

DR. BÉRES JUDIT – SÜTŐNÉ DR. ZOBOKI RITA

Biblioterápia időseknek a pécsi Szenior Akadémián

In: Nagyházi Bernadette (szerk.): IX. Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia: Nevelés és tudomány, neveléstudomány a 21. században: Tanulmánykötet. Kaposvár: Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar; Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, 2015. pp. 86-92. ISBN:[978-963-9821-98-9](https://doi.org/10.1515/978-963-9821-98-9)

Tanulmányunk a Pécsi Tudományegyetem által szervezett Szenior Akadémia „Az Aktív Időskorért” tanfolyamai között meghirdetett Aranykor Biblioterápiás Csoport célkitűzéseit, folyamatát és eredményeit mutatja be. Pécsen ez az első, kifejezetten időseknek szervezett biblioterápiás csoport, amelyet először – a szolgáltatás iránt való érdeklődés felmérésére – bevezető jelleggel indítottunk útjára 2015. április elején, és 10 fős zárt kiscsoportban, kéthetente 1,5 órában, összesen 6 alkalommal tartottuk üléseinket. A biblioterápiás csoport azon túl, hogy lehetőséget ad a szabadidő hasznos eltöltésére, abban támogatja az időseket, hogy a közös olvasmányok hatására felbukkanó személyes élményekkel, emlékekkel, asszociációkkal, gondolatokkal, indulatokkal dolgozzanak, és az ezekről való beszélgetésen keresztül többet tudjanak meg önmagukról, rákészülve az időskor fejlődési feladataira.

„Egy adott civilizáció értéke lemérhető azon, hogy milyen értelmet kölcsönöz a teljes életciklusnak. Ugyanis ez az értelem áthatja az új generációk életét és esélyeit arra, hogy képesek lesznek-e szembenézni a végső kérdésekkel.” (Jávorszky 2012) Az idősekkel végzett biblioterápiás munkánk kiindulópontja az a kérdésfeltevés volt, hogy miként viszonyulunk ehhez a kérdéshez, és mit teszünk, tehetnénk a jelen pillanatban a helyzet javításáért. A WHO klasszifikációja szerinti idősödő (60-74 éves), öreg (75-90 éves) és agg (90 feletti) korosztályokkal való intenzívebb foglalkozást, a nekik célzott új szolgáltatások kínálását és új lehetőségek megnyitását különösen aktuálissá és indokolttá teszi a tény, miszerint a népesség elöregedése Európa egészére jellemző, vagyis az előttünk álló probléma és kihívás közös. Egyes számítások szerint a 60 éven felüliek aránya néhány évtized múlva megközelítheti a 40%-ot, ezen belül Magyarországon 2050-ben várhatóan a népesség több mint 36%-át teszi majd ki. Az időskutatások szerint mindez a társadalmi cselekvésben, az ellátások területén paradigmaváltást tesz szükségessé, nem utolsósorban pedig felveti a kérdést, hogy milyen minőségű élet vár az idősödő és növekvő számú népességcsoportra. (Molnár 2004. 152. p.)

1. Az idősor fejlődési feladatai

Az idősor személyiségfejlődési feladatairól alkotott mai elképzeléseink kiindulópontja Erik Erikson pszichoszociális elmélete, mely szerint az emberi személyiség nemcsak a gyermekkorban és a felnőtté válás során fejlődik, hanem öregkorunkig, és végső soron a halálig tart. „Az öregedés: folyamat és feladat együtt. Alapvető megtartás-elengedés képesség, a múlandóság elfogadása. Új erények is napvilágra kerülhetnek: a hála, az átélés mélysége nő, a birtoklás iránti vágy alábbhagyhat, az igények csökkennek, az adni vágyás erősebb lehet, újszerű szeretetképesség alakulhat ki”. (Moretti – Németh 2006, 443. p.) A teljes életciklus kései szakaszai fizikai, pszichés, anyagi és társadalmi értelemben is számos természetes, mégis sorsfordító veszteségélménnyel és változással szembesítik az egyént, aki gyakran felkészületlen erre. 60-75 év között már igen konkrét formában kitapinthatóak az idősor mindennapi aktivitást, életstílust, az igényszint változását érintő jellegzetességei, és mindez olyan érzések, élmények kusza halmazát generálja, amelyek megélésével, átélésével az idősödő ember sokszor nyomasztóan egyedül marad, és segítségre, támogatásra szorul abban, hogy meg tudjon birkózni változó helyzetével, kapcsolataival és személyiségével, s mindezt ne az elmúlásba, romlásba beletörődő modalitással, hanem jövőre való lehetőségei, szépségei, kihívásai felé fordulva. Az idősekkel végzett biblioterápiás munkánk kezdetekor elsősorban az foglalkoztatott minket, hogy mivel segíthetjük az időskori, pozitív irányú személyiségfejlődést, változást, az idősödés élményének és fejlődési feladatainak kompetens megélését és kezelését.

2. Terápiás célok

A biblioterápiás munka alapvetően egy önismereti, pszichoterápiás eszközökkel, egyénileg vagy csoportban megvalósított folyamat, amelyet a résztvevők szükségleteinek megfelelő témák, problémák és készségek középpontba helyezésével tervezünk és valósítunk meg. Beszélgetéseink kiindulópontját többnyire valamely klasszikus vagy kortárs szépirodalmi mű képezi, de nem ritka az sem, hogy a csoporttagok önmagukra és az olvasmányokra reflektáló, otthon készített kreatív írásai is a csoport elé kerülnek, és a szerzőik megosztanak belőlük részleteket, amelyekre ugyanúgy lehet reflektálni, mint egymás egyéb mondandójára, viselkedésére, és a csoportvezető által hozott olvasmányokra. A cél az, hogy az együtt töltött

másfél órában előhívjuk és megdolgozzuk a résztvevők sajátélményét, ezáltal önmaguk és problémáik megváltozott megértéséhez segítve őket, ami képessé teheti őket a pozitív irányú fejlődésre, változásra.

Az együtt olvasott művek, a saját kreatív írások, az egymásra adott szóbeli és nonverbális reflexiók, valamint a csoporttagok és a csoportvezető között zajló, dinamikus érzelmi folyamatok hatására igyekszünk biztosítani egy terápiás hatású, érzelmileg megtartó, támogató teret, amely az önismeret fejlesztésével segíti

- (1) az időskori változások, veszteségélmények érzelmi megélését, elfogadását
- (2) az idősödés élményének elfogadását, jóra fordítását
- (3) hogy meg tudjuk tanulni és a fiatalabb generációknak meg tudjuk tanítani az aktív, boldog, kompetens öregedést, annak értékeit és az idős ember megfelelő kezelését
- (4) a személyes élettörténetre, életútra való pozitív visszaemlékezést, az emlékek összeillesztését, az esetleg traumatikus életesemények életútba való beillesztését, feldolgozását
- (5) a személyes problémákra, viselkedésre irányuló rálátást, és a szüksége változtatásokra való nyitottá válást
- (6) a generációk változó ízlésvilágához, értékrendjéhez, életmódjához való jó kapcsolódási formák megtalálását
- (7) az életminőség javítását, a szellemi és lelki egészség fenntartását, a memória megőrzését, frissen tartását.

3. Alkalmazott szövegek

Az Aranykor Biblioterápiás Csoporton részt vevők életkori megoszlása igen változatos volt, 83,78,72,71,70, 64, 63, 53, 47 éves nőkből állt, akik aktív tagjai a Szenior Akadémiának, motiváltak az önfelkészítésben, tanulásban, a szabadidő hasznos eltöltésében. Végzettség tekintetében egy értelmiségi nőkből álló csoportról beszélünk, szinte mindenki egyetemi, főiskolai végzettségű, mérnökök, tanárok, közgazdász, szociálpedagógus diplomával, jó szellemi képességekkel és érzelmi intelligenciával, akiket az irodalom és az olvasás szeretete, a kíváncsiság, a tanulási önismeret fejlesztési vágy hozott a csoportra.

A csoportot azzal az annotációval hirdettük meg a Szenior Akadémia tanfolyamai között, hogy egy asszociatív munkára épülő, zárt intenzív önismereti csoport lesz, amelyen az olvasmányélmények hatására generálódó érzésekkel, élményekkel, vágyakkal, gondolatokkal dolgozunk. A csoport alakuló alkalmán egyértelművé tettük, hogy nem egyszerű olvasókörön ülnek, a csoporttagok részéről kifejezetten elvárt az önreflexió, a terápiás munkában olvasott szövegekkel kapcsolatban fontos az egyéni olvasatok, személyes megnyilvánulások tiszteletben tartása, ugyanakkor egyéni döntés kérdése a mélyebb bevonódás és a személyes föltárulkozás, megosztás.

A csoport munkájának alapjaként alkalmazott irodalmi alkotások kiválasztásánál olyan verseket, novellákat kerestünk, tudatosan kortárs költőktől is, amelyek az önismeret, a párkapcsolat, a nőiség, az újjászületés, az időskori fejlődési lehetőségek témakörét járják körül. A régebbi hazai szakirodalom azt veti föl, hogy az idősekhez elsősorban a fiatalkori olvasmányélményeket fölidéző klasszikus műveket érdemes vinni, ami az ismerősségnél fogva egyszersmind megteremti a biztonságérzetet, és fölidézhetővé, megfogalmazhatóvá tesz nehéz élményeket is. (Vértes 1997) Kockáztattunk tehát, amikor kortárs szövegekkel is próbálkoztunk, de az irodalmi műveltség szempontjából is igen jó színvonalon álló csoport nyitott és érdeklődő volt, lelkes a számára alig ismert kortárs magyar irodalom iránt. Amikor az utolsó alkalommal a csoporttagok terápiás élményét firtató kilépőkártyán azt a kérdést tettük föl, hogy milyennek találták a szövegválasztásokat, a csoport legidősebb, 83 éves tagja így nyilatkozott: „Nagyon jók voltak, mert az irodalom új arcát láthatom.” A választásunk a következőkre esett, a fölhasználás sorrendjében:

- Erdős Virág: Ma (kortárs vers)
- Kányádi Sándor: Április hónapja (klasszikus vers)
- Kosztolányi Dezső: Tengersizem (klasszikus novella)
- Mirtse Zsuzsa: Éva-képek (kortárs vers)

Ezekon kívül szöveggént, olvasmányként tekintettünk a csoporttagok egymásra adott szóbeli reflexióira és otthon készített, a csoportra behozott kreatív írásaira, amelyek a saját női identitást, az idősödés élményét, a generációs konfliktusokat és gyermekkorban vagy felnőttkorban elszenvedett traumákat jártak körül és tettek szavakba fordíthatóvá, ezáltal megérthetővé, feldolgozhatóvá. A csoporttagok saját írásai ugyan nem egyszer közelítették az irodalmi alkotások esztétikai színvonalát és érzelmi rétegzettségét, sőt volt, akinek korábban antológiában jelentek meg önreflektív versei, s azok szintén a csoport elé kerültek. Ezeknél az írásoknál azonban mégsem az a lényeges, hogy műalkotás színvonalú versek vagy prózák-e,

hanem az a folyamat számít, ahogyan az élményt sikerül nyelvbe, szavakba lefordítani, formába öntve a terápia során tapasztaltakkal és megéltekkel kapcsolatos felkavaró, erős, nehezen megfogható érzelmeket, ami esélyt teremt a szöveg írójának, hogy megértse az érzelmi élménnyel kapcsolatos gondolatait és érzéseit. (Pennebaker 2005. 127-133.)

Az alkalmazott szövegek terápiás hatékonyságát utólag az igazolja, hogy az ülések csoportlétkörében vagy két terápiás ülés között létrehívják-e élményeket, emlékképeket, a egy-egy szavuk, mondatuk el tud-e vinni az énfeltárás olyan mélységeibe, ahol az értelmezés szépsége, fájdalma, személyes értéke messze túlmutat az eredeti szöveg irodalmi értékén. (Tóth 2014. 122-124.) Az Aranykor Biblioterápiás Csoport viszonylag rövid terápiás folyamatában a résztvevők számára is meglepően hamar megteremtődött ez a bizalmi, megtartó légkör, a résztvevők kimondott öröme és meglepetésére nagyon komoly érzelmi mélységek, élmények tárultak föl, megoszthatóvá, kimondhatóvá, megbeszélhetővé és megérthetővé vált sok, egyénileg nehezen leküzdhető élmény, probléma.

4. Mit adott a csoport?

A hatodik, záró alkalommal fölítettük azt a minden találkozásunkkor szokásos kérdést, amely a terápiás folyamatra és benne saját változásukra irányítja a résztvevők figyelmét: Ki milyen érzésekkel jött ma a csoportra? Ebben az esetben azonban a teljes terápiás élményre adott reflexió állt a középpontban, vagyis az, hogy ki hogyan érzi, mit adott neki a csoport. Álljon itt néhány rövid idézet erre vonatkozóan:

- „Összetartozás érzése, - itt mindent el lehet mondani, - nem gondoltam, hogy nekem ez ennyire tetszeni fog, - a megoszthatóság és elfogadás érzése, - most Ti vagytok az otthonom, én vagyok a nagymamátok. Nagyon sok ismeretet kaptam emberségből, közösségből, egymás iránti tiszteletet, szeretetet.”
- „„*Tudok*” beszélni a személyes dolgaimról, ami már önmagában gyógyít.”
- „nyugalom, megnyílás, összetartozás-érzés, nyitott odafigyelés”
- „Ajánlanám másoknak is, hogy jobban megismerjék magukat, megnyíljanak még önmaguk előtt is.”
- „Az együttlét örömét, egymás sorsának megismerési lehetőségét, a problémák más, új megoldási útjait ismertük meg.”

Zárszó

Biblioterápiás munkánk legfontosabb célja, akármilyen célcsoporttal dolgozzunk is, nem más, mint az önismeret fejlesztése. Simone de Beauvoir (1972) klasszikusnak számító könyvében arra hívja föl a figyelmünket, hogy a kulcs az idősor bonyolult valóságának a megismerésében és helyes kezelésében rejlik, ami az önismereten és annak a fejlesztésén alapul. Idősként az egyik legfontosabb feladat az, hogy rá jöjjenek, „az öregség dialektikus viszony az én mások számára létező, objektíven meghatározott létem és ama tudatom között, amelyet éppen ezen keresztül alkotok magamról. Bennem a „másik” az öreg, vagyis az, aki én vagyok mások számára: és ez a „másik”, ez én vagyok. (Beauvoir 1972. 450. p.)

Nemcsak a csoporttagoknak, hanem nekünk, csoportvezetőknek is rendkívül fontos tapasztalat volt az, amit erről az idős Másikról megtudhattunk. Ez pedig arra irányította a figyelmünket, hogy minden életkori szakasz tartalmazhatja az újjászületés, növekedés, nyitottság és a beteljesedés, megerősödés lehetőségét. Ami magában hordozza azt is, hogy meg lehet tanulni és tanítani a kompetens, aktív, boldog öregedést. A záró gondolatok között ide kívánczok egy 71 éves csoporttag írása, aki arra a kérdésre, hogy miként fogalmazná meg a fiatalabb családtagjai számára a vágyait, kéréseit, többek között a következőket írta:

„Édes Fiaim! Határozottan érzem az öregedés jeleit, ezért a következőket kérem tőletek! Jelentkezzetek gyakran, ha lehet, rendszeresen, mondjátok el, hol jártok, meséljétek, hogy képben legyek, átérezzem gondjaitokat, örömeiteket. Tegyétek ezt akkor is, ha már nem tudok értő figyelemmel hallgatni, ha már nem mondok okosakat!”

Az első pécsi idős csoport gyümölcsöző munkájának a legjobb bizonyítéka, hogy a csoporttagok kivétel nélkül azt jelezték, ősszel, ha volna lehetőség, egy „haladó” csoportban szívesen folytatnák a megkezdett önismereti munkát. Többek között azért, mert nagyon megszerették egymást, jó együtt lenni, és mert fölfedezték, hogy milyen sokat kaphatnak egy terápiás csoporttól. Persze mi, csoportvezetők is megszerettük őket, ami nemcsak érzelmi elköteleződést jelent, hanem további felelősséget ró ránk. Az a pozitív fogadtatás és hatás, ami ennél a csoportnál tapasztalható volt, arra kell sarkalljon bennünket, hogy több idős embernek is nyitottá tegyük a biblioterápiában és más kreatív foglalkoztatásban, művészetterápiában való részvétel lehetőségét, és terjesszük ki a jövőbeni csoportokat más terepekre is, például idősoththonokra és nyugdíjas klubokra, ahol más keretek között, de szintén szép eredményekkel lehet biblioterápiát folytatni. (Tegzes 2015) Azután ott vannak a külföldi kezdeményezések, amelyeknek a nyomába lehetne érniük, elsősorban például, amit az amerikaiak és ausztrálok felmutattak a biblioterápiának az időskori dementia

megelőzésében és rehabilitációjában való alkalmazása kapcsán (McLaine 2012), de ott a finnek példája is, akik csodálatos kreatív projekteket működtetnek az idősök segítésére, fejlesztésére a résztvevők élettörténeteinek idézeteivel és a családi fotóalbumuk hozzájuk társított megkapó darabjaival, illetve az ebből létrehozott adatbázissal és módszertani kiadvánnyal (Karisto et al. 2011; Kuosmanen – Pekkarinen 2014), hogy csak a legkiemelkedőbbeket említsük. Sok tanulnivalónk és kiaknázatlan lehetőségünk van még.

BIBLIOGRÁFIA

- Beauvoir, Simone de (1972): Az öregség. Budapest: Európa.
- Jávorszky Edit (2012): Az időskor fejlődési feladatai. <https://bismarck.nyme.hu/fileadmin/dokumentumok/beszedek/Javorszky.pdf> (2015.03.28.)
- Moretti Magdolna – Németh Attila(2006): Az időskor. In: Uők: „...ki szépen kimondja a rettenetet, azzal föl is oldja”. PSYrodalmi szöveggyűjtemény. Bp.: Medicina. 440-449. p.
- Karisto, Antti et al. (2011): Identity Work with Creative Methods – Older Adults as Graphic and Personal Novelists. In: Worsfold, B.J. (szerk.): Acculturating Age. Approaches to Cultural Gerontology. Universitat de Lleida. 133-149. p.
- McLaine, Susan: Bibliotherapy: Reading for Wellbeing in Old Age. Melbourne: Alzheimer's Australia Dementia Forum, 14 August, 2012. https://fightdementia.org.au/sites/default/files/Susan_McLaine.pdf (2015.03.07.)
- Molnár Edit, S. (2004): Életmód és közérzet az idősödés korában. In: Kolosi T. – Tóth I. Gy. – Vukovich György (szerk.): Társadalmi riport 2004. Budapest: TÁRKI, 152–164. p.
- Pennebaker, James W. (2005): Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk. Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje. Ford. Ehmann Bea. Bp., Háttér.
- Kuosmanen, Päivi – Pekkarinen, Satu: Reminiscence Stick – a handbook. Lahti: Palmenia Centre, University of Helsinki, 2014.
- Tegzes Tünde, M.: A biblioterápia az idősök lelki és szellemi egészségének szolgálatában; Közös olvasás, beszélgetés irodalomról – terápiás célokkal. In: Gombos P. – Vörös Klára (szerk.): Könyv és lélek. Biblioterápiai tanulmányok. Bp.: Magyar Olvasástársaság, 2015. 71-79. p.
- Tóth Anita, G. (2014): Az irodalomterápiás csoporthelyzet mint szintér. In: *Studia Litteraria*, 1-2. sz. 110-129. p.
- Vértes László (1997): Az idősök biblioterápiájáról. In: *Könyv, könyvtár, könyvtáros*, 10. sz. 43-46. p.