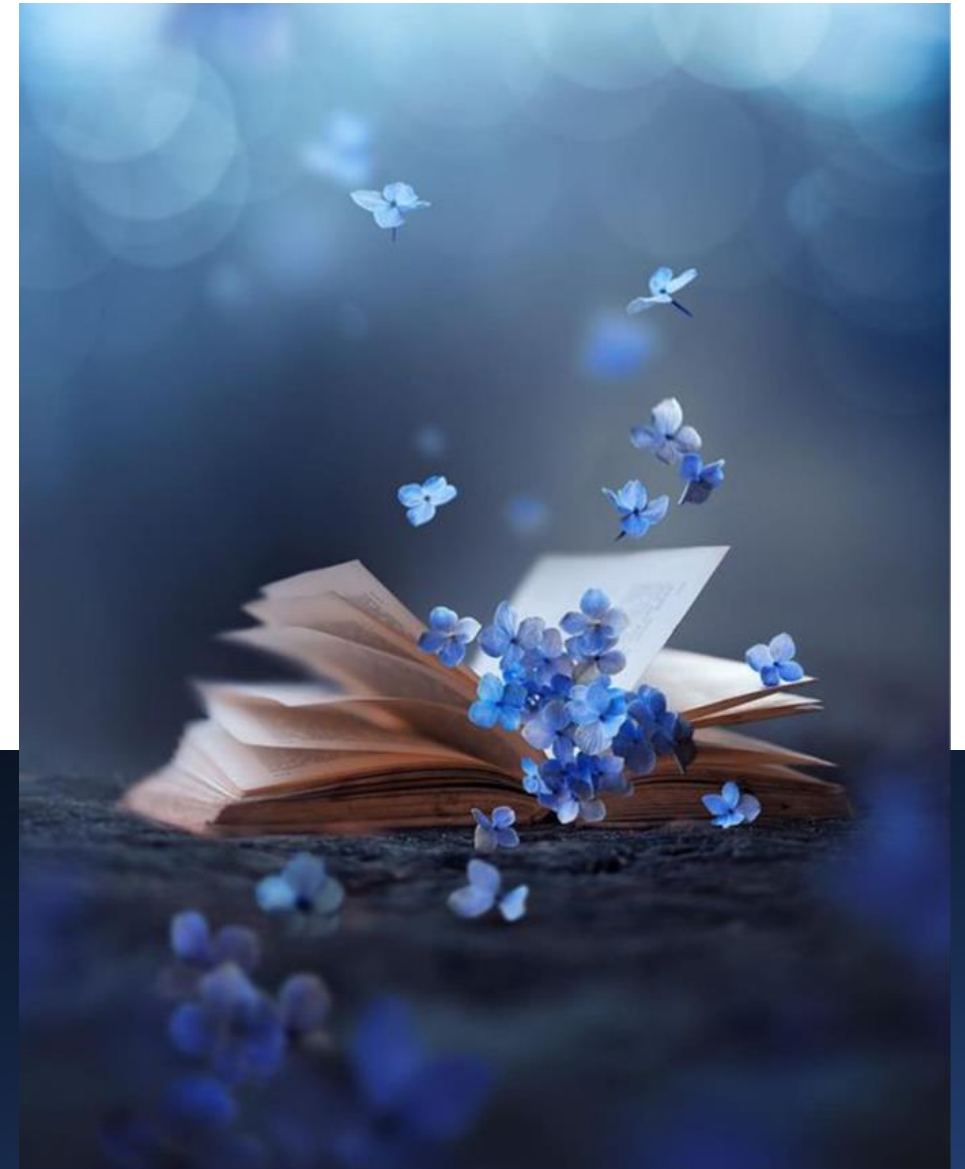


Az irodalom mint művészet a terápiás oktatásban

Kvetoslava Kotrbová

„Orvostudomány és
művészet“ Nemzetközi fórum,
2023. május 24. – on line



A prezentáció Európai Unió Erasmus+, 2-es pályázati kategória – Szervezetek és intézmények közötti együttműködés, KA210 – Kis léptékű partnerségek a felnőtt tanulási szektorban programja támogatásával jött létre.

