



**LÉLEKLAPOZGATÁS, avagy  
az irodalomterápia kihívásai  
és lehetőségei az  
életminőség javításában**

**EOQ MNB 2019. 11. 25.**



**Mi az irodalomterápia?**

**Az irodalomterápia alkalmazási területei**

**Hatásmechanizmus – példák**

**Életminőség és irodalomterápia**

**Tíz év tapasztalatai – eredmények**

**Hogyan tovább?**

# MI AZ IRODALOMTERÁPIA?

- Szövegközpontú, verbális terápia – egyesek a művészetterápiák, mások a szocioterápiák közé sorolják (**szövegválasztás**)
- A szöveg lehetőséget teremt arra, hogy külső szempontból, mintegy **külső megfigyelőként** tekintsünk önmagunkra
- Leggyakrabban **csoportformában** zajlik: más emberek gondolatait és a saját gondolatainknak **összevetjük**, **„ütköztetjük”**, s ez terápiás hatással bír, a változás, fejlődés lehetőségét kínálja fel
- Az irodalomterápia célja lehet: **az önismeret fejlesztése**, saját véleményünk, érzéseink **képviseletének** magas szintű elsajátítása, az érzelmi intelligencia különböző területeinek a fejlesztése, **javuló konfliktuskezelés**, saját korlátaink, elakadásaink okainak a felismerése és ezáltal az **elmozdulás lehetőségeinek megismerése**

# A BIBLIOTERÁPIA ALKALMAZÁSI TERÜLETEI - FEJLESZTŐ BIBLIOTERÁPIA 1.

- **Gyermekek iskolás kortól:** hátrányos helyzet csökkentése, integráció, felzárkóztatás, érzelmi intelligencia és kommunikációs képességek fejlesztése, kreativitás fejlesztése, szorongás csökkentése, korosztályos problémák közös feldolgozása, olvasásfejlesztés
- **Idősek:** magány, elszigeteltség csökkentése, hasznosságtudat, múltbeli tapasztalatok összegzése, az elmúlásra való felkészülés, az agy folyamatos karbantartása az olvasás és beszélgetés által, kiteljesedés érzésének a megélése, lelki-szellemi egészség fenntartása
- **Gondozásban lévő betegek:** ambuláns kezelés **kiegészítő terápiája** a pszichés gondozásban, rehabilitációs folyamatok támogatása, a testi változás okozta lelki sebek feldolgozásának elősegítése

# A BIBLIOTERÁPIA ALKALMAZÁSI TERÜLETEI - FEJLESZTŐ BIBLIOTERÁPIA 2.

- Könyvtár
- Büntetés-végrehajtás
- Szociális intézmények (idős otthon, hajléktalan ellátás, családsegítő központok, munkaügyi központok, pályaválasztási intézetek)
- Oktatási intézmények – az óvodától a felsőoktatásig

# HATÁSMÉCHANIZMUS

1. A mű által felkínált élethelyzetek, karakterek érzéseket, gondolatokat ébresztenek, emlékeket idéznek fel – ezeket a csoport tagjainak hasonló élményeivel vetjük össze.
2. A műben tapasztaltak megoldási lehetőséget kínálnak, melyekben „véráldozat” nélkül láthatjuk az eredményt, s ez beépülhet későbbi döntéseink előkészítésébe.
3. A csoporttagokkal folytatott beszélgetés során megtapasztalhatjuk a másokkal való kommunikációnk eredményességét, korrigálhatjuk gyengeségeinket.

Konkrét fejlesztési célokhoz választ a terapeuta a cél megvalósításához alkalmas szöveget, alkalmazkodva a csoport elvárásaihoz, adottságaihoz.

# SARKADI IMRE: A GYÁVA

## Javallatok

Életközépi válság

Életcélok

Felelősségvállalás

Kiszolgáltatottság

## Mellékhatások

Férfi-nő kapcsolat

Bátorság – gyávaság

Szenvedélybetegség

Társfüggőség

Lustaság

Egészséges életvágy

Munkavágy

Tettekészség



# A TÜCSÖK ÉS A HANGYA

Javallatok

Életcélok

Felelősségvállalás

Kötelességtudat

Mellékhatások

A munka értéke

Szülői példamutatás

A művészetek értéke

Példaképek



# REMÉNYIK SÁNDOR: A KAGYLÓ

Én itt vagyok, akarva, nem akarva,  
A végtelen vetett a véges partra.

Fekszem aléltan a sivár fövényben  
És az óceán himnuszait zengem.

Anyám, a tenger apadt, s itt  
hagyott,  
Kinek mi köze hozzá, ki vagyok?

Gazdátlan, üres ház, mire se jó,  
Csak eldobni, vagy eltörni való.

Apály s dagály közt, így, időm  
mulván,  
Várom, míg értem visszatér a  
hullám.

Nekem nem hazám e kietlen part,  
De aki titkon a füléhez tart,

Magányban, éjben, emberektől  
távol:  
Annak mesélek egy más, szebb  
világról.

# REMÉNYIK SÁNDOR: A KAGYLÓ

## Javallatok

Nyitottság – zártság

Magány

Bizalom

Biztonság

## Mellékhatások

Vágyak

Remény

Tehetlenség

Bezártság (fóbia)

# ÉLETMINŐSÉG ÉS IRODALOMTERÁPIA

- 2017: Megjelent a World Economic Forum (WEF) "New Vision for Education: Fostering Social and Emotional Learning Through Technology", vagyis "Az oktatás új víziója: a szociális és érzelmi tanulás támogatása a technológia segítségével" című jelentése
- ***16 készséget sorol fel, melyek megléte a sikeres élet alapfeltétele***
- ***Retrospektív és aktív terápiás módszerek együttes alkalmazása – példa (VAN)***

# 21st-Century Skills

## Foundational Literacies

How students apply core skills to everyday tasks



1. Literacy



2. Numeracy



3. Scientific literacy



4. ICT literacy



5. Financial literacy



6. Cultural and civic literacy

## Competencies

How students approach complex challenges



7. Critical thinking/problem-solving



8. Creativity



9. Communication



10. Collaboration

## Character Qualities

How students approach their changing environment



11. Curiosity



12. Initiative



13. Persistence/grit



14. Adaptability



15. Leadership



16. Social and cultural awareness

# LEGSZÜKSÉGESEBB KÉPESSÉGEK

2015

1. Komplex problémamegoldás
2. Együttműködési készség
3. Emberek menedzselése
4. Kritikus / kritikai gondolkodás
5. Tárgyalási képesség
6. Minőségirányítás
7. Szolgáltatásorientáció
8. Döntéshozatali képesség
9. Aktív hallgatás
10. Kreativitás

2020

1. Komplex problémamegoldás
2. Kritikus / kritikai gondolkodás
3. *Kreativitás*
4. Emberek menedzselése
5. Együttműködési készség
6. *Érzelmi intelligencia*
7. Döntéshozatali képesség
8. Szolgáltatásorientáció
9. Tárgyalási képesség
10. *Kognitív rugalmasság*

# TÍZ ÉV TAPASZTALATAI

- 2010-2011: havi egy csoportfoglalkozás – nyitott csoport
- 2012-2013: kéthetente egy foglalkozás - nyitott csoport
- 2015-től: hetente egy foglalkozás – 2 x nyitott csoport, 2 x zárt csoport
- 2017-től: havonta 3 x nyitott csoport, 2 x zárt csoport
- Feldolgozott művek félesége: 180 különböző mű, kb. 1/5-e többször került felhasználásra
- A résztvevők becsült száma: 3600 fő ( mag: 25 fő)
- **KÖZÖSSÉG SZÜLETETT**



**KÖSZÖNÖM A  
FIGYELMET!**

**Sóron Ildikó**

**[ildikos111@gmail.com](mailto:ildikos111@gmail.com)**