

**Agnieszka Łożyńska**  
Uniwersytet Gdański  
agnieszka\_lozynska00@wp.pl

## **Możliwości wykorzystania elementów terapii oraz książki terapeutycznej w projektowaniu oferty usługowej biblioteki**

**Słowa kluczowe:** terapia, książka terapeutyczna, oferta biblioteki, promocja usług

**Abstrakt:** W artykule zaprezentowano zagadnienie książki terapeutycznej i biblioterapii. Biblioterapia jest stosunkowo nową formą terapii, zarówno w Polsce, jak i zagranicą. W związku z tym liczba badań na jej temat jest ograniczona. Najczęściej dotyczą one terapii dziecięcych realizowanych przy użyciu bajek terapeutycznych. Niniejszy artykuł prezentuje temat książek terapeutycznych na polskim rynku wydawniczym. Ponadto omówiono najważniejsze definicje z obszaru psychologii, etapy leczenia i wymogi, jakie muszą spełniać specjaliści biblioterapii. Ważnym elementem artykułu jest przedstawienie mechanizmów terapii oraz rezultatów, jakie może ona przynieść. Zobrazowane zostało również zagadnienie niepełnosprawności czytelników, a także ich funkcjonowania w placówkach szkolnych i więziennych oraz problemy związane z wiekiem oraz uzależnieniami odbiorców. Na koniec przeanalizowano, po jakie lektury sięgali czytelnicy w latach 2019–2022, z czego wynika ostatni wzrost popularności poradników oraz jakie wydawnictwa specjalizują się w wydawaniu książek terapeutycznych. Całość rozważań będzie służyć ustaleniu, czy elementy terapii oraz książka terapeutyczna mogą zostać wykorzystane w trakcie projektowania oferty usługowej bibliotek.

**Keywords:** therapy, therapeutic book, library offer, promotion of services

**Abstract:** The article presents the issue of therapeutic books and bibliotherapy. Bibliotherapy is a relatively new form of therapy, both in Poland and abroad. Therefore, the number of studies on it is limited. Most often, they concern children's therapies carried out using therapeutic fairy tales. This article presents the topic of therapeutic books on the Polish publishing market. In addition, the most important definitions in the field of psychology, stages of treatment and requirements that bibliotherapy specialists must meet are discussed. An important element of the article is the presentation of the mechanisms of therapy and the results it can bring. The issue of readers' disabilities, their functioning in schools and prisons, and problems related to the age and addictions of readers, was also illustrated. Finally, it analyzed what books readers reached for in the years 2019–2022, the reason for the recent increase in the popularity of guides, and which publishing houses specialize in publishing therapeutic books. All considerations will serve to determine whether elements of therapy and a therapeutic book can be used when designing the service offer of libraries.

## Czym jest terapia?

Celem niniejszego artykułu jest ustalenie użyteczności literatury w rozwiązywaniu różnego rodzaju problemów oraz analiza czynników, które wpływają na popyt książek terapeutycznych. Szczególnie ważna będzie odpowiedź na pytania o to, czy książki te są łatwo dostępne i czy na polskim rynku wydawniczym jest ich wystarczająco szeroki wybór, a także czy faktycznie ich skuteczność można potwierdzić, a zatem czy warto wprowadzać elementy terapii oraz książkę terapeutyczną do oferty usługowej bibliotek.

Aby dobrze rozpoznać zagadnienie książki terapeutycznej, należy najpierw przyjrzeć się takim podstawowym terminom, jak terapia, terapia pedagogiczna oraz psychoterapia. Pojęcie terapii pierwotnie związane było z medycyną, choć aktualnie wkroczyło do takich nauk, jak psychologia, psychiatria, pedagogika czy socjologia. Samo słowo *therapeia* pochodzi z języka greckiego i oznacza leczenie [23].

Terapia dzieli się na tę leczącą zaburzenia psychogenne oraz tę zajmującą się chorobami fizycznymi. Pierwsza zdecydowanie należy do dziedziny psychologii, druga natomiast do medycyny. Ważnym wspomnieniem jest fakt, iż psychologowie, pedagodzy czy socjologowie nie muszą posiadać wykształcenia lekarskiego, aby móc prowadzić różne formy terapii [2, s. 7].

Istnieją różne rodzaje terapii wykorzystujące wiele obiektów. Warte uwagi jest między innymi to, w której głównej rolę odgrywają zwierzęta, na przykład konie, psy czy delfiny. Bardzo dobrze sprawdzają się one w przypadku osób z niepełnosprawnościami fizycznymi, choć mogą być także stosowane, aby pomóc przy deficytach bądź problemach psychicznych. Kolejnym przykładem może być arteterapia, zorientowana na obcowanie ze sztuką. Szczególnie przydatna jest dla osób wysoko wrażliwych czy z ograniczeniami umysłowymi. Zupełnie inny charakter mają stosowane w medycynie chemioterapie pomocne w leczeniu raka, fizjoterapie wspomagające ludzi po urazach czy operacjach oraz farmakoterapie, obecne na co dzień w życiu człowieka, które polegają na leczeniu chorób przy użyciu leków. Niniejsza praca będzie się skupiać jednak na innym rodzaju terapii, a mianowicie na biblioterapii opierającej się na książkach, a w szczególności na bajkach terapeutycznych, które biblioteki mogą wykorzystywać w trakcie realizowanych zajęć dla różnych grup odbiorców, aby rozwinąć swoją ofertę usługową oraz zwiększyć zainteresowanie działaniami placówki. Jednak aby dokładnie zrozumieć istotę zagadnienia, potrzebne będzie szczegółowe wyjaśnienie pojęć takich, jak terapia pedagogiczna oraz psychoterapia.

## Terapia pedagogiczna

Terapia pedagogiczna skierowana jest w stronę dzieci mających problemy przede wszystkim z uczeniem się i zapamiętywaniem. Najwięcej osób korzystających z tego typu terapii jest w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Aktywności podejmowane przez nauczyciela w stosunku do dzieci mają charakter korekcyjno-kompensacyjny, to znaczy mają za zadanie usprawnić działające niepoprawnie funkcje oraz stanowić jednocześnie pewnego rodzaju wsparcie dla tych, które rozwijają się dobrze [18, s. 7].

Miejszem, w którym najłatwiej można zaobserwować pierwsze oznaki trudności w uczeniu się, jest szkoła. To tutaj zostaną zauważone problemy z przyswajaniem wiedzy i zdiagnozowane różnego rodzaju dysfunkcje. Świadomość dorosłych jednak ogranicza się zwykle do dysleksji, pomijając dysgrafię, dyskalkulię, dysortografię, a w szczególności dysfazję i dyspraksję, które uniemożliwiają uczniowi normalne funkcjonowanie, co przekłada się później na wykluczenie go ze wspólnoty [5, s. 11].

Wielu rodziców obarcza odpowiedzialnością nauczycieli twierdząc, że problemy z rozwiązywaniem zadań domowych to ich wina, ponieważ nie potrafią odpowiednio przekazać swojej wiedzy. Jednak to dom, w którym dzieci spędzają najwięcej czasu, jest często powodem pojawienia się problemów z uczeniem się. Nierzadko zły stan materialny rodziny, brak czasu na pomoc dziecku i poświęcenie mu uwagi, zaburzone relacje z pozostałymi domownikami, zbyt wysokie wymagania czy przerzucenie ambicji dorosłych na podopiecznych wpływają na niepowodzenia pojawiające się w szkole [18, s. 11]. Nieprawidłowe wychowanie będzie z kolei wpływało na przyszłość nastolatków, pogłębiając ich problemy w dorosłym życiu. Nielezione zaburzenia będą miały swoje konsekwencje w postaci problemów z dostosowaniem się do społeczeństwa, z podjęciem studiów czy znalezieniem wymarzonej pracy. Z drugiej strony na stan dziecka mogą mieć wpływ inne czynniki, niezależne od aktywności podejmowanych przez nauczycieli, terapeutów i rodziców. Zaburzenia mogą wynikać z genetyki, występujących w organizmie dziecka chorób czy systemu nauczania, który nie jest zorientowany na jednostkę [18, s. 11].