A projekt megnevezése

„Biblioterápiás on-line segédeszköz prototípusa”,

projekt száma: 2022-1-SK01-KA210-VET-000082483.

Jelen mű a szerző nézeteit képviseli és az Európai Bizottság nem tartozik felelősséggel a benne található információk bármilyen használatáért.



Gyógypedagógia

= olyan egyének diagnosztikája, nevelése, oktatása és terápiája, akik helyzetét a kedvezőtlen életkörülmények (nevelési, szociális, egészségügyi, stb.) annyira megnehezítették, hogy nem képesek a koruknak megfelelő módon élni és a képességeik szerint érvényesülni

Horňáková, 1999

A terápiás és nevelési célok integrálása

A beteg/ügyfél kompetenciáinak a fejlesztése, hogy képes legyen élni az életét és megoldani a problémáit

az önkompetenciák kialakítása és megerősítése:

öntudat, önkritika, önértékelés és önérték-meghatározás, önbizalom, öntámogatás, öntisztelet...

= metakognitív készségek

foglalkozások, játék, egyéb élményszerű aktivitások: művészetterápia, zeneterápia, biblioterápia, pszichomotoros terápia, drámaterápia, ergoterápia, játékterápia, családterápia

egyéni, csoportos, közösségi
foglalkozások és nevelő-oktató
programok

gyerekek, felnőttek és idősek

betegek, betegség után levő egészségesekek



GYP BIBLIOTERÁPIA

tervezett céltudatos terápia-s-nevelő
ráhatás az irodalmi/szóbeli művészet
egyes összetevői által

Majzlanová, 2017

- Játék a szavakkal, hangokkal és mondatokkal
- Önálló halk olvasás
- Hangos olvasás, közös olvasás, előadóművészet
- **Storytelling / audiokönyvek**
- Alkotó írás(terápiás napló, írás, terápiás levél, saját irodalmi alkotás...)

A biblioterápiában alkalmazott irodalmi műfajok

Objektív irodalom – non-fiction

- Segédkönyvek – ismeretterjesztő irodalom, felnőtteknek szánt útmutatót tartalmazó gyermekirodalom...
- Publicisztika – hír, riport, jelentés,... családkrónika, családi újság,...

Szépirodalom - fiction

- Költészet, Epika, Dráma / vers, regény, elbeszélés, mese, stb.

Önsegítő könyvek

A legrészletesebben kidolgozott téma a depresszió kezelése – NICE nemzetközi standard (National Institute for Health and Care Excellence, GB) 2022. június 29. – **enyhébb mértékű depresszió esetén a terápia elején, súlyosabb formáknál a végén**
<https://www.nice.org.uk/guidance/ng222>

- Racionális összetevő = a probléma megértése

Definíció és további ötletek in Kotrbová, 2022



Guidance ▾

Standards and indicators ▾

Life sciences ▾

British National Formulary (BNF) ▾

British National Formulary for Children (BNFC) ▾

Clinical Knowledge Summaries (CKS) ▾

About ▾

[Home](#) > [NICE Guidance](#) > [Conditions and diseases](#) > [Mental health, behavioural and neurodevelopmental conditions](#) > [Depression](#)

Depression in adults: treatment and management

NICE guideline [NG222] Published: 29 June 2022 [Register as a stakeholder](#)

Guidance

Tools and resources

Information for the public

Evidence

History

Overview

Guidance

[Download guidance \(PDF\)](#)

Recommendations

Szépirodalom – irodalmi műfajok a BT-ban

- **LÍRA** – egy alapgondolat, egy **erős élmény**, érzés, benyomás vagy hangulat, amely költői eszközökkel került kifejezésre – főleg kötött, ritmizált beszédformában
- **EPIKA** – a **történeten** alapul, tipikus az időrendi sorrend és folyam, események leírása, a szerzőt a mesélő helyettesíti
- **DRÁMA** – a **közvetlen beszéd** szereplők közötti **párbeszéde**, a szöveg színpadi előadásra készült, ahol a beszéden kívül más – drámai művészi eszközöket is használnak (hang, fény, mozgás, dekoráció, kellékek, kosztümök, stb.)

