

Személyiségfejlesztés könyvvvel

HOGYAN SEGÍT AZ IRODALOMTERÁPIA?



Dr. Béres Judit

Talán közhelyesen hangzik, ha azt mondjuk, az irodalom gyógyír a léleknek. Az olvasás ugyanis nemcsak abban segít, hogy ellazuljunk egy fárasztó nap után. A szépirodalom jótékony hatását már régóta elismerik. A biblioterápia vagy ismertebb nevén irodalomterápia egy művészetterápiás módszer, amely a személyiségfejlődést támogatja a szövegek élményszintű felhasználásával. Egyéni vagy csoportos formában alkalmazzák, segítő szakember vezetésével.

A módszerrel kapcsolatban **dr. Béres Judit** egyetemi docenst, biblioterápia-szakfelelőst, a Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kara Humán Fejlesztési és Művelődéstudományi Intézetének munkatársát kérdeztük.

■ Mi a biblioterápia?

– A biblioterápia vagy közérthetőbben irodalomterápia a szövegek saját élményekre alapozott feldolgozásának és a kreatív írásnak facilitált, azaz segítő kapcsolat keretében, segítő szakember által vezetett, személyiségfejlesztő és mentálhigiénés célú alkalmazása. A művészetterápiák egyike, amely többnyire csoportos foglalkozások keretében valósul meg, de léteznek egyéni ülések is. Az expresszív terápiákhoz sorolhatjuk, mert abban segíti az egyént, hogy ki tudja fejteni magát, meg tudja fogalmazni érzéseit, gondolatait, jobban rálásson viselkedésére, élete problémáira, hatékonyabban kommunikáljon és kapcsolódjon másokkal, s ezekre vonatkozóan építő, előrevivő visszajelzéseket kapjon, új perspektívákat, lehetőségeket, értékeket fedezzen fel. Ehhez az irodalmi szövegek és a magunk készített írásk szövegeit, kifejezőmódját, karaktereit, témáit és jelentésvilágát, „nyelvművészetét” hívjuk segítségül. Szépirodalom (pl. versek, novellák, regények) vagy más alkalmas szövegek (pl. dalszövegek, filozófiai művek, önéletrajzi írásk, népmesék) olvasásán és interaktív, saját élményekre alapozott, személyes értékű értelmezésén, valamint saját szövegek alkotásán, íráson keresztül segítünk az embereknek élni.

■ Hogyan néz ki egy biblioterápiás kezelés?

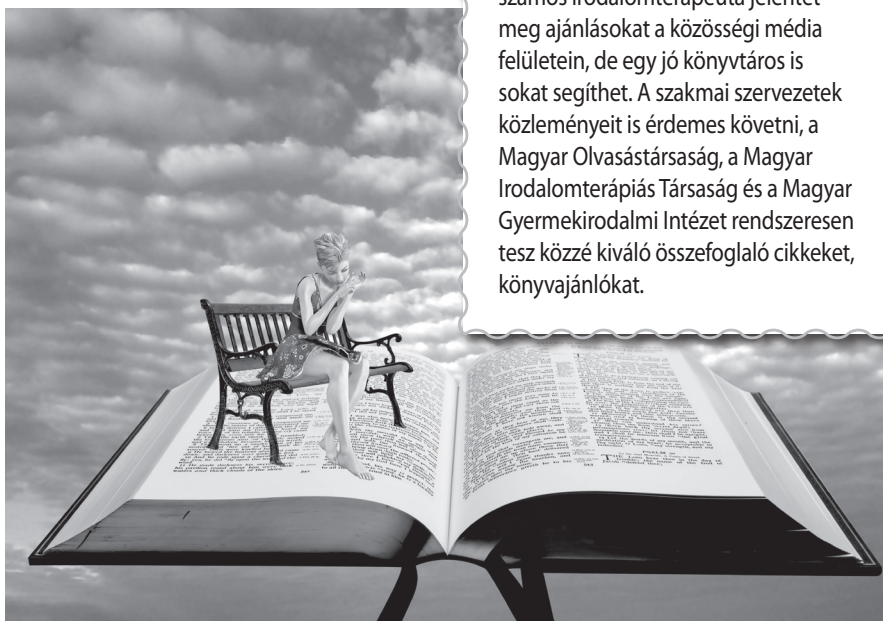
– Szerencsésebbnek vélem a biblioterápiás ülés vagy foglalkozás kifejezés alkalmazását. A biblioterápia többnyire csoportos