Jednym z działań, które można podjąć, aby zapobiec powstawaniu problemów z uczeniem się, jest profilaktyka. Ważne jest obserwowanie zachowań dziecka, aby w razie możliwości wystąpienia niepowodzeń szkolnych można było zainterweniować, oferując wsparcie i usprawnienia w nauce ucznia. Z początku warto wprowadzić do życia dziecka działania motywujące je do podjęcia nauki, zorganizować korepetycje czy stworzyć mu warunki, w których łatwo będzie mogło się zaadaptować. Jeśli powyższe aktywności nie przyniosą pożądanego rezultatu, warto zastanowić się nad podjęciem terapii pedagogicznej, w której uczestniczyć będą zarówno dzieci, jak i ich rodzice oraz nauczyciele. Taka terapia rozpoczyna się od postawienia diagnozy i znalezienia przyczyn problematycznych zjawisk. Ważne jest tutaj ujęcie całościowe, które wskaże, jakie znaczenie ma dana trudność dla całego funkcjonowania dziecka. Dzięki temu terapeuta jest w stanie dobrać odpowiednie narzędzia do pracy podczas sesji [5, s. 57–63]. Warto zauważyć, że biblioteki również coraz częściej stają się miejscem, gdzie realizowane są wspomagające zajęcia z książką. Poza tradycyjną ofertą biblioteczną wiele placówek decyduje się na poszerzenie gamy usług, stając się miejscem rozrywki i edukacji zarazem [szerz. zob. 25]. Wymaga to jednak przełamania oporu ze strony pracowników biblioteki [27], nawiązania kontaktu z rodzicami, odpowiedniego wypromowania usługi i przekonania, że biblioteka to miejsce oferujące rozmaite programy kulturalno-edukacyjne [14; 28].

Tradycyjna terapia pedagogiczna ma polegać na użyciu środków wychowawczych oraz dydaktycznych, aby wyeliminować z życia dziecka niepowodzenia szkolne oraz ich negatywne następstwa. Uczniowie, jako że dopiero powoli dorastają, często nie są świadomi błędów, jakie popełniają oraz swoich trudności, dlatego też to od dorosłych zależy, jaką

pomoc zaoferują dziecku i jak zmotywują je do pracy. Najłatwiej zachęcić je będzie metodami w formie zabawy.

Iwona Dąbrowska-Jabłońska w książce *Terapia pedagogiczna. Wybrane zagadnienia teoretyczne i praktyczne* przedstawiła pięć poziomów opieki i pomocy dzieciom z trudnościami w uczeniu się. Pierwszy z nich to pomoc udzielana przez rodziców pod kierunkiem nauczyciela. Drugim jest udział w zespole korekcyjno-kompensacyjnym. Również tutaj ważna jest współpraca rodziców z nauczycielem, jednak zajęcia prowadzone są tym razem w gabinecie pedagogicznym.. Trzeci poziom to terapia indywidualna, odbywająca się w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Czwarty to klasy terapeutyczne, liczące do 15 uczniów, o w miarę zbliżonych zaburzeniach. Uczniowie realizują program z wykorzystaniem zindywidualizowanych metod, które są odpowiednio dobrane do ich specyficznych potrzeb. Ostatni, piąty poziom, to oddziały terapeutyczne stałego pobytu. Są one dedykowane dzieciom mającym znaczne trudności w nauce, posiadające potrzebę długotrwałej i wzmożonej terapii [5, s. 82–84]. Biblioteki mogą uzupełniać zajęcia realizowane przez profesjonalne placówki, oferując spotkania w większym stopniu nastawiane na poznawanie literatury, relaks, budowanie pozytywnych emocji oraz nawiązywanie długotrwałej więzi z książką, niż na terapię *sensu stricto*. Jednak ich pomoc we wsparciu młodych czytelników o niewielkich problemach może być znaczna i zapobiegać większym trudnościom.

Istnieje szereg zasad, które trzeba uwzględnić podczas terapii pedagogicznej. Najważniejszymi z nich są: indywidualizacja środków i metod oddziaływania korekcyjnego, systematyczność oraz ćwiczenie w szczególności tych funkcji, które są najbardziej zaburzone, ale także wspomniane na początku włączenie działań wspierających funkcje działające dobrze. Wyjątkowo ważną zasadą w szczególnie trudnych przypadkach jest jednoczesne trwanie terapii pedagogicznej razem z psychoterapią. Problemy dzieci często biorą się ze stresujących sytuacji pojawiających się zarówno w szkole, jak i w domu. Zadaniem psychoterapeuty jest więc wyeliminowanie i zapobieganie sytuacjom stresowym oraz zachęcenie dziecka do pracy nad swoimi trudnościami [5, s. 65–73]. Ponieważ biblioteki rzadko kiedy dysponują pomocą profesjonalnych terapeutów, to ich zajęcia powinny pełnić raczej funkcje wspomagającą (wspierającą) niż leczniczą.

## Psychoterapia

Różnica pomiędzy psychoterapią oraz terapią pedagogiczną jest niewyraźna ze względu na to, że uczenie jest jednym z elementów terapii. Psychoterapia jest sposobem leczenia różnych chorób, a uczenie w tym przypadku ma prowadzić do zmian w psychice. Ważne w psychoterapii jest szczególnie to, że terapeuta wywiera oddziaływanie jedynie na te cechy, które są przyczyną choroby [2, s. 23]. Psychoterapia wpływa zatem na stan psychiczny pacjenta, na jego terażniejsze emocje i postrzeganie wspomnień.

Jasne jest, iż taką terapię powinna prowadzić osoba wykwalifikowana. Musi ona ukończyć studia wyższe (najczęściej jest to psychologia), a następnie podejść do przeważnie czteroletniego, podyplomowego szkolenia z psychoterapii w wybranym nurcie. Ważne jest także, aby psychoterapeuta pracował pod superwizją, to znaczy był pod nadzorem

bardziej wykwalifikowanego psychoterapeuty, który będzie służył mu pomocą w trakcie pracy. Jest to ważne, ponieważ psychika ludzka jest bardzo krucha i to od niej zależy w głównej mierze funkcjonowanie człowieka, jego zdrowie i choroby [20, s. 11]. Zatem realizowanie zajęć psychoterapeutycznych w bibliotece wydaje się trudne do przeprowadzenia, za to książka terapeutyczna i sesje na niej bazujące mogą stanowić uzupełnienie psychoterapii, pod warunkiem zachowania odpowiednich reguł i zasad oraz posiadania przez bibliotekarzy prowadzących zajęcia pewnej wiedzy psychologicznej. Już teraz można zauważyć, że w niektórych placówkach bibliotecznych pracownicy, chcąc poszerzać ofertę biblioterapeutyczną, decydują się na udział w szkoleniach oraz specjalistycznych kursach z tego zakresu.

Często zadawanym pytaniem jest, czy psychoterapia jest w stanie faktycznie wyleczyć człowieka? Odpowiedź nie jest prosta, ponieważ wiele zależy od konkretnej osoby, jej otwartości na zmiany i zaangażowania emocjonalnego w terapię. Tak jak środowisko, w którym funkcjonuje, może wpłynąć na jej osobowość i ją zmienić, tak jednocześnie osobowość wpływa na stan psychiczny. Tak więc ocenienie skuteczności psychoterapii jest trudne, a określenie postępów pacjenta w pewnej mierze subiektywne. Inny cel psychoterapii może postawić wykwalifikowany terapeuta, inny świadomy pacjent czy ludzie z otoczenia. Terapeuta musi wziąć pod uwagę zdanie pacjenta i wystosować odpowiednią propozycję terapeutyczną, na którą jednak pacjent może się nie zgodzić [20, s. 23–26]. Ważny wzmiankowania wydaje się tu fakt, iż większości przypadków nie da się wyleczyć, a jedynie zmniejszyć dolegliwości [2, s. 15].