Szépirodalom – irodalmi műfajok a BT-ban

- Paremiológias terápia
 - Versterápia
 - Meseterápia
 - Narratív terápia
 - Hagioterápia
-
- Érzelmi összetevő = benyomások, érzések, értékek, spiritualitás mint a terápiás nevelés része



A terapeuták preferenciái

- KBT (CBT) terapeuták - önsegítő könyvek
- Mélylélektani terapeuták – szépirodalom

Starker, Rubin in Pardeck, Pardecková, 1998, 20. old.

A választás és alkalmazás függ a kliens érdeklődési körétől és a megválasztott terápiás céloktól is:

- A racionális összetevő fejlesztése – a probléma/ viselkedésképlet megértése, a felismerés alátámasztása, új stratégiák fejlesztése – főleg objektív irodalom
- Érzelmek, érzések, értékek és magatartás fejlesztése – átérzés, élmény, stb. - szépirodalom
- A pedagógiai ráhatás akkor a leghatékonyabb, ha egyidejűleg hat az értelemre, érzelmekre és az észlelésre/érzésekre – magasabb rendű érzésekre – értékirányultság

Bruno Bettelheim

pszichológus és pszichoanalitikus

- „ha a gyerek olyan nevelést kap, hogy az látja az élet értelmét, akkor nincs szüksége további segítségre“ (10. old.),
- „megtalálni a saját és környezetünk életének az értelmet a legjobban az irodalom közvetíti“ (10. old.)
- „a gyerekeknél a népmesék és a modernek közül azok, amelyek egyértelmű és rejtett értelmet tartalmaznak, a nem tudatosult tartalmat biztonságosan vezetik át a tudatba és lehetővé teszik annak kezelését – a képzeletben, ahol az erkölcsi kifejelet csak jelzett – a saját megoldás kialakításának a szabadsága“ (13. old.)
- „gyógyítóbb a mese elmesélése, mint az olvasása vagy pusztá meghallgatása“ (37. old.)

Bettelheim A mesék rejtélyei 1975, 1976





Fantázia/Imagináció

- A probléma képzeletben való externalizációja – a tulajdonságok és tettek felismerése és a hősbe való kivetítése, érzelmi távolságtartás, tehermentesítés és rálátás
- rejtett formájú éber manipulálás (metaforák, szimbólumok, képletek) potenciálisan érzelmi terhelést jelentő tartalommal
- a távolságtartás lehetővé teszi az újrafogalmazást, biztonságos manipulálást, az átélés vagy viselkedés új modelljét/képletét



Felnőttknél

- újrafogalmazás/új vízió
- Dosztojevszkij: Egy nevetséges ember álma – vezet a terápiás változások egyes fázisain keresztül, a régi és új valóság felemelő képei/az új világ érzései - öröm, boldogság és szépség, amelyek újra átélhetők – lásd a művet
- Roberto Assagioli – Felsőbb ÉN

Részletesen lásd Kotrbová, Sturcz, Solárová, 2022

Felnőttek és gyerekek egyaránt

- terápiás **napló** írása – egyes szám 1. személyben „ÉN” – eltávolodás az érzelmileg terhelő tartalomtól – pozitív dolog papírra vetése vagy „ismételt megtestesítése”

Rainwater, 1979, 1989, 91. és további old.

