

BESZÁMOLÓ SZAKBIZOTTSÁGI RENDEZVÉNYRŐL

Időpont: 2019. november 25., hétfő

Helyszín: EOQ MNB Képzési Központ
1026 Budapest II. kerület, Nagyajtai utca 4/a.

Szervezők: EOQ MNB Minőségrendszerek, Közigazgatási és
Fogyasztóvédelmi, Építésügyi, valamint Oktatási és
Terminológiai Szakbizottság
„Pódiumbeszélések a Minőségről” sorozat

Téma:

Léleklapozgatás, avagy az irodalomterápia kihívásai és lehetőségei az életminőség javításában

Előadó: *Sóron Ildikó* elnök, Magyar Irodalomterápiás Társaság

A „léleklapozgatás” szó abból a mondasból származik, hogy „életünket, mint egy könyvet lapozgatjuk”.

Az irodalom- vagy biblioterápia fogalma: a könyvek általi gyógyítás. Itt egy szövegközpontú, verbális terápiáról van szó. A szöveg lehetőséget teremt arra, hogy mintegy külső megfigyelőként tekintsünk önmagunkra. Célja lehet az önismeret fejlesztése, saját véleményünk és érzéseink képviselésének a magas szintű elsajátítása, valamint az érzelmi intelligencia különböző területeinek a fejlesztése. Leggyakrabban csoportformában zajlik: más emberek (irodalom) és a saját gondolatainknak az „ütköztetése” javuló konfliktuskezelést biztosít, amellett hozzájárul saját korlátaink okainak felismeréséhez.

A fejlesztő biblioterápia alkalmazási területe különböző helyszínekre és 3 korosztályra terjed ki: gyermekek, idősek és gondozásban levő betegek. A gyermekek esetében a felzárkóztatás és a kommunikációs képesség fejlesztése lehet a cél, míg az idős embereknél a magány és az elszigeteltség csökkentése, a hasznosságtudat erősítése, illetve a múltbeli tapasztalatok összegzése –

egyszóval: a lelki-szellemi egészség fenntartása a legfontosabb. A betegeknél az ambuláns kezelés kiegészítő terápiájaként a testi változás okozta lelki sebek feldolgozására irányul.

Melyek a biblioterápia szempontjából kedvező helyszínek? Minden hely, ahová emberek járnak. Bármilyen könyvtár, típusától függetlenül otthonosság érzetet biztosít, így közösség megtartó ereje van. A büntetés-végrehajtási intézetekben a célzott irodalmi választás segítségével hatni lehet az elítéltek személyiség formálására. Az oktatási intézményeknél – óvodától az egyetemig – a pályaorientáció segítése, illetve a karrierépítés lehet a vezérlő cél. A szociális intézményekben, mint pl. az idős otthonokban a lelki egészség megőrzése, a szellemi teljesítő képesség megtartása, a korral járó krónikus betegségekkel való együttélés elfogadtatása, míg a hajléktalan ellátás bázisaiban a hétköznapi létfenntartáshoz szükséges készségek elsajátítása lehet a cél.

A terápia lényege, hogy a csoport előtt mindig konkrét célok legyenek, ehhez választ a terapeuta alkalmas szöveget (irodalmi művet). Fontos, hogy a mű által felkínált élethelyzetek és karakterek milyen érzéseket, gondolatokat váltanak ki a csoportban, amelyeket az egyes személyek hasonló élményeivel kell összevetni. A műben tapasztaltak egyben megoldási lehetőséget kínálnak. A mű inspirálja a beszélgetés menetét, gördülékeny kommunikációt téve lehetővé.

A továbbiakban némi játék következett: az előadó röviden 3 irodalmi művet (Sarkadi Imre: A gyáva, A tücsök és a hangya, Reményik Sándor: A kagyló) ismertetett, kérve a hallgatóság véleményét. A megvitatott témák közé olyan szempontok tartoztak, mint az életcélok és az életközépi válság, a felelősségvállalás, a kiszolgáltatottság érzése, valamint a kötelességtudat. Az idézett vers kapcsán felmerült az a kérdés, hogy az érték mennyire függ a körülményektől. A parti fövenyre kivetett, reménytelen helyzetbe került kagyló gondolataiban a költemény végén felcsillan valamiféle remény, a másokon segíteni akarás közösségi érzése.

Végezetül az előadó a saját tapasztalataiból kiindulva konkrét eseteket és írott visszajelzéseket idézett.

Várkonyi Gábor