W psychoterapii niemal cały wysiłek terapii spoczywa na pacjencie. Postępy zależą przede wszystkim od jego zaangażowania i chęci zmiany. Bardzo ważna jest tutaj jego samoświadomość, ponieważ dzięki niej łatwiej mu będzie nazwać swoje emocje, znaleźć przyczyny różnych zachowań i wprowadzić ulepszenia do swojego życia. W przypadku dziecka sytuacja może być utrudniona, gdyż osoba młoda nie ma jeszcze dokładnie rozwiniętej osobowości i rozumie świat na swój własny sposób. Innym skomplikowanym przypadkiem są osoby zmuszone do terapii w ośrodkach więziennych czy medycznych.

Skuteczność psychoterapii można oceniać w oparciu o kilka czynników. Przede wszystkim trzeba zwrócić uwagę na fakt, że psychoterapia leczy zaburzenia psychogenne, nie fizyczne, choć w trakcie sesji mogą one ustąpić. Mowa tu o takich dolegliwościach, jak na przykład bóle brzucha przy nerwicy lękowej. Ważny jest również czas trwania choroby oraz wiek pacjenta, ponieważ osoba niemająca jeszcze określonych nawyków łatwiej będzie się uczyła i wprowadzała nowe rozwiązania do swojego życia. Ustalenie nagród za postępy w psychoterapii również może zmotywować do uczęszczania na kolejne spotkania [20, s. 63].

Istotnym elementem w psychoterapii jest biografia pacjenta, zwłaszcza ta dotycząca wczesnych lat jego życia. Dzieciństwo kształtuje umysł i postawy człowieka, które trudno później zmienić. Nieprawidłowości w życiu dorosłego często są wynikiem złych doświadczeń właśnie z tego okresu, dlatego tak ważne jest uświadomienie sobie tej zależności. Psychoterapeuci zwracają jednak uwagę, iż powinno się skupić na teraźniejszości pacjenta i pomóc mu w zlikwidowaniu znaków przeszłości. Skoncentrowanie na chwili obecnej, na tym jak człowiek funkcjonuje w danym momencie, ma za zadanie doprowadzić do polepszenia jego życia w przeszłości [12, s. 160–163].

Warto wspomnieć tutaj o grupie ludzi określanych jako wysoko wrażliwi. Takie osoby postrzegają świat intensywniej, „mocniej” niż inni, widzą więcej detali w otaczającej ich rzeczywistości, mają też często w sobie bogate pokłady kreatywności. Jak sugeruje nazwa, posiadają także nie małą wrażliwość na sztukę. Z drugiej strony wysoko wrażliwych dotyczą liczne problemy w codziennym życiu: trudności w radzeniu sobie ze stresem oraz nawiązywaniem kontaktów, częste przebodźcowanie czy nerwowość oraz wyjątkowa emocjonalność. O ile istnienie wysoko wrażliwych osób zaczyna być normalizowane w społeczeństwie polskim, tak jeszcze do niedawna jakiegokolwiek przejawy odmienności były wysmiewane i postrzegane wręcz nieprzyjaźnie [12, s. 166]. Zatem zajęcia z książką mogą być przeznaczone także dla dzieci, które nie borykają się z żadnymi problemami, lecz stanowią otoczenie osób, które takie problemy mają – np. rówieśników. Odpowiednie książki mogą wspomóc zrozumienie problemów innych, pokazać, jak powinno się zachowywać, aby rozwiązywać napotykaną trudności, nie zaś prowadzić do ich pogłębienia.

Warto zwrócić uwagę, że w pewnych nurtach naukowych psychoterapia uważana jest za leczenie za pomocą słowa [12, s. 173]. Komunikacja odgrywa w życiu każdego człowieka znaczącą rolę, ponieważ jest podstawą funkcjonowania. Relacje międzyludzkie stanowią niepodważalny fundament życia i każdy, nawet największy introwertyk, potrzebuje minimum kontaktów do zaspokojenia swoich potrzeb. To człowiek tworzy świat oraz nadaje znaczenia, dlatego zadaniem psychoterapeuty jest usprawnienie komunikowania pacjenta z innymi. Szczególnie dotyczy się to dzieci, ponieważ brak prawidłowej komunikacji może doprowadzić do obniżonej samooceny, braku odpowiedniego systemu wartości czy nawet niechęci wobec świata. Umysł dziecka jest bardzo plastyczny i łatwo go wypaczyć negatywnymi emocjami. Bibliotekarze, realizując określone zajęcia, mogą pomóc w nauce skutecznego komunikowania się, tłumaczyć mechanizmy postępowania innych ludzi, skracać dystans do świata dzięki poznawaniu literatury i ukrytej w niej wiedzy o motywacjach, celach i kierunkach działań innych ludzi.

Zadaniem psychoterapii jest więc rozwój psychiczny człowieka, który w jej wyniku będzie umiał zhierarchizować swoje emocje, nazwać je i nauczyć się z nimi żyć. W trakcie sesji powinien zdobyć na tyle dużo wiedzy o sobie samym, aby potrafił stwierdzić, co będzie dla niego dobre, a co mu zaszkodzi. Ma też poradzić sobie w sytuacjach stresowych oraz potencjalnie traumatycznych oraz zwiększyć poczucie własnej wartości i zyskać pewność siebie, co ułatwi mu podejmowanie decyzji. Przepracowanie urazów i przykrych wspomnień pomoże mu w funkcjonowaniu, dzięki czemu odzyska kontrolę nad własnym życiem. Ważnym aspektem jest również uświadomienie sobie przez pacjenta własnych potrzeb, przez co zacznie zwracać na nie większą uwagę [12, s. 175].

## **Biblioterapia**

Termin „biblioterapia” pochodzi z języka greckiego, a konkretniej od dwóch wyrazów: *biblion* (książka) oraz *terapeia* (leczenie), co w wolnym tłumaczeniu oznacza po prostu leczenie książką [17, s. 168]. Ten typ terapii pojawiał się już w starożytnej Grecji oraz Rzymie. Co ciekawe, nad biblioteką w Tebach wisiało motto „Miejsce leczące twoją duszę” [21, s. 8].

W 1916 r. Nikołaj A. Rubakin rozpoczął swoje badania nad reakcjami czytelników, dzięki czemu ustalono naukowe fundamenty terapii. Jednak to Samuel Mac Crothers użył po raz pierwszy w tym samym roku w amerykańskim czasopiśmie *Atlantic Monthly* słowa „biblioterapia”. W Polsce był to jednak dopiero rok 1938, gdy Franciszek Walter, profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego, napisał artykuł dotyczący terapii czytelniczej we francuskich sanatoriach [15, s. 1].

Jednymi z najznamienitszych polskich badaczy biblioterapii są: Maria Molicka, Wiktor Czernianin, Irena Borecka, Ewa Tomasik oraz Wita Szulc. Nie zajmowali się oni jedynie tym obszarem badawczym, lecz łączyli go również z bibliologią, psychologią, pedagogiką specjalną, arteterapią oraz medycyną. Biblioterapia jako dziedzina interdyscyplinarna łączy w sobie wiele gałęzi nauki. Każdy badacz wysnuwa jej własną definicję. Ważny jest także fakt, iż mając na myśli biblioterapię, używa się również innych sformułowań, takich jak literaturoterapia, ukierunkowane czytelnictwo, bibliopsychologia, dobieranie książek, doradztwo biblioteczne czy biblioteka terapeutyczna [22]. Jej pierwsza definicja pojawiła się w roku 1941 w *Ilustrowanym słowniku medycznym* Dorlanda. Za klasyczną uznawana jest jednak ta autorstwa Caroline Shrodes, według której biblioterapia to: „proces dynamicznej interakcji zachodzącej między osobowością czytelnika a literaturą, prowadzony pod kierownictwem osoby udzielającej pomocy (*helper*) i posiadającej odpowiednie wykształcenie w tym kierunku” [17, s. 168].

