; önmagunk megismerése a legnagyobb utazás, a legfélelmesebb felfedezés, a legtanulságosabb találkozás. Rómában vagy az Északi Sarkon járni nem olyan érdekes, mint megtudni valami valóságosat jellemünkről, tehát hajlamaink igazi természetéről, a világhoz, a jóhoz és rosszhoz, az emberekhez, a szenvedélyekhez való viszonyunkról. Mikor értelmem eléggé megérett erre, már csak ezt az élményt kerestem az életben.” (Márai 1999: 10.)

A könyvek és a benne lévő történetek, a belőle levont tanulságok mindenkiről, mindenkihez, mindenkinek szólnak. Kapcsolódnak életünkhöz, s a bennünk lévő lélekhez.

Ezért kell:

Mindnyájunknak

sokat olvasni,

megérteni

a könyvekben lévő üzenetet.

Elgondolkodni

magunkon,

másokon,

megkeresni

a segítség módját.

Ha mindez

teljesül,

esélyt adunk

arra,

hogy lelki sérüléseinket

gyógyítsuk.

Így válik a biblioterápia a társadalom hagyományos gyógyító funkciójává, melyet az olvasás által érünk el.

Az olvasás segít élni, átélni és túlélni bajainkat. Olyan világ részesévé válunk általa, melyben a segítség, a mások megértése a cél.

A könyvek segítenek abban, hogy megértsük, a legreménytelenebb helyzetekből is van kiút, hogy a szenvedés enyhíthető, és minden élethelyzetből erőt meríthetünk, s megoldhatjuk lelki problémáinkat.



## Ajánlott terápiás repertoár

- Ady Endre:** A könnyek asszonya  
A másik kettő  
Meg akarlak tartani  
A sárga láng  
Jöjj, Léda megöllelek  
Héja-nász az avaron  
Valaki útravált belőlünk  
Elbocsájtó, szép üzenet  
Már vénülő kezemmel
- Andersen, Hans Christian:** A teáskanna  
A hajdina  
Egy anya története
- Arany János:** Családi kör
- Babits Mihály:** Barackvirág  
Cigány a siralomházban  
Esti kérdés
- Boldizsár Ildikó:** A fekete világkerülő ember
- Brontë, Emily:** Üvöltő szelek (részletek)
- Collodi, Carlo:** Pinokkió kalandjai
- Csáth Géza:** Anyagyilkosság  
A kis Emma  
A varázsló halála

<b>Déry Tibor:</b>	Szerelem (részletek)
<b>Dosztojevszkij:</b>	Karamazov testvérek (részletek)
<b>Ende, Michael:</b>	Momo (részletek) Végtelen történet (részletek)
<b>Fekete István:</b>	Tüskevár (részletek) Téli berek (részletek) Tíz szál gyertya Barangolások
<b>Gelléri Andor Endre:</b>	Egy fillér Álmok kószálása
<b>Golding, William:</b>	A legyek ura (részletek)
<b>Hugo, Victor:</b>	Nyomorultak (részletek)
<b>József Attila:</b>	Kései sirató Mama Karóval jöttél Reménytelenül Gyermekké tettél Nagyon fáj Ha nem szorítsz Csókolj, csókolj Az a szép régi asszony Keresek Valakit Judit Óda Nem emel föl Szegényember balladája Lopók között szegényember

	<p>Mondd, mit érlel          Kirakják a fát          A Dunánál</p>
<b>Juhász Gyula:</b>	<p>Tiszai csönd          Anna örök</p>
<b>Kafka, Franz:</b>	<p>Az átváltozás (részletek)</p>
<b>Karinthy Frigyes:</b>	<p>Tanár úr kérem</p>
<b>Kästner, Eric:</b>	<p>A két Lotti</p>
<b>Kosztolányi Dezső:</b>	<p>A kulcs          Aranysárkány (részletek)          Daliás nagyapám          Pacsirta (részletek)          Fürdés</p>
<b>Marquez, Gabriel Garcia:</b>	<p>Száz év magány</p>
<b>Márai Sándor:</b>	<p>Füveskönyv</p>
<b>Mikszáth Kálmán:</b>	<p>A két koldusdiák</p>
<b>Milne, Alan Alexander:</b>	<p>Micimackó</p>
<b>Móricz Zsigmond:</b>	<p>Hét krajcár          Tekintetes tanító úr          Ami megérthetetlen          Tragédia          Barbárok          Árvácska (részletek)          Légy jó mindhalálig (részletek)          A boldog ember (részletek)          Égi madár</p>

<b>Nagy László:</b>	Ki viszi át a szerelmet?
<b>Németh László:</b>	Gyász (részletek) Iszony (részletek)
<b>Ottlik Géza:</b>	Iskola a határon (részletek)
<b>Örkény István:</b>	Macskajáték (részletek) Egypercesek Tóték (részletek) Az ember melegségre vágyik
<b>Palotai Boris:</b>	Zöld dió (részletek)
<b>Pál apostol:</b>	A szeretet dicsérete (himnusza)
<b>Polcz Alaine:</b>	Asszony a fronton Ideje a meghalásnak
<b>Radnóti Miklós:</b>	Tétova óda Csöndes sorok lehajtott fejjel Vihar előtt
<b>Saint-Exupéry, Antoine de:</b>	A kis herceg
<b>Sarkady Imre:</b>	Elveszett paradicsom (részletek)
<b>Sánta Ferenc:</b>	Sokan voltunk
<b>Semprun, Jorge:</b>	A nagy utazás (részletek)
<b>Shakespeare, William:</b>	Romeo és Julia (részletek)
<b>Sütő András:</b>	Gyermekkorom      tükörcserepei (részletek)

<b>Szilágyi Domokos:</b>	Kényszerleszállás Harminckét sor a boldogságról
<b>Tamási Áron:</b>	Ábel a rengetegben (részletek) Ősvigasztalás Bölcső és bagoly (részletek)
<b>Updike, John:</b>	Az élet alkonyán c. kötetből „A farmház” c. elbeszélés
<b>Weöres Sándor:</b>	A teljesség felé (részletek)
<b>Williams, Tennessee:</b>	A vágy villamosa
<b>Wilde, Oscar :</b>	A boldog herceg Az önző óriás

## Irodalom

- Arany J. 1973. Összegyűjtött versei. Budapest: Szépirodalmi Könyvkiadó.
- Áprily L. 1981. Álom egy könyvtárról. Budapest: Szépirodalmi Könyvkiadó.
- Barbier F. 2005. A könyv története. Budapest: Osiris Kiadó.
- Bartos É. 1989. Olvasókönyv a biblioterápiáról. Budapest: OSzK.
- Batári Gy. 1981. Biblioterápia Magyarországon a XIX. században. In: Orvosi Könyvtáros 3.
- Bauer G. 1972. Gyermekirodalom. Budapest: Tankönyvkiadó.
- Bettelheim B. 1988. A mese bővölete és a bontakozó gyermeki lélek. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Boldizsár I. 1999. A mese, mint gyógyító erő. Új Forrás 8.
- Buda B. 1993. Empátia... a beleélés lélektana. Budapest: Ego-School Bt.
- Cs. Nagy I. 1984. Gyermek és ifjúsági irodalom (szöveggyűjtemény). Budapest: Tankönyvkiadó.
- Fodor L. – Tomcsányi T. Segítő kapcsolat, segítő szindróma, segítő identitás. In: Egymás közt – egymásért. Budapest: HÍD.

- Gábor Gy. 1990. Gondolatok könyve. Budapest: Magvető Könyvkiadó.
- Grimm 1961. Mesék. Budapest: Móra Ferenc Könyvkiadó.
- Gyökössy E. 1993. Életápolás. Budapest: A Magyarországi Református Egyház Kálvin János Kiadója.
- Győri A. szerkesztette. 2000. Nem a mese van veszélyben, hanem az ember. Kerekasztal beszélgetés. Pedagógiai Szemle 7-8.
- Hárdi I. 1980. Lelki egészségvédelem. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Hász E. 2001. A biblioterápia oktatásának tapasztalatairól. I. II. In: Magyar Felsőoktatás 1-2.
- Hegedűs G. 1978. Az olvasás gyönyörűsége. Budapest: Móra Könyvkiadó.
- Irodalmi olvasókönyv. 1980. Budapest: Tankönyvkiadó.
- Kádár I. 1982. Kozmosz és lélek. San Francisco.
- Komáromi G. 2001. Gyermekirodalom. Szekszárd: Helikon Kiadó.
- Kosztolányi D. 1990. Nyelv és lélek – Levél a könyvről. Budapest: Szépirodalmi Kiadó.

- Maróti I. 1990. Magyar Családi Kalendárium. Budapest: Liget Évkönyv.
- Márai S. 2001. Fűves könyv. Budapest: Helikon Kiadó.
- Nádai P. 1999. A mesélésről. Fordulópont I. évf.
- Németh L. 1999. Terápiák című kurzushoz jegyzet. BEPF. Sopron.
- Ortutay Gy. 1966. Halhatatlan népköltészet. Néprajzi vázlatok. Budapest: Magvető Kiadó.
- Pennac D. 2001. Nemkötelező olvasmány. Budapest: Fekete Sas Kiadó.
- Petrolay M. 1996. Könyv a meséről. Budapest: Trezor Kiadó.
- Popper P. 1981. A belső utak könyve. Budapest: Magvető Kiadó.
- Sütő A. 1982. Gyermekkorom tükörcserepei. Budapest: Móra Könyvkiadó.
- Tevan A. 1984. A könyv évezredes útja. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Tringer L. 1997. A gyógyító beszélgetés. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Vértes L. 1997. Biblioterápia, azaz literatúra az egészségért. (Mikszáth Kálmán születése 150. évfordulójára). Egészségnevelés 38. évf. 4. sz.



- Zilahi J. 1985. Az olvasóvá nevelés kezdetei. Óvodai Nevelés 3.
- Zilahi J. 1988. Mese-vers az óvodában. Budapest: Eötvös József Kiadó.

A GYÓGYÍTÓ KÖNYV olyan irodalmi és tudományos igényű alkotás, amely felkelti az olvasó, a kutatómunkát végző érdeklődését az olvasás, az irodalom iránt. Gödéné Dr. Török Ildikó rámutat arra, hogy a felnőtté válás segítőjeként, a személyiség fejlődési folyamatában fontos, kiemelt szerepet kap a korai olvasási szokások kialakítása, az anya könyvvel, olvasással kapcsolatos attitűdje. Kiemeli a mese jelentőségét a gyermeki évek színesebbé tételében, fejlesztő hatását az értékrend kialakítására, valamint az érzelmek, feszültségek levezetésében. Kutatói és személyes érdeklődését kielégítve feltárja a művészetterápiák közül a biblioterápia jelentőségét, utal a történetiségre és alkalmazásának jelentőségére. Ritkán olvasható ilyen kiemeléssel és kontextusban az olvasás szeretete, mint igény és az olvasás alkalmazása, mint gyógyító tevékenység.

Ajánlom mindazoknak, akik elhivatottan alkalmazzák, illetve szeretnék alkalmazni a biblioterápiát, hogy még nagyobb hittel és kedvvel tegyék hatékonyabbá munkájukat.

Mert az olvasás öröm, élmény, tapasztalat! Sokat kell, illetve kellene olvasni, hogy megértsük a könyvek, az irodalmi alkotások üzenetét.

Dr. Bodnár Gabriella