

A MOŻE BIBLIOTERAPIA?

"Człowiek pragnie ukojenia, zapomnienia o tym, co go dręczy, ruchome obrazy i natarczywe dźwięki przeważnie wówczas drażnią, obecność innych ludzi męczy. Wielkim dobrodziejstwem jest wtedy możliwość słuchania muzyki i to raczej klasycznej niż nowoczesnej, a przede wszystkim możliwość czytania".¹

Książka jest jednym ze środków, który pomaga zapomnieć o codzienności, stanowi relaks w ciągłym pośpiechu i nerwowości życia. Może też pomóc w rozwiązaniu niejednego trudnego problemu, przywrócić równowagę wewnętrzną, poprawić samopoczucie. Odpowiednio dobrana lektura służy człowiekowi do samorealizacji, pomaga w samookreśleniu, ułatwia zmianę własnych przekonań, pomaga w znalezieniu nowych celów życiowych. Ale też może wpłynąć na poprawę poczucia własnej wartości, akceptację siebie takim, jakim się jest, uznanie własnych ograniczeń i zdolności, co może prowadzić do większej aktywności w życiu.

Książka jako środek leczniczego oddziaływania na psychikę wykorzystywana jest w biblioterapii. W literaturze przedmiotu znaleźć można wiele definicji, ale najczęściej powołuje się na prace R. J. Rubin, która definiuje biblioterapię jako *"program aktywności oparty na interaktywnych procesach zastosowania drukowanych i niedrukowanych materiałów, zarówno wyobrażeniowych, jak i informacyjnych, ułatwiających przy pomocy bibliotekarza lub innego profesjonalisty osiągnięcie wglądu w normalny rozwój lub dokonywanie zmian w emocjonalnie zaburzonym zachowaniu."*²

Autorka podzieliła biblioterapię na: **instytucjonalną** (cel: informowanie chorego i zapewnienie mu odpowiedniej rehabilitacji i rekreacji); **kliniczną** (cel: uzyskanie przez pacjenta zdolności "wglądu" w siebie, co ma doprowadzić do zmiany jego sytuacji psychicznej); i **wychowawczą <<rozwojową>>** (cel: pomoc osobom zdrowym w sensie fizycznym i psychicznym w rozwiązywaniu istotnych dla nich problemów).

J.M. Clarke i E. Bostle podkreślają, że terapia czytelnicza oznacza *"terapeutyczne stosowanie książek i innych materiałów względem pojedynczych osób lub grup osób"*.³

Natomiast E. Tomasik zwraca uwagę na to, że *"biblioterapia jest zamierzonym działaniem przy wykorzystaniu książki lub materiałów niedrukowanych (obrazów, filmów itp.) prowadzącym do realizacji celów rewalidacyjnych, resocjalizacyjnych, profilaktycznych i ogólnorozwojowych (...) Koniecznym elementem biblioterapii jest międzyosobowy kontakt indywidualny (biblioterapeuty z jedną osobą) bądź grupowy"*.⁴

Zdaniem Wity Szulc *"biblioterapia jest to wykorzystywanie książki do pomagania ludziom stojącym w obliczu poważnych problemów życiowych przez osoby, które dobrze znają i książki, i ludzi"*.⁵

W biblioterapii wykorzystuje się terapeutyczne wartości literatury. Różni się ona od poradnictwa czytelniczego tym, że jest procesem dłuższym, wymagającym dużego zaangażowania osobistego ze strony bibliotekarza i głębszej znajomości utworów literackich oraz książek z literatury popularnonaukowej. Biblioterapia nie jest nastawiona na usuwanie objawów chorobowych. Natomiast może pomóc w odnalezieniu się w nowej, trudnej sytuacji, jaką jest choroba lub niepełnosprawność. Może przyczynić się do zmiany samopoczucia, postaw i sposobu akceptacji siebie i innych osób.

W swych założeniach i sposobie realizacji celów terapeutycznych zbliżona jest do psychoterapii oraz do terapii pedagogicznej rozumianej jako:

- a. element pedagogiki korekcyjnej (specjalne nauczanie i wychowanie),

¹ W. Krzemińska: Literatura piękna a zdrowie psychiczne. Warszawa 1973 s. 11

² I. Borecka: Biblioterapia w szkole. Poradnik dla nauczycieli. Legnica 1998 s. 7

³ Tamże, s. 8

⁴ E. Tomasik: Zagadnienia pedagogiki specjalnej w literaturze. Przewodnik bibliograficzny. Cz. 1. Warszawa 1992 s.114

⁵ W. Szulc: Człowiek chory i książka. *Bibliotekarz* 1984 nr 9/10 s. 228-232

- b. element profilaktyki społecznej, służącej usuwaniu następstw niepowodzeń szkolnych, które mogą wynikać z zaburzeń rozwojowych, zahamowań, negatywizmu, nerwic szkolnych, zachowań aspołecznych i in.⁶

Uczestnikami biblioterapii mogą być dzieci, młodzież oraz osoby starsze, z którymi, w zależności od potrzeb, organizuje się zajęcia indywidualne lub grupowe.

Bardzo ważną rolę w prowadzeniu pracy biblioterapeutycznej odgrywa biblioterapeuta, który powinien wzbudzać zaufanie, rozumieć troski i problemy uczestników terapii oraz powinien starać się pomóc zgodnie ze swoją wiedzą i umiejętnościami. Powinien posiadać trudną sztukę dyskretnego kierowania dyskusją, bez narzucania własnych poglądów i rozwiązań. Musi umieć słuchać i być zawsze sobą. A przede wszystkim powinien doskonale znać literaturę, aby dobierać teksty zgodnie z celami biblioterapeutycznymi. Potrzebna jest mu też umiejętność stosowania podczas zajęć biblioterapeutycznych różnorodnych form i technik (m. in. elementów muzykoterapii, arteterapii, pedagogiki zabawy, dramy i in.). Ważny jest też odpowiednio przygotowany warsztat terapeutyczny, w którym powinny znaleźć się książki oraz tzw. materiały alternatywne (np. książki "mówione", kasety magnetofonowe z muzyką, filmy na kasetach wideo, zabawki edukacyjne, gry dydaktyczne i in.).

Cele stawiane biblioterapii mogą być różne, zależą od potrzeb psychicznych i sytuacji osoby, która znalazła się w "niekorzystnej sytuacji życiowej", oraz od wiedzy, doświadczenia i kompetencji prowadzących terapię książką. Aby pomóc tym, którzy chcieliby prowadzić zajęcia z zakresu biblioterapii w bibliotekach szkolnych, publicznych, szpitalnych i innych placówkach wychowawczych, został powołany Ośrodek Biblioterapeutyczny przy Towarzystwie Przyjaciół Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej im. Gdańskiej Macierzy Szkolnej w Gdańsku, al. Gen Hallera 14 (tel/fax: 344-01-68), który organizuje 60-ciogodzinne kursy podstawowe, kończące się uzyskaniem zaświadczenia.

⁶ I. Borecka: Biblioterapia. Skrypt dla studentów. Wałbrzych 2001 s. 16