Choć biblioterapia pojawiła się jako metoda leczenia dopiero w XX w., od dawna dzieli się na biblioterapię kliniczną oraz wychowawczą, zwaną też rozwojową. Pierwsza jest domeną profesjonalistów i wykwalifikowanych terapeutów, którzy mają za zadanie pomóc pacjentowi w przezwycięzeniu zaburzeń poprzez dotarcie do jego skomplikowanych uczuć. Drugą natomiast mogą wykorzystywać osoby chcące poświęcić biblioterapię profilaktyce rozwojowej i usprawnić funkcjonowanie osoby z problemami. Mogą być to zwykli nauczyciele nieposiadający specjalistycznych kwalifikacji bądź bibliotekarze, którzy odbyli odpowiednie przeszkolenie w ramach dedykowanych temu zagadnieniu kursów. Równie ważna jest także biblioterapia instytucjonalna. Zajmują się nią w głównej mierze lekarze, ponieważ skierowana jest do osób chorych, które informuje się o ich stanie zdrowia za pomocą odpowiednich lektur dydaktycznych oraz zapewnia się im różnego rodzaju rehabilitacje odprężające [17, s. 168].

Biblioterapia to terapia książką, odpowiednio dobraną przez terapeutę, nauczyciela czy bibliotekarza. Jest przeznaczona dla osób w każdym wieku i z każdym problemem, niezależnie, czy jest to fizyczna, czy psychiczna przypadłość. W praktyce realizowane są terapie indywidualne, ale także grupowe z zaznaczeniem, że uczestnicy muszą dzielić te same trudności. Osoby funkcjonujące w prawidłowy sposób także mogą uczestniczyć w biblioterapii, aby rozwinąć swoją samoświadomość. Terapia czytaniem może posiadać różne funkcje, rozpoczynając od filozoficzno-społecznej, wychowawczej oraz poznawczej, a kończąc na emocjonalnej czy rozrywkowej. Pierwsza z nich ma przeciwstawić światopogląd czytelnika z tym przedstawionym przez autora książki. Druga, wychowawcza, gra rolę przede wszystkim w kształtowaniu młodych umysłów, kreowaniu ich społecznych postaw, zachowań i stanowisk. Terapia poznawcza ma natomiast rozwinąć osobowość człowieka i jego umysł.

Funkcje emocjonalne oraz rozrywkowe polegają kolejno na wzbudzaniu emocji odbiorców i uatrakcyjnianiu sposobów spędzania wolnego czasu oraz zainteresowań. Każda z tych funkcji może być realizowana podczas zajęć w bibliotece, choć wydaje się, że najczęściej spotykaną jest funkcja wychowawcza oraz rozrywkowa.

Terapia czytaniem ma za zadanie wpłynąć na odbiorcę, jego postrzeganie świata oraz zachowanie. Odpowiednio dobrane treści mają nakłonić czytelnika do rozmyślań o sensie jego życia oraz o przyczynach pojawienia się poszczególnych reakcji i emocji. Książki są w stanie pomóc w nazywaniu uczuć i rozwiązywaniu problemów, szczególnie dzięki możliwości identyfikowania się z bohaterem jakiejś powieści, wiersza czy dramatu. Każdy czytelnik może wczuć się w jego sytuację, a także postawić siebie i swoje życie na jego miejscu, aby trenować podejmowanie innych, często trudnych decyzji.

Istnieją dwa głównie modele biblioterapii: jeden opracowany przez Margaret E. Monroe, drugi przez Caroline Shrodes. Pierwszy ukierunkowany jest w stronę bibliotekarzy współpracujących z lekarzami oraz psychologami. Bardzo ważnym czynnikiem jest tutaj aktywność samego czytelnika – bez jego pracy terapia nie da odpowiednich rezultatów. Czytanie książek musi przebiegać w sposób czynny – uczestnik terapii musi wiedzieć, co czyta oraz jakie emocje wywołuje w nim dany utwór. W modelu tym kluczowa jest dyskusja z terapeutą, podczas której czytelnik przedstawia swoje poglądy na tematy zawarte w lekturze, oraz analiza własnego zachowania w celu wyrażenia chęci zmiany. Model wyodrębnia sześć segmentów. Oczywistym wydaje się fakt, iż uczestnik biblioterapii musi dobrze czytać lub chociażby słuchać, aby odpowiednio odebrać całe lektury czy ich fragmenty. Identyfikacja czytelnika z bohaterem musi przebiegać w sposób zarówno świadomy, jak i nieświadomy, aby utożsamić się z problemami postaci w sposób wielce emocjonalny. Wszystko to prowadzić ma do przeżycia *katharsis* – rozładowania bardzo silnych uczuć w wyniku intensywnych przeżyć. Książka wywołująca ten stan, poprzez przejmowanie się przez czytelnika losem bohaterów, ma prowadzić do wglądu we własne emocje. Pacjent zaczyna dostrzegać inne spojrzenie na własne problemy, a dzięki dyskusji z terapeutą będzie mógł zastosować porady w przyszłości. Drugi model biblioterapii, psychodynamiczny, ma trzy fazy – identyfikację z przeżyciami bohatera, *katharsis* i wgląd, czyli zmianę postrzegania swojego problemu. Opira się on głównie na pracy z literaturą piękną, poradnikami i literaturą faktu [22, s. 10–12].

Ważnym pytaniem jest, w jaki sposób terapeuta dobiera odpowiednią lekturę do konkretnego czytelnika? Książki pełnią wiele różnych funkcji, od rozrywkowych po informacyjne. Mogą oddziaływać na ludzi, poprawiając im humor, być sposobem na spędzenie wolnego czasu czy przekazywać wiedzę. Niezaprzeczalnym faktem jest, że samo kupno nowej publikacji jest w stanie wprawić czytelnika w stan odprężenia, ponieważ zapach gładkich stron, które niedawno wyszły z drukarni, potrafi zachwycić. Po książki ludzie sięgają również w trudnych chwilach – momentach kryzysu, aby zatopić się w ulubionych historiach, miejscach, by zapomnieć o własnych problemach. Dlatego też wybranie odpowiedniej lektury jest kluczowe – wspierają one bowiem proces leczniczy, relaksacyjny oraz wychowawczy.



Teksty terapeutyczne dobierane są ze względu na odbiorców i można je podzielić na trzy grupy – dla ludzi z konkretnymi trudnościami, dla profesjonalistów oraz dla różnych organizacji pomocowych. Ze względu na rodzaj lektury można wyróżnić: poradniki prezentujące różne sposoby radzenia sobie ze stresem i przezwyciężania słabości, a także wyjaśniające mechanizmy ludzkich emocji, literaturę faktu, opisującą różne urazy i drogę przez życie skrzywdzonych osób, oraz literaturę piękną, do której zaliczana jest między innymi poezja oraz powieści nakłaniające człowieka do rozmyślań [22, s. 12–13]. Bibliotekarzom najłatwiej jest sięgnąć podczas zajęć biblioterapeutycznych po beletrystykę, choć odpowiednio przeszkoleni pracownicy księżnic coraz chętniej pracują też z innymi gatunkami książek. I tak np. biblioterapię dorosłych mogą wesprzeć takie pozycje, jak: *Mistrz i Małgorzata* A. Bułhakowa przedstawiająca problem dobra i zła, kryminały Agathy Christie mówiące o praworządności, *Listy* R.M. Rilkego będące symbolem miłości czy nawet *Nie zawinione nieszczęście* G. Hourdina o sukcesach i klęskach osoby z niepełnosprawnościami [17, s. 173–174].