- terápiás **levelek** írása – egyes szám 2. személyben „TE” – ha az egyes szám 1. személyben írás nem bizonyul elégségesnek és meg kell szólítani közvetlenül a címzettet; a levelet nem kell elküldeni, de megírható a válasz is

Kotrbová, 2022

- **hír, riport, történet** írása – egyes szám 3. személyben „AZ” – történet, leírás a megfigyelő-riporter-mesélő szemszögéből – távolságtartás és az újonnan tanultak rögzítése – az új dolog/ismeret leírása, ismétlése, megerősítése

Kotrbová, 2023, in press

A BT formái

- egyéni, csoportos
- tömeges (on-line számítógépes hálózat által, telemedicina)

A terápia elengedhetetlen velejárói:

terápiás bizalmi viszony

kommunikáció, támogatás, párbeszéd, kíséret

A terapeuta feladatai

- Biztos személy a tartalom közvetítésére
- Az önismeret és személyi fejlődés vezetője
- A még feldolgozatlan tartalmak utólagos feldolgozásában katalizátor/támogató
- A személyi fejlődés / terápiás cél, prioritás, jelentés-skálázás megfogalmazója a változás elején és utána
- Segédkérdések: Hogy érzi most magát? Mi újat vett észre – tények, érzelmek, érzések, kapcsolatok, test? Mi újat tanult meg? Mit csinál, érez, gondol, milyen a légzése? A változás definiálása – Más most valami? Mi? Mire van szüksége?
- Több módszer és terápia eklektikus és szinergikus effektus (több érzéki csatorna bekapcsolása – látás, hang, mozgás...) a pozitív hatás megerősítése „tülelemzés” szabályozó

Kutatási eredmények

- A terhelő érzelmi tartalom/trauma terapeuta általi kezelése esetén– a kontrollcsoporthoz képest 43 %-kal kevesebb orvoslátogatás, 2x kevesebb megbetegedés
- mérhető fizikai változások: immunrendszer és egyéb orvosi értékek Az immunsejtek hatékonyabb működése(Lepore, Smyth 2002), növekszik a fehér vérsejtek száma, tehát immunerősítés az AIDS-es betegeknél (Pettrie, Fontanilla, Thomas 2003), a tüdőkapacitás növekedése az asztmádoknál és a fájdalom csökkenése reumás betegeknél (Smyth, Stone, Hurewitz ai. 1999), kevesebb alvásmegszakítás rákos és áttétes betegeknél (Moor, Sterner, Hall a i. 2002), mérsékelt vérnyomáscsökkenés a viszonylag egészséges embereknél (Crow 2000), az arcizomnyomás és kézizzadás csökkenése, vérnyomáscsökkenés a magas pulzusú személyeknél (Pennebaker, Hugues, OHeeron 1987)
- mérhető pszichés változások: azonnali és hosszan tartó hangulat- és viselkedésváltozás kevesebb negativitás, kevesebb depresszív tünet, szorongás csökkenése, nyitottabb, nyugodtabb, barátságosabb, jobban elfogad másokat, boldogabb, tudatosabb, aktívabb, okosabb

A close-up photograph of a bouquet of pink tulips. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others still budding. The petals are a soft, light pink color, and the centers of some flowers show a hint of yellow. The green leaves are long and pointed, some showing signs of being eaten. The bouquet is resting on a light-colored wooden surface, and the background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

*A terápia csak akkor sikeres, ha a
kliens egyúttal az önterápiát is
megtanulja.*

Janette Rainwater, 1993

Köszönöm a figyelmet és kívánom, hogy
leljék örömeiket a pedagógiai és terápiás
olvasásban és írásban!