foglalkozások keretében valósul meg, de léteznek egyéni ülések is. A csoportvezető segítő szakember kiválaszt egy, a csoport meghirdetett témájához vagy a csoporttagok által behozott személyes problémákhoz, élethelyzetekhez illő, esetleg valamilyen általános egzisztenciális kérdést érintő szöveget, amelyet bevisz a foglalkozásra, vagy ha hosszabb a választott szöveg pl. regény, azt kéri, hogy a csoporttagok előre olvassák el azt, amiről beszélgetni fognak. A rendszerint másfél-kétórás ülés általában valamilyen ráhangoló gyakorlattal indul, hogy a résztvevők érzelmileg ráhangolóddjanak a csoportban folyó munkára, és önmaguk állapotára, belső világára is koncentráltabban tudjanak figyelni. Ez után következik az adott alkalomra választott szöveg felolvasása, amelyhez a csoporttagok spontán módon kapcsolódnak aszerint, hogy a szöveg mely része, témája, karaktere érintette meg személyesen őket, s ahhoz személyes értékű megjegyzéseket, saját értelmezéseket fűznek. A facilitátor és a többi csoporttag ehhez kapcsolódik kérdésekkel, reflexiókkal. Annál jobb, minél intenzívebb ez a kapcsolódás, így igen előrevivő beszélgetés és támogató érzelmi légkör tud kialakulni, amely lehe-

tővé teszi a csoporttagnak, hogy önmaga legyen, vállalja az önfeltárás kockázatát, és a kibontakozó személyes beszélgetések, visszajelzések nyomán megtalálja a szá-

■ Az irodalomterápia az önfejlesztésben is sokat segít. Mit ajánl azoknak, akik ilyen szinten szeretnének foglalkozni vele?

– Az olvasásnak anélkül is van önismeretfejlesztő és mentálhigiénés funkciója, hogy célzott és vezetett terápiás foglalkozás épülne rá. Az olvasás, a magányos is, egyike azon kreatív tevékenységeknek, amelyek magasabban szervezetté teszik a személyiséget, vagyis egyszerre tölt be lelki zavarokat megelőző, egészségvédelmi és fejlesztő funkciót. Olvasmányaink azzal nyújthatnak segítséget szellemi-lelki jóllétünk megtalálásához és védelméhez, hogy támpontokat adnak érzéseink azonosításához, a viselkedésünkre való rálátáshoz, önmagunk és a világ jobb megismeréséhez és megértéséhez. Számos, szakemberek által készített ajánlólista elérhető, amelyekről választva megtalálhatunk minket az élethelyzetünknek megfelelő minőségi könyveket. Ma már számos irodalomterapeuta jelentet meg ajánlásokat a közösségi média felületein, de egy jó könyvtáros is sokat segíthet. A szakmai szervezetek közleményeit is érdemes követni, a Magyar Olvasástársaság, a Magyar Irodalomterápiás Társaság és a Magyar Gyermekirodalmi Intézet rendszeresen tesz közzé kiváló összefoglaló cikkeket, könyvajánlókat.





támogató csoportok, párkapcsolati nehézségekkel küzdőknek szóló csoportok, a fiatalok körében pedig népszerű a pályakezdést, identitás keresést, kapcsolati készségeket fejlesztő biblioterápiás foglalkozások köre. Gyerekek esetében népszerűek a kortárs gyerekirodalommal és mesékkel vitt személyiségfejlesztő és érzékenyítő foglalkozások, de van tehetséggondozó program keretében vitt biblioterápia is. Ha a klinikai területről beszélünk, Magyarországon is szép eredménnyel alkalmazzák a biblioterápiát pszichiátriai betegek körében, valamint daganatos betegek és felépülő drog-, illetve alkoholfüggők támogatásában.

De gyakorlatilag bárkinek hatékony lehet az irodalomterápia, akinek az állapota lehetővé teszi a csoportban való foglalkoztatást, kommunikációt, és aki számára az így generált érzelmi munka előrevívó lehet, illetve akinek a felépüléséhez fontos elem az önismeret fejlődése, valamint a másokhoz és a világhoz való kapcsolódás készségének a fejlesztése. Ilyen módon sikerrel alkalmazható az irodalomterápia étkezési zavarokkal küzdők, enyhébb szellemi és testi fogyatékkal élők, vagy a legkülönbözőbb szorongásos zavarokkal küzdők, pl. szociális fóbiások, pánikbeteg esetében is. Más, nem klinikai intézményekben is gyakori az irodalomterápia alkalmazása: krízisintervenció területén (pl. családok átmeneti otthona, hajléktalanellátás), idősek ellátásának intézményeiben (otthonokban, klubokban, illetve az időskori demencia megelőzésében), nevelőotthonokban, valamint büntetés-végrehajtási területen, börtönökben vitt reszocializációs programokban.

■ A gyerekeknél milyen eredményeket lehet elérni egy-egy foglalkozás alkalmával?