Ważną odmianą biblioterapii jest bajkoterapia. Jej polską propagatorką była Maria Molicka. Ten model terapii skierowany jest głównie do dzieci w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym. Bajki terapeutyczne mają przekazać młodemu człowiekowi wiedzę o prawidłowym postrzeganiu dobra i zła oraz o tym, jak funkcjonuje świat. Co ciekawe, nie przedstawiają postaci negatywnych jako antybohaterów, lecz jako osoby zagubione, mające niewłaściwe normy zachowań. Bajki terapeutyczne mają również służyć jako kierunkowskaz w tworzeniu własnego systemu wartości, wzorów oraz ideałów. Ważne jest również, aby rozbudzić w dziecku chęć uczestniczenia w terapii, choćby poprzez odgrywanie scenek z bajek czy zadawanie pytań. Książki mają za zadanie pomóc w zniwelowaniu niepokoju dziecka i wsparciu go w codziennych wyzwaniach związanych ze szkołą oraz problemami w rodzinie. Jako że dzieci dopiero zaczynają rozwijać prawidłowy sposób postrzegania świata, bajki są idealnym narzędziem do jego kształtowania, ponieważ niosą czytelny przekaz, a ponadto są napisane zrozumiałym dla nich językiem oraz pojawiają się w nich, tak fascynujące dzieci, elementy fantastyczne. Proces terapii jest niemalże identyczny jak w biblioterapii dorosłych, po prostu dostosowany jest do potrzeb i percepcji młodego czytelnika [21, s. 9–12]. Bajkoterapia jest najchętniej stosowaną w bibliotekach formą biblioterapii. O standardach w dziecięcej biblioterapii bibliotecznej pisała m.in. Iwona Zachciał, wskazując na jej charakterystyczne funkcje, etapy i cechy [26, s. 149–156].

Na koniec warto wspomnieć, że biblioterapia zawiera w sobie elementy zarówno terapii pedagogicznej, jak i psychoterapii. Może łączyć się z innymi formami pracy – plastycznymi, muzycznymi czy nawet filmowymi. Aby przyniosła dobre rezultaty, musi być dostosowana do poziomu umysłowego i umiejętności czytelnika. Dobranie odpowiedniej lektury jest tak samo ważne, jak podejście terapeuty do pacjenta. Kluczowe w powodzeniu terapii są zaufanie, zaangażowanie obu stron oraz jej ciągłość. Biblioterapia może być indywidualnym sposobem leczenia lub jedynie jego uzupełnieniem, przy czym biblioterapia realizowana w bibliotece może obejmować cały blok spotkań lub tylko pojedyncze zajęcia, w ramach których analizowany jest wybrany problem, z którym mierzą się czytelnicy, np. strach przed ciemnością u dzieci, problem agresji lub rozłąki po odejściu kogoś bliskiego.

## Biblioterapia dzieci

Na rozwój dzieci wpływa wiele okoliczności – między innymi to, w jakim środowisku spędzają swoje najwcześniejsze lata, jak kształtuje się ich charakter, czy mają oboje rodziców oraz jakie choroby po nich odziedziczyły czy nabyły w trakcie swojego życia. Inne podejście muszą zastosować dorośli w stosunku do dzieci zdrowych chcących rozwijać swoje umiejętności, inne do osób z zaburzeniami psychicznymi czy z różnorodnymi niepełnosprawnościami, a jeszcze inne do młodzieży sprawiającej problemy wychowawcze.

Bardzo ważnym czynnikiem w życiu dziecka jest oczywiście szkoła, która bywa jednym z pierwszych miejsc wyzwalających w nim stres. Bardzo często gdy dochodzi do momentu sprawdzenia zdobytej wiedzy, dziecko ogarnia niepokój i strach przed złymi ocenami oraz reakcją ze strony rodzica [8, s. 278–280]. Stres jest jednak nieodłącznym elementem życia każdego człowieka i może pojawiać się w najmniej oczekiwanych momentach. Nie da się go całkowicie wyeliminować, ale można spróbować nad nim zapanować, oswoić go. Biblioterapia należy do jednej z metod radzenia sobie ze stresem. Uczeń w literaturze jest w stanie znaleźć bohatera podobnego do niego i utożsamić się z problemami, które go przesładowują. Książki o lekkiej tematyce – przygodowe, baśnie czy fantastyczne – mogą z kolei wyrzucić na dziecku efekt uspokajający. Do tej kategorii można zaliczyć takie znane dzieła, jak: *Pinokio* C. Collodiego, *Przygody Mikołajka* R. Goscinnego i J.J. Sempégo, *Ten obcy* I. Jurgielewiczowej czy nawet *Bracia Lwie Serce* A. Lindgren. Dziecko, które zaangażuje się emocjonalnie w fabułę książki, na pewien czas zapomni o swoich kłopotach, a być może będzie też mogło znaleźć sposób na ich rozwiązanie. Szczególnie przydatne są tutaj również książki refleksyjne – biografie ekscentryków, książki psychologiczne czy nawet miłosne [8, s. 283–286].

Podobnie sprawa ma się z obniżoną samooceną uczniów. Szczególnie ważnym dla dziecka czynnikiem, decydującym o postrzeganiu własnej wartości, są rówieśnicy. To w szkole tworzą się pierwsze poważniejsze relacje społeczne. Jako że młodzież dopiero kształtuje swoją osobowość, nie zawsze jest w stanie poprawnie oceniać świat, co niekiedy przyczynia się do negatywnych zachowań przejawianych w stosunku do otoczenia. Dzieci patrzą na życie powierzchownie i często infantylnie, dlatego porównują się do innych i są skłonne do wyśmiewania oraz prześladowania słabszych. Nie mając odpowiednich wzorców czy dorosłych kontrolujących ich zachowanie, znajdują kozła ofiarnego, aby podnieść swoją samoocenę kosztem innej osoby. Wpływa to na pojawianie się silnego stresu u ofiar oraz na sposób pojmowania przez nie własnej wartości w późniejszych latach życia. Wykorzystanie biblioterapii może wspomóc takie osoby w codziennym funkcjonowaniu, a nawet uświadomić prześladowców o skutkach ich poczynań [24, s. 35–47].

Szczególnie ważne jest zwrócenie uwagi na możliwości czytelnicze dzieci z niepełnosprawnościami, zwłaszcza intelektualnymi. Osoby doświadczające tego typu problemami wymagają indywidualnego podejścia i koncentracji na ich specyficznych potrzebach [16, s. 9–13, 17]. Dla biblioterapeuty ważne jest określenie stadium, w którym znajduje się pacjent – czy jest to szok, oczekiwanie na wyleczenie niepełnosprawności, oplakiwanie straty, pojawienie się postaw obronnych lub pogodzenie się z losem – a następnie emocji, które mu towarzyszą [16, s. 13–14].

W tym miejscu należy zwrócić uwagę na różnicę pomiędzy wyrażeniami „osoba niepełnosprawna” a „osoba z niepełnosprawnością”. Aktualnie pierwsze sformułowanie uważa się często za pejoratywne i w pewien sposób obraźliwe, ponieważ do pewnego stopnia wyklucza ono ludzi z dysfunkcjami ze społeczeństwa. Przymiotnik „niepełnosprawny” wskazuje na bezużyteczność osoby scharakteryzowanej tym określeniem, jako „niepełnowartościowej”. Natomiast drugi termin zaznacza, że niepełnosprawność to tylko jedna z cech charakterystycznych człowieka, która nie stanowi o jego fundamentalnej wartości. Określenie to nie narusza więc godności osoby dotkniętej dysfunkcją.

Rodzajów niepełnosprawności jest wiele. Dzielią się one na te dotyczące sprawności psychicznej, fizycznej oraz umysłowej. Utrudniają ludziom nimi dotkniętymi codzienne funkcjonowanie, ponieważ świat nie jest do nich dostosowany. Mimo że dyskryminacja nie powinna mieć miejsca, często osoby z niepełnosprawnościami są wykluczane z różnych wydarzeń, podejmowania konkretnych prac, a nawet obejmowania niektórych ról społecznych [7, s. 71]. Dlatego biblioteki starają się na różnych polach wspierać tę grupę czytelników, zapewniając im nie tylko fizyczną dostępność do budynku, ale także wiele specjalnie dedykowanych usług.

Osoby upośledzone umysłowo mają trwale uszkodzone struktury oraz funkcje układu nerwowego, co utrudnia im możliwość uczenia się ze względu na niskie tempo przyswajania informacji [30, s. 11–14]. W zależności od stopnia sprawności umysłowej mają również problemy z zapamiętywaniem, koncentracją, wyrażaniem emocji oraz własnym rozwojem. Zależnie od stopnia zaawansowania choroby osoby upośledzone umysłowo mają także kłopoty z formułowaniem swoich myśli i przekazywaniem ich innym. Charakteryzują je też zaburzenia mowy oraz komunikacji [6, s. 57–58]. Jednak mimo tego, że rozwijają się we własnym, wolniejszym tempie, nadal są indywidualnymi jednostkami, których potrzeby muszą zostać zaspokojone. Tak samo potrzebują kontaktu z drugim człowiekiem, jednak pragną, aby skupić na nich większą uwagę i docenić je bardziej niż innych.

Potrzeby czytelnicze u osób upośledzonych umysłowo są tak samo ważne jak u osób zdrowych, jednak w pewnym stopniu ograniczone. Książki, tak jak u dzieci niedotkniętych dysfunkcjami, kreują ich system wartości. Dzięki nim poznają, jak funkcjonuje świat i jakie postawy są społecznie akceptowalne, a także uczą się postrzegania dobra i zła. U osób z niepełnosprawnościami szczególnie ważne jest, aby rozwijać funkcję czytania ze zrozumieniem, która pozwoli im na lepsze funkcjonowanie w świecie. Animacja czytelnicza może okazać się szczególnie przydatna w placówkach medycznych, które są często odwiedzane przez osoby z niepełnosprawnościami. Dzięki książkom dziecko jest w stanie oderwać się od własnego życia i zaabsorbować się czymś na tyle, że może mu to pomóc oswoić się ze swoimi problemami. Wybierając odpowiednią lekturę, trzeba zwrócić uwagę na jej atrakcyjność. Historia musi być na tyle interesująca, aby zaciekawić młodego czytelnika i utrzymać jego uwagę na dłuższą chwilę, a czcionka duża, zaś grafiki kolorowe i wierne prawdziwemu światu. Warto wykorzystania wydają się książki obrazkowe, które wspomogą skupienie nad treścią, książki zabawki wspierające zręczność czy książki zawierające komponenty dźwiękowe, ruchome i ćwiczeniowe [30, s. 20–23].

Ważnym miejscem dla dziecka z niepełnosprawnością umysłową powinna być biblioteka – czy to szkolna, czy publiczna. Jeśli przestrzegane byłyby w niej najważniejsze zasady dotyczące ciszy, mogłaby stać się także strefą odpoczynku od wszelakich bodźców. Atmosfera biblioteki działałaby uspokajająco i pozwalała na zebranie sił dla umysłu obciążonego problemami. W takiej bezpiecznej przestrzeni mogłyby się odbywać spotkania z biblioterapeutą, który organizowałby zabawy czytelnicze, mające na celu poprawienie samopoczucia dziecka i rozwinięcie jego sfery emocjonalnej. Już samo oglądanie książek czy jednoczesna zabawa książkami i zabawkami nawiązującymi do czytanego tekstu pełni funkcje terapeutyczne, ponieważ uczy skupiać uwagę na konkretnym zagadnieniu. Podczas czytania lub słuchania opowiadania biblioterapeuty każde niezrozumiałe słowo musi być wyjaśnione w sposób przystępny dla odbiorcy, natomiast samodzielne głośne czytanie przeprowadzone w spokojnej atmosferze. Dzieci mające dysfunkcje związane z narządem mowy mogą wstydzić się lub bać mówienia. Ta forma zajęć może jednak zminimalizować negatywne emocje i pomóc w zapanowaniu nad nimi podczas wystąpień. Wszelkie formy zabawy związane z tekstem, jak inscenizacje, rebusy, szyfry czy prace plastyczne, mają za zadanie wzbudzić w dzieciach kreatywność, stymulować ich rozwój i zachęcić do trudniejszych aktywności [31, s. 59–70].

Warto wspomnieć również o śmiechu, który powinien być ważnym elementem biblioterapii. W zależności od tego, jak komizm zostanie użyty, czy będzie to komizm prosty, wywołujący w czytelniku czystą wesołość, czy komizm złożony, szczególnie widoczny w takich gatunkach literackich, jak satyra, parodia i groteska, może mieć on zarówno działanie terapeutyczne, jak i dydaktyczne. Komizm służy rozbawieniu odbiorcy, a także wspomaga go w sytuacjach stresowych, ponieważ rozładowuje napięcie i sprawia, że człowiek staje się pogodniejszy. W życiu każdej osoby ważna jest codzienna dawka śmiechu, poprawiającego samopoczucie i odprężającego napięte mięśnie. Lektury zawierające w sobie elementy komizmu, takie jak baśnie czy wiersze, pełnią funkcję osławiającą człowieka z jego lękami. Za pomocą utworów, w których obiektem śmiechu stają się postacie wzbudzające strach czy niepewność, można zmniejszyć negatywne odczucia w prawdziwym życiu, zaakceptować swoją sytuację i nauczyć się z nią żyć. Śmiech jest w stanie również przygotować człowieka do spoglądania na świat z dystansem, który jest przydatny zwłaszcza w dorosłym życiu. Ważny jest także fakt, iż bajki wyposażone są w morały, które uczą czytelnika, w szczególności tego młodego, podstawowych zasad rządzących światem. Śmiech jest postrzegany jako swoiste *katharsis*, które rozładowuje napięcie i wyzwala stłumione emocje [33, s. 17–31].

Biblioterapia ma również swoje zastosowanie w działaniach placówek opiekuńczo-wychowawczych oraz w mikrosystemie wychowawczym schronisk dla nieletnich. Osoby przebywające w domach dziecka bądź innych zakładach opiekuńczych często przejawiają kłopoty z poczuciem własnej wartości i prawidłowymi wzorcami, bowiem najczęściej trafiają tam z takich powodów, jak: różne patologie społeczne i problemy rodziców z nałogami, zła sytuacja materialna w rodzinie czy choroby uniemożliwiające rodzinie opiekę. Biblioterapia w środowisku młodzieży osieroconej musi być prowadzona w specyficzny sposób. Przede wszystkim ze względu na różny okres przebywania poszczególnych osób

w takiej placówce nie można utworzyć zamkniętej grupy. Dzieci pozostają tam bowiem od kilku miesięcy aż do momentu uzyskania pełnoletności, w zależności od tego, czy i w jakim czasie zostaną przystosowane do nowej rodziny lub powrócą do własnej. Powstanie otwartej grupy, w której zmieniać będą się uczestnicy terapii, z jednej strony umożliwi większej liczbie osób uczestnictwo w spotkaniach, z drugiej jednak spowoduje brak przywiązania i zaufania do reszty członków. Niestety ze względu na niedobory kadry w takich placówkach bardzo rzadko organizowane są terapie indywidualne, pozwalające skupić się młodzieży na własnej podmiotowości. Z kolei tworzenie grup, najczęściej składających się z 10–12 osób, jest zasadne, gdy znaczna część podopiecznych wskazuje na te same problemy [9, s. 81–82]. Warto zwrócić uwagę, że niektóre biblioteki decydują się współpracować z różnego typu ośrodkami opiekuńczo-wychowawczymi i swoje zajęcia biblioterapeutyczne organizują nie w murach własnej placówki, lecz przyjeżdżają do rozmaitych ośrodków opiekuńczych, szkół czy świetlic, wspomagając miejscowy personel.

Do placówek opiekuńczo-wychowawczych niejednokrotnie trafiają osoby z różnymi wadami, deficytami czy nawet zaburzeniami osobowości spowodowanymi przez problemy, jakich doświadczyły w swoim życiu. Ponieważ nie miały one odpowiednich wzorców, dlatego mogą mieć kłopoty z prawem lub używkami i w zależności od ich nasilenia mogą trafić do młodzieżowego ośrodka wychowawczego, schroniska dla nieletnich lub zakładu poprawczego. Żal spowodowany brakiem odpowiedniej opieki i zaspokojeniem potrzeb emocjonalnych wyrządza często nieodwracalne zmiany w psychice dziecka oraz przyczynia się do jego wycofania ze społeczności i agresji w stosunku do innych osób lub do siebie. Dlatego tworzenie zajęć biblioterapeutycznych w celu resocjalizacji jest takie ważne. Biblioterapia, szczególnie uzupełniona o elementy plastyczne, muzyczne oraz teatralne, może zainspirować młodzież do zmiany swoich wartości i norm, które przejęła z patologicznego otoczenia. Wprowadzenie zajęć czytelniczych, jako sposób na spędzenie czasu i zaintrygowanie, powodujące sięgnięcie z własnej woli po książkę, może jednocześnie wspomóc podopiecznych po opuszczeniu placówki, jak i nauczyć ich samodzielności i motywacji do rozwijania się. Naturalnie jest to również środek na wzbudzenie w sobie empatii, ponieważ książka jest narzędziem, które łatwiej wywołuje emocje w czytelniku niż inne formy. Odpowiednio dobrane do umiarkowanych możliwości czytelniczych lektury mogą ułatwić radzenie sobie z codziennymi problemami, ale także przystosowanie się do społeczeństwa, mając za przykład wartości i normy uznane za właściwe przez ogół [9, s. 70–80].

Dyskusje dotyczące wybranego do analizy tekstu niejednokrotnie mogą stanowić jedynie pretekst do omówienia tematów związanych z największymi problemami. By zorganizować tego typu spotkania, trzeba wziąć pod uwagę specyfikę osób przebywających w placówce i ich potrzeby emocjonalne. Dzięki prawidłowemu przeprowadzeniu zajęć istnieje szansa na wsparcie rozwoju wychowanków i budowę w nich wewnętrznej motywacji do zmiany szkodliwych nawyków [11, s. 152–158].

## Biblioterapia dorosłych

Osoby dorosłe, a więc powyżej 18. roku życia, tak samo jak dzieci i młodzież doświadczają różnych problemów, jednak mogą mieć inny sposób ich przeżywania. Dorosli skupiają się na celach długofalowych i tym, jak dana aktywność wpłynie na ich życie, dzieci natomiast żyją teraźniejszością i nie podejmują danej decyzji z myślą o jej konsekwencjach. Młodzi ludzie rzadko mają wykształcony system wartości, mogą też nie posiadać świadomości, w jakim kierunku podążać z jego konstruowaniem. Dorosłym łatwiej jest zrozumieć właściwe sposoby postępowania i z pomocą specjalisty dążyć do zmiany swojego życia. Ponadto to od nich w głównej mierze zależy decyzja o uczestniczeniu w terapii (oczywiście poza osobami pozbawionymi prawa do samostanowienia o sobie). Dorosli częściej też doświadczają trudności charakterystycznych dla wieku dojrzałego – kłopotów z pracą, uzależnień, chorób czy problemów rodzinnych. Wszystkie te perturbacje mogą prowadzić do pojawienia się przypadłości fizycznych – trudności ze snem czy regularnym jedzeniem [10, s. 124]. Pomoc psychiatryczna oraz psychoterapeutyczna może okazać się w tym przypadku nieoceniona, dlatego biblioterapia również posiada tutaj swoje zastosowanie. Wyjątkowo cenna jest literatura piękna, która potrafi dotrzeć do najgłębszych warstw emocjonalnych czytelnika i wprowadzić go w rozmyślanie o sensie swojego życia.

Jedną z bardzo ważnych kwestii, którą można wspomóc dzięki biblioterapii, jest leczenie współuzależnienia. Jest to stan emocjonalny, psychiczny oraz behawioralny, który zaistnieć może w sytuacji, gdy na jednostkę działają uciążliwe siły ze strony osób w bliskim kontakcie [32, s. 33]. Współuzależnienie istnieje nie tylko w przypadku towarzyszy typowych alkoholików, hazardzistów czy narkomanów, ale także chorych, którzy wymagają ciągłej opieki, lub osób dominujących i przemocowych w związku partnerskim. Cechami charakterystycznymi dla tego stanu są niemożność życia bez drugiej osoby, brak poszanowania wzajemnych granic, zaistnienie ról ofiar, ratowników oraz prześladowców, patologiczne zachowania, a także chroniczny stres. Uzależnienie jednej osoby odbija się zawsze na reszcie otoczenia, dlatego mowa jest tutaj o współuzależnieniu. Nierzadko pojawiają się problemy z agresją, manipulowaniem emocjami czy nadmierną kontrolą, z którymi w pewnym zakresie można walczyć podczas specjalistycznych zajęć biblioterapeutycznych [32, s. 38–46].

W oparciu o wyniki spotkań grup rodzinnych Al-Anon zajmujących się uzależnieniami alkoholowymi można potwierdzić pozytywne działanie biblioterapii w tym obszarze. Cechują ją jednak pewne ograniczenia ze względu na program *Dwunastu stopni*, mający na celu przeprowadzenie współuzależnionych przez swego rodzaju własną terapię. Biblioterapeuta ma obowiązek być członkiem ruchu – jest to najczęściej jego lider, którego staż przewyższa staż innych osób. Ponadto musi on ukończyć odpowiednie szkolenia w Wojewódzkich Ośrodkach Lecznictwa Psychiatrycznego. Grupa, którą obejmie on swoim patronatem, może być bardzo urozmaicona ze względu na fakt przyjmowania każdej osoby potrzebującej pomocy. Biblioterapia musi być oparta na *Dwunastu stopniach*, a tematy omawiane na konkretnych spotkaniach muszą się pokrywać lub do siebie nawiązywać. Do lektur pojawiających się na mityngach można zaliczyć przede wszystkim poradniki związane z ruchem Al-Anon, literaturę psychologiczną oraz książki, w których bohaterowie mają bezpośredni lub pośredni kontakt z alkoholem. Styczność z innymi uczestnikami spotkań

może działać pokrzepiająco, a dzięki rozmowom o tym samym problemie można uzyskać na niego inne spojrzenie. Uczestnictwo w grupie ma na celu jednak spowodowanie najważniejszego skutku – osoba współuzależniona ma odciąć się od osoby uzależnionej i rozpocząć walkę o swoje szczęście [32, s. 55–83].

Terapia książką ma również swoje zastosowanie w przypadku osób starszych. Warto zwrócić tutaj uwagę na biblioterapię reminiscencyjną, która polega na wspominaniu swojego życia w porządku chronologicznym. Proces jest identyczny jak w przypadku innych form biblioterapii i polega na identyfikacji z bohaterami albo sytuacjami w książce w celu wywołania *katharsis*, czyli rozładowania silnych emocji oraz wglądu w siebie – zrozumieniu swojego problemu i znalezienia dla niego rozwiązania [3, s. 108]. Trzeba mieć na uwadze, że osoby starsze mają tendencję do wspominania konkretnych sytuacji ze swojego życia. Robią to głównie po to, aby nie zapomnieć tych najważniejszych dla nich wydarzeń oraz przeżywać je jeszcze raz. Ponadto w podeszłym wieku ludzie mają często problemy z pamięcią oraz z wykonywaniem prostych czynności, przez co niejako stają się kłopotem dla reszty rodziny, gdy potrzebują codziennej pomocy. Powoduje to pojawienie się u nich takich odczuć, jak głęboki smutek, często prowadzący do depresji, brak chęci do dalszego życia oraz tęsknota za młodością. Niejednokrotnie dotyka ich również samotność, stąd istotna rola biblioterapii.

Biblioterapia reminiscencyjna ma na celu przeprowadzenie osoby starszej przez własne życie na nowo, kolejno od urodzenia do chwili obecnej, co może pomóc jej zrozumieć pewne wydarzenia i pozwolić zapomnieć te, których kurczowo się trzyma. Szczególnym elementem takiej terapii mogą stać się stare fotografie, albumy, filmy czy pamiątki. Usprawniają one proces, pomagając w przywołaniu szczegółów różnych sytuacji. Osoby w podeszłym wieku potrzebują kogoś, kto je wysłucha, zwróci na nie uwagę oraz zauważy wartość ich życia. Wsparcie seniorów w trudnych sytuacjach jest szczególnie ważne ze względu na ich stan psychiczny, który wraz z wiekiem staje się coraz bardziej kruchy. Biblioterapeuta jest w stanie przywrócić choć w pewnym stopniu wiarę w znaczenie ich jednostkowego życia [3, s. 110–112]. Odpowiadając na te potrzeby, biblioteki coraz częściej przygotowują ofertę zajęć z książką dla seniorów, gdzie z jednej strony ważny jest kontakt z literaturą, a z drugiej wspólne spędzanie czasu, rozmowy, nawiązywanie relacji.

Warto wspomnieć, iż biblioterapia może być realizowana także w więzieniach. Wymaga to jednak kooperacji obu placówek, co może być wyjątkowo trudne ze względu na specyfikę osób, które trafiają do zakładów karnych. Mogą one mieć problemy z agresją lub używkami, ale także z poczuciem własnej wartości, przez co odmawiają pomocy oferowanej przez rodzinę oraz specjalistów. Biblioterapia w ich przypadku miałaby potencjał resocjalizacyjny, tak jak u młodzieży w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Korygowałaby zachowania potencjalnie szkodliwe oraz poprawiałaby możliwości komunikacyjne z innymi ludźmi. Za szczególnie ważne jednak należy uznać uświadomienie popełnionych krzywd, pojawienie się wyrzutów sumienia i chęci zadośćuczynienia [13, s. 23–25].

Niezależnie od rodzaju terapii, sposób jej prowadzenia musi być dostosowany do problemu, z którym mierzy się pacjent. Bez jego motywacji i zaangażowania rezultaty mogą okazać się nikłe. Biblioterapia może być samowystarczalna lub wspomagać inny typ terapii.

Podsumowując, czytanie pozytywnie wpływa na człowieka, ponieważ jest on w stanie dzięki lekturze zmienić postrzeganie świata i wykreować nowe wartości czy idee. Czytanie książek pełni funkcje terapeutyczne, resocjalizacyjne, wychowawcze oraz relaksacyjne, niezależnie od wieku odbiorcy. Biblioterapii poddać może się każdy bez względu na problem. W związku z tym zajęcia z tego obszaru mogą być wykorzystywane w pracy różnych typów bibliotek, nie tylko bibliotek w specjalistycznych ośrodkach, ale także publicznych, szkolnych, a nawet naukowych.

### **Książka terapeutyczna na polskim rynku wydawniczym**

Zagadnienie książki terapeutycznej jest bardzo rozległe. Do tego typu publikacji zaliczają się bajki oraz baśnie przeznaczone zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych, różnorodne poradniki psychologiczne, ale także powieści obyczajowe, przygodowe, kryminalne, romanse czy książki fantastyczne. Książka używana w terapii ma za zadanie w pierwszej kolejności poruszać problemy chorego i odpowiadać na jego potrzeby, dlatego też każdy z wymienionych gatunków można wykorzystać w jakimś stopniu w pracy biblioterapeutycznej. Jest to więc pokaźna liczba tytułów, w związku z czym trudno jest precyzyjnie wskazać, jak duża jest to grupa książek i jakim zainteresowaniem czytelników się cieszy, zwłaszcza że ta sama pozycja może służyć zarówno do biblioterapii, jak i zwykłej, relaksującej lektury.

Warto podkreślić, że czytelnictwo w ostatnich latach, ze względu na pandemię COVID-19, poddane było szeregowi niespecyficznym bodźców. Podczas lockdownu „zamrożeniu” uległy wszelkie miejsca wymagające bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem, takie jak szkoły, placówki kulturalne czy centra handlowe. Ludzie utracili prace, dzieci i osoby starsze zostały odizolowane od reszty społeczeństwa, a depresja czy inne dolegliwości psychiczne stały się na tyle powszechne, że dotknęły znaczną część populacji bez względu na wiek czy stan materialny [34, s. 5–7]. Ze względu na syndromy pogorszenia zdrowia psychicznego, w trakcie pandemii oraz po jej zakończeniu wzrosło zapotrzebowanie na różnego rodzaju terapie, przy czym aż 68% respondentów sondażu *Pandemia vs. kondycja psychiczna Polaków* nie miało takich problemów przed jej rozpoczęciem [1]. Należy odnotować również, że czytelnictwo w 2019 r. oraz w marcu 2022 r. było do siebie bardzo zbliżone, to rok 2020 był tym, który się wyróżniał. Izolacja domowa i ograniczone możliwości różnorodnego spędzania wolnego czasu miały w tym swój udział [34, s. 11]. Z tego też powodu sklepy internetowe stały się bardziej popularne od stacjonarnych, a czasowe zamknięcie bibliotek w okresie pandemii zaniżyło liczbę wypożyczeń (tab. 1). Zwłaszcza to ostatnie zjawisko może niepokoić, gdyż duża liczba biblioterapeutów korzysta aktywnie z bibliotek, prowadząc w nich również terapie.



**Tabela 1.** Źródła pochodzenia czytanych książek w latach 2019–2022 (dane w proc.)

Źródła pochodzenia czytanych książek	2019 N=1166	2020 N=853	2021 N=675	2022 marzec N=758
Kupiłem(am) osobiście, żeby ją przeczytać	40	45	40	39
Wypożyczyłem(am) z biblioteki szkolnej	5	5	6	7
Wypożyczyłem(am) z biblioteki publicznej	18	14	13	13
Wypożyczyłem(am) z innej biblioteki (akademickiej, pedagogicznej itp.)	5	4	4	4

**Źródło:** CHYMKOWSKI Roman, ZASACKA Zofia. *Stan czytelnictwa książek w Polsce w drugim roku pandemii (2021-2022)* [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: <https://www.bn.org.pl/download/document/1656416398.pdf>.

Analizując dane, można zauważyć, iż w roku 2020 wraz ze wzrostem czytelnictwa spadło zainteresowanie bibliotekami. Stan ten utrzymuje się do dzisiaj. Jedynie wypożyczalnie szkolne stały się popularniejsze. Jednocześnie czytelnicy w pierwszym roku pandemii postanowili powiększyć swoje zbiory domowe poprzez zakupy online.

Przez lata pandemii utrzymała się tendencja wzrostowa wśród literatury sensacyjno-kryminalnej i thrillerów psychologicznych. Najpopularniejszymi autorami byli Remigiusz Mróz, Katarzyna Bonda, Harlan Coben, Stephen King oraz Agata Christie. Uwagę przyciągnęły również gatunki fantasy oraz science fiction i tutaj można wyróżnić: *Diunę* Franka Herberta, sagę *Wiedźmin* Andrzeja Sapkowskiego oraz *Władcę pierścieni* J.R.R. Tolkiena. Książki te już wcześniej miały swoje całkiem pokaźne grono zwolenników, jednak zyskały większe uznanie ze względu na pojawiające się ekranizacje lub zapowiedzi seriali. W podobny sposób popularność zdobyły romanse erotyczne: *50 twarzy Greya* E.L. James oraz trylogia *365 dni* Blanki Lipińskiej. Powieściami obyczajowo-romansowymi interesowały się głównie kobiety i nastolatki, natomiast biografiami i publicystyką mężczyźni. W badaniu pojawili się także tacy pisarze, jak Henryk Sienkiewicz oraz Adam Mickiewicz, choć jako autorzy lektur szkolnych. Klasykę czytały najczęściej osoby w wieku dojrzałym oraz młodzież szkolna. Można także wysnuć wnioski, iż zainteresowanie niektórymi tytułami z zakresu literatury pięknej wzrosło w wyniku wyróżnień przyznawanych za wