

# Irodalomterápia a pedagógusképzésben

Senkei-Kis Zoltán

Információtudományi Tanszék, Könyvtár- és Információtudományi Intézet, Bölcsészettudományi Kar, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Magyarország

---

## **Kulcsszavak:**

irodalomterápia  
pedagógusképzés  
csoportmódszer  
csoportvezető  
személyiségfejlődés

## **Keywords:**

literature therapy  
teachers' education  
group work  
group leader  
personality development

## **Cikktörténet:**

Beérkezett: 2015. november 15.  
Átdolgozva: 2015. december 31.  
Elfogadva: 2016. február 10.

---

## **Összefoglalás**

*Nagyon fontos az irodalomterápia módszerének megismertetése a jövő pedagógusaival, mely színesebbé, érdekesebbé teszi az irodalomtanítást, és általa jobban megérthetik az egyes korcsoportok problémáit. Az irodalomterápia a pedagógusok személyiségének megújításához is az egyik leghasznosabb módszer.*

## **Abstract**

*It is important that teachers know and use the method of literature therapy, because with its help they can make the literature lessons more exciting and motivating, and they can understand the students' problems better. On the other hand literature therapy is a useful method to develop the teachers' personality, as well.*

---

## **1. Bevezetés**

Egyre több helyen (közösségi intézményekben: kórházak, könyvtárak, művelődési házak, idős otthonok) alkalmazzák tudatosan az irodalomterápiát/biblioterápiát, felismerve a személyes hangvételt, elmélyült beszélgetések erejét. Hasznosnak vélem beépítését a pedagógusképzésbe, aminek segítségével közelebb kerülhet egymáshoz tanár és diák. Írásomban egymás szinonimájaként, felváltva használom az irodalomterápia és biblioterápia kifejezéseket.

## **2. Mi az irodalomterápia?**

Az irodalomterápia a művészetterápiák egyik ága. Definiálását[1] szakmai viták követték, mert nem tükrözi egyértelműen a tevékenység összetettségét. Sokan összetévesztik a Biblia-terápiával (a Biblia szövegével foglalkozó bibliodrámaival), míg másokban ellenérzést vált ki a terápia szó, mely inkább betegség vagy zavar kezelésére utal. Több, részben különböző meghatározása ismert, melyek a módszer fejlődésével is változtak az évek alatt. A szakmai viták miatt nincs köztük egységesen elfogadott.

A fogalomnak számos változata ismert a külföldi szakirodalomban pl. bibliotherapy, biblio-/poetry therapy, poetry therapy, literature therapy, literatherapy, bibliocounselling, bibliopsychology, bookmatching, library therapeutics, guided reading, biblioguidance. Az angol bibliotherapy kifejezés magában foglalja az olvasást mint élményt, irányított olvasást, beszélgetést irodalmi szövegekről, történet- és szövegalkotást, valamilyen irodalmi műhöz kötődő élmény kapcsán.

Az irodalomterápia működési elve azon alapszik, hogy egy olvasmány segítséget nyújthat abban, hogy a résztvevő külső szemszögből láthassa a saját problémáit, példát vagy épp ellenpéldát találjon rá, következmények nélkül gondolhasson át megoldási lehetőségeket.

A szépirodalmi szövegek sokszor hétköznapi, emberi problémákat fogalmaznak meg művészi kifejezésformában. A verbalitás ilyen típusú alkalmazása arra ösztönzi a résztvevőket, hogy igyekezzenek szabatosan, megfelelő formában megfogalmazni problémáikat. A szövegről folytatott

beszélgetés tükrözi a szöveg színvonalát, s a megszokott panaszkodás vagy tehetetlenség továbbá a megoldás keresése irányába. A feldolgozott szöveg szereplőivel való azonosulás által lehetőség nyílik először a szereplők konfliktusainak feloldására, később a tanulságokat a saját élethelyzetre vetítve a saját problémák megoldására is.

A már meglévő szövegekről a terápia résztvevőinek általában könnyebb beszélgetni, hiszen így saját véleményüket fejthetik ki. A résztvevőknek mindvégig kontrolljuk van a folyamat felett, mivel lehetőségük van megválasztani a lelki feltárulkozásnak azt a szintjét, ami még biztonságos számukra. Ugyanazon szöveggel kapcsolatban számtalan – akár egymásnak ellentmondó – vélemény is kialakulhat a résztvevők között, így a módszer kiválóan fejleszti az egymás iránti toleranciát, mások véleményének tiszteletét, illetve az ambivalencia elviselését.[2]

Az irodalmi műfajokhoz kötve léteznek: versterápia, meseterápia, drámaterápia. Gyakorlatiasabb formái a fordítás- és írásterápia. Célját tekintve megkülönböztetik a fejlesztő biblioterápiát a klinikai biblioterápiától. Ez utóbbit a gyógyítás folyamatában használják, és a súlyos problémákkal küzdő betegek terápiájának része lehet. A fejlesztő biblioterápia egy sokrétű módszer, az iskolai és a felnőtt nevelés területein is alkalmazható. Az irodalom perszonalizálásaként határozták meg, azzal a céllal, hogy a problémák megoldásában személyre szabva nyújtson támogatást.[3] Nem csak betegeknek ajánlott, segít feldolgozni az élethelyzetek sajátosságaiból adódó problémákat, a személyiséget fejleszti, krízishelyzetekben megoldási mintát nyújt. Az irodalmi művek segítenek bepillantani belső világunkba, oldják a feszültséget, megküzdési technikákat mutatnak. Egyéni és csoportos formában is alkalmazható. Kutatások igazolják, hogy az önértékelési zavarral küszködő, alacsony szintű önbecsüléssel rendelkező gyermekek önképét is sikerrel befolyásolták irodalmi művekkel. Az irodalomterápia az értékes, mondanivalójában fajsúlyos, bármilyen műfajú irodalmat tekint alkalmasnak arra, hogy elgondolkodtasson, hatást váltson ki a terápia során.

### 3. Az iskola szerepe

A társadalmi beilleszkedés megkönnyítése és a társadalmi hátrányok leküzdése főleg az iskolákra hárul. Az iskolai keretek között alkalmazott egyéni vagy csoportos fejlesztő biblioterápia segítheti a korosztályi problémák vagy a személyiségfejlődés kisebb zavarainak megoldását. Még hatékonyabb lehet ez a folyamat a területi és iskolai nevelési tanácsadó pszichológusokkal együttműködve, ha a tanítók és tanárok megbeszélhetik a szakemberekkel a gyermekek jelzéseit. John T. Pardeck[4] három különböző célcsoportot nevezett meg a serdülőkkel foglalkozó biblioterapeuták számára: az érzelmi zavarokkal, a kisebb alkalmazkodási problémákkal és a személyiségfejlődés tipikusan jellemző problémáival küzdő gyerekek csoportját. Személyes belátáshoz kívánták segíteni a gyerekeket, serdülőket, valamint hogy növeljék önismeretüket.[5] A belátás során a gyerekek és a serdülők szembesülnek az olvasás során tapasztalt érzelmeikkel, közvetett vagy közvetlen formában feldolgozzák ezeket. A belátás az önismereti munka egyik eleme.[6]

A modern agykutatások igazolni látszanak az ember történetek iránti alapvető igényének fiziológiai alapjait, azt, hogy a kulturális tevékenység megváltoztathatja az agy szerkezetét. Kutatják a történet szerepét az agyban: hogyan hat, mi készíteti az embert életének „újraírására”, sorsának megváltoztatására. „A funkcionális képalkotó eljárások elterjedése azzal a jelentős felfedezéssel járt, hogy a kisagy nemcsak a motoros és koordinációs készségekben, hanem a magasabb szintű kognitív folyamatokban, mint a nyelv, az absztrakt következtetés, érzelmek, logikai sorozatok feldolgozásában is döntő szerepet játszik.”[7] Fontos az érzelmi többletet felszabadító katarzis, melynek során a feszültséget a szereplők érzelmeinek, sorsának átélésével dolgozza fel a gyermek. A hős képében magára is ismerhet. Az irodalmi művek szereplői olyan megoldásokat kínálnak a problémákra, amelyekre maguktól nem gondolnak, ugyanis nem várt következményeket mutatnak be. Mindez megerősíti az olvasás fontosságát, amely segít az életút megalkotásában, a lelki krízisek megoldásában.

Mindezekon kívül a biblioterápia a „lelki munka” létjogosultságának is bizonyítéka. Az irodalmi szövegek által felszínre törő érzelmekkel a gyerekek könnyebben megbirkóznak, a feszültség feloldódása önmagában is terápiás értékű, és ezt növeli, ha a munka humorral párosul. Az irodalmi mű segíthet megoldani mindennapi problémáikat. Egy-egy kiválasztott szöveget a terapeuták katalizátorként használnak a beszélgetésekhez. A könyvek segítségével problémás helyzeteket elemeznek, miközben a gyerekek védve (pl. egy hős mögé bújva) gondolhatják végig elképzelt döntéseik következményeit.[8] A belátás növelése, a katarzis és a problémamegoldásban való segítségnyújtás arra ösztönöz, hogy ezentúl másképpen viszonyuljanak másokhoz, továbbá segíti az új típusú társas kapcsolatok kialakítását is. Fontos elem a irodalomterápiás foglalkozás során a jó hangulatú együttlét, valamint az érdeklődés felkeltése új dolgok iránt.

### 3.1. A biblioterápia folyamata [9]

A fejlesztő biblioterápia három tevékenységet foglal magába: az anyag kiválasztását, az anyag bemutatását és a szövegértést elősegítő feladatokat. E három tevékenységhez illeszkedik az alábbi felsorolás:

- művek kiválasztása, válogatás az értékes és „többrétegű” irodalomból a csoport vagy az egyén problémái szerint,
- feldolgozás – „irányított megbeszélés”,
- a tartalom, az üzenet tudatosítása – „belátás”,
- ráismerés a problémáinkra,
- érzelmi vagy lelki feszültség feloldása, katarzis kiváltása,
- mindennapi gondok megoldása, problémaérzékenység kezelése,
- más emberi attitűdök megismertetése, együttérzés, viselkedés változtatása,
- közösségi érzés erősítése,
- ingerszegény környezet esetében a horizontok megváltoztatása,
- szórakozás, az olvasás öröme.

Természetesen a felsorolt elemek nem tekinthetők minden egyes foglalkozás kötelező részének. Ezek megléte csoport, probléma és szituáció függő.

## 4. Biblioterápia az iskolában [10]

Az irodalomterápiás foglalkozás alapvetően különbözik a tanórától, ezért más attitűdöt kíván a tanári, illetve a csoportvezetői szerep. A csoportkultúra kialakításához példamutatásra, a szabályok közös megbeszélésére és elfogadására van szükség. Fel kell hívni a csoporttagok figyelmét, hogy ne tegyenek megjegyzéseket egymásra. A szükséges normák egy részét az osztályok magukénak érzik az órákon is, míg a csoportfoglalkozáson tekintettel kell lenni a sajátos helyzetre, a tanulók érzékenységére. Fontos a jó alaphangulat megteremtése, amely erősíti a lezajlott folyamatokat, segít a konfliktusok megoldásában. Kerülni kell az értékelést, ezért jó, ha a csoportot nem tanítja a terapeuta, s nem értékeli túl, ha az osztály vagy néhány tanuló negatív megítélés alá esik az iskolában. Ha kiléphetnek a megszokott „szerepükből”, megnyílhatnak. A csoportvezető magatartásában megjelennek a jó tanári attitűdök: a spontaneitás (azonnali reakció a felvetésekre), bizalom a csoport felé, és az, hogy a csoporttagok is bizalommal közeledhessenek hozzá és a csoporttársakhoz, a következetes magatartás, a rugalmasság, a kreatív technikák alkalmazása, a humorérzék, a kiváltott érzések és hangulatok kezelése. A legmarkánsabb különbség a terapeuta és a tanár szerep között a háttérbe húzódás, valamint az indirekt irányítás módszerének alkalmazása. Szükséges a kérdéskultúra fejlesztése, a rejtett

összefüggések figyelésének alkalmazása. A legérdekesebbek a gyerekek önálló felvetései, ezért ilyenkor rugalmasan kell kezelni a foglalkozás további menetét. A „szervezés” odafigyelést jelent, ami nem ellentétes a spontaneitással. Az irodalmi „háttéranyag” teljes ismeretére van szükség, mely magabiztosságot ad, segít a felmerülő kérdések megválaszolásában. Fontos egység a kapcsolat lezárása, mely sokszor nem fájdalommentes, de keretet ad a foglalkozásoknak. A koherens összefüggések keresésével pozitív irányba kell terelni a csoport és csoporttagok negatív szemléleteit – a magyarázatok elkerülésével. Inkább a csoportfolyamat és véleménykülönbségek összefoglalását vagy a hasonlóságok kiemelését, az aktivitás dicséretét kell alkalmazni.

## 5. Konklúzió

Mindezeket szem előtt tartva rendkívül hasznosnak tartanám az irodalomterápia módszerének tudatos megismertetését a pedagógus hallgatókkal, mely nemcsak színesebbé és érdekesebbé teheti a csoportos foglalkozásokat, hanem általa jobban megérthetnék az egyes korcsoportok problémáit is. Az irodalomterápia a pedagógusok személyiségének megújításához, az iskolai mentálhigiénés problémák kezeléséhez is az egyik leghasznosabb módszer.

## Irodalomjegyzék

[1] Doll, Beth-Doll, Carol: Fiatalok biblioterápiája: könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése. Bp.: Könyvtári Intézet, 2011.

[2] Fábrián Edit: Az olvasás lelki folyamatai: biblioterápia. [Szakdolgozat]. Baja, 2005.

[3] Lack, Clara Richardson: Can bibliotherapy go public? Collection Building, 1985. 7. évf. 1. sz. p.27-32.

[4] Pardeck, John T.: Child abuse and neglect: theory, research, and practice. New York: Gordon and Breach, 1989.

[5] Spache, George D.: Using books to help solve children's problems. In: Bibliotherapy Sourcebook. (Szerk. Rhea Joyce Rubin.) Phoenix, 1987. p.240-50.

[6] Bump, J.: Innovative bibliotherapy approaches to substance abuse education. In: Arts in Psychotherapy. 1990. 7. p.355-362.

[7] Mohai Katalin: Procedurális tanulási nehézségek fejlődési diszlexiában. In: Gyógypedagógiai Szemle. 2009. január-március. p.14.

[8] Herbert, T. P.: Meeting the affective needs of bright boys through bibliotherapy. In: Roeper Review. 1991. 13. June p.207-212.

[9] Doll, Beth-Doll, Carol: Fiatalok biblioterápiája: könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése. Bp.: Könyvtári Intézet, 2011.

[10] Emőd Teréz: Biblioterápia és nevelés. In: Könyv és Nevelés, 2013/3