– Az egészséges személyiségfejlődéshez és a legalapvetőbb pedagógiai célok megvalósulásához szükséges legfontosabb területek fejleszthetők egy gyerekeknek szóló biblioterápiás foglalkozáson pl. érzelmi intelligencia, empátia, tolerancia, kulturált és választékos önkifejezés, de általában a szókincs gazdagítása, az erőszakmentes kommunikáció, a kritikai gondolkodás gyakorlása és az érzéke-

nyítés is hatékonyan támogatható így. Gyakori, hogy az ilyen foglalkozásokon a gyerekek a kortásaik között megélik, hogy nincsenek egyedül a problémáikkal, egymással, és a bizalmukba fogadott facilitátorral őszintebben mernek beszélni hiányaikról, sérelmeikről is. Náluk az indirektebb érzelmi munkán van a hangsúly, a nekik vitt verseken, meséken, történeteken, kreatív írásos, játékos feladatokon keresztül kapnak érzelmi segítséget, biztatást, támogatást. Én személy szerint esküszöm a kortárs gyerekirodalom jó hatására, mert ezek a művek ismerős nyelven szólnak a mai gyerekekről, problémákról és a mai világról, így könnyebb hozzájuk személyesen kapcsolódni. A gyerekek általában szeretik a kreatív írásos gyakorlatokat is, szórakoztatja őket és növeli a kompetenciaérzésüket, hogy mire képesek saját írásaikban, illetve az irodalommal való foglalkozás kreatív, játékos módja aktívabb bevonódásra készíti őket. Nem utolsósorban mindez olvasóvá, az irodalmat, a jó történeteket, könyveket szerető, igényesebb emberré és sokoldalúbb személyiséggé neveli őket.

■ Mi a helyzet az idősekkel? Az ő esetükben is alkalmazható az irodalomterápia?

– Idősek esetében az egyik legfontosabb dolog, amit egy irodalomterápiás csoport adhat, a kulturált, társas közeg, amely értelmes, emberi kommunikációra, másokhoz kapcsolódásra, jó beszélgetésekre ad lehetőséget. Így az ember nemcsak kevésbé érzi magát magányosnak, de aktívabbá is válik, céllal indul neki, amikor a foglalkozásokra tart, része lesz egy közösségnek, amely számít a részvételére, s amellyel együtt lehet gondolkodni és beszélgetni az élet nagy kérdéseiről, az időskor kihívásairól és lehetőségeiről. A versek és történetek, amelyekkel a csoport dolgozik, lehetőséget adnak az élettörténet, életút és a jelen kapcsolatok áttekintésére és pozitívabb szemléletére. A kreatív írásos gyakorlatok e téren is a jóléti kompetenciaérzést adják, segítenek ellensúlyozni az időskor veszteségeinek és betegségeinek élményeit, hiszen az irodalmi szövegekkel való munka szellemileg is frissen tart, a kortárs irodalommal való találkozás pedig a mai kultúrában való tájékozódást teszi lehetővé, kinyitja a világot.

SZALMA BRIGITTA

mára leghatékonyabb válaszokat, utakat. A foglalkozások gyakran kiegészülnek kreatív írásos feladatokkal vagy valamilyen egyéb művészetterápiás elemmel, és néha adunk házi feladatot is, amikor a csoporttagok az adott foglalkozás hangulata, őket megérintő témái kapcsán otthon alkotnak, s azt, ha akarják, elhozzhatják a következő foglalkozásra, hogy megosszák. Fontos, hogy ezek az ülések, foglalkozások többnyire nem workshop jellegűek, hanem egy hosszabban érlelt folyamat részei, tehát több héten, hónapokon vagy akár egy, esetleg több éven keresztül is találkozik a csoport. A nyitott csoport tagságában mindig vannak állandó, visszajáró tagok is, de a résztvevők köre értelemszerűen változó, míg a zárt csoport esetében ugyanazok a személyek vannak együtt végig a folyamatban.

■ Milyen betegségek esetén alkalmazható, s az élet mely területeire terjed még ki az irodalomterápia?

– A biblioterápia mint módszer a pedagógiai, könyvtári és szociális ellátás területén ugyanúgy nemzetközileg elterjedt és alkalmazott, mint klinikai területen betegek gyógyításának, rehabilitációjának a kiegészítőjeként. Bár nevében szerepel a terápia szó, a biblioterápia leggyakrabban az egészségesek terápiája. Ez azt jelenti, hogy a hétköznapi élethelyzetek megoldásában, alapvető elakadásokban, életfordulókon, életvezetési kérdésekben nyújt támogatást a legkülönbözőbb életkorú résztvevőknek, akik ez esetben orvosi értelemben nem betegek, a facilitátorként közreműködő segítő pedig nem orvos és nem gyógyít. Vannak felnőtt csoportjaink, amelyek a női és a férfi identitás, életút kérdéseit járják körül, vannak gyermeket váró vagy kisgyermekes szülőknek szóló