Elérhetőség:

Név: PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH

Munkahely:

Pozsonyi Comenius Egyetem pedagógiai kara

E-mail: kotrbova@fedu.uniba.sk

Telefon: +421948316081



FACULTY OF EDUCATION

Comenius University
Bratislava

www.biblioterapia.sk

Felhasznált irodalom jegyzéke

Bettelheim, Bruno. 1975, 1976. *Za tajemstvím pohádek – proč a jak je číst v dnešní době*. [A mesék titkai – miért és hogyan olvassunk ma] (Angolból fordította: Lucie Lucká 2000, 2016) 2. módosított kiadás. Praha: Portál, 2017. 392 s. ISBN 978-80-262-1172-3

Depression in adults: treatment and management. NICE guideline from June 29, 2022. [online] London: National Institute for Health and Care Excellence, 113 p. ISBN 978-1-4731-4622-8. Elérhető : <https://www.nice.org.uk/guidance/ng222> [cit. 2023-03-31]

Horňáková, Marta. 1999. *Liečebná pedagogika. [Gyógypedagógia]* 1. kiadás. Bratislava: Pozsonyi Comenius Egyetem, pedagógiai kar, gyógypedagógia. 190 s. ISBN 80-8046-126-0

Kotrbová, Kvetoslava – Majzlanová, Katarína. 2021. *Terapeutický denník v biblioterapii. [Terápiás napló a biblioterápiában]* 28-51. old. In Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 02-2021 (008). Hlučín-Bobrovniky: Tuculart Edition. ISBN 978-80-908088-1-2. Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=172>

Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Terapeutické listy v biblioterapii. [Terápiás levelek a biblioterápiában]* 68-82. old. In Problems of Education and Teaching in Era of Digital society. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. ISBN 978-80-908353-7-3 Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=273>

Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Svojpomocné knihy v biblioterapii. [Segédkönyvek a biblioterápiában]* 95-110. old. In Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae č. 5/2022, Ružomberok: Katolícka univerzita, 2022. 179 s. ISSN 1336-2232 Elérhető online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf

Kotrbová, Kvetoslava - Sturz, Attila, Solárová, Zlatica. 2022. *Terapeutický potenciál Dostojevského poviedky Sen smiešneho človeka*. [Dosztojevszkij: Egy nevetséges ember álma című novellájának a terápiás potenciálja] 343-365. old. In Philologia. Časopis Ústavu filologických štúdií Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, ročník 32, č. 2/2022, 392 s. ISSN 1339-2026 Elérhető online: https://www.fedu.uniba.sk/fileadmin/pdf/Sucasti/Ustavy/Ustav_filologickyh_studii/Philologia/Philologia_2022_2/PHILOLOGIA_2_2022_TLAC-25_343-365.pdf

Majzlanová, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov*. Banská Bystrica: Banskobystrický samosprávny kraj, Krajská knižnica Ľudovíta Štúra. 56 s. ISBN 978-80-85136-58-6 Elérhető online: http://new.kskls.sk/domain/b5/files/edicia/zaklady_biblioterapie_pre_knihovnikov_2017.pdf

Majzlanová, Katarína - KOTRBOVÁ, Kvetoslava. 2019. *Význam príbehu v biblioterapii*, [A történet ereje a biblioterápiában] 149-172. old. In Bukor, J., Szimon, Sz. a kol.: Zborník XI. Medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho 2019, Sekcia Jazyk-Kultúra-Vzťahy. Komáromi Selye János Egyetem, 2019. 244 s. ISBN 978-80-8122-331-0. Dostupné online: <http://uk.ujs.sk/dl/3310/MAJZLANOVA.pdf>

Rainwater, Janette. 1979, 1989. *Vezměte život do vlastních rukou*. [Vegye az életét a saját kezébe] (Angolból fordította Alena Hnídková, 1993) 1. kiadás. Praha: Grada, 1993. 232 s. ISBN 80-7169-026-0

Pennebaker, James W. 2004, 2013. *Writing to Heal. A Guided Journal for Recovering of Trauma and Emotiona Upheaval*. 2nd ed. Oakland: New Harbringer Publications, 2013. 172p. ISBN 978- 0-578-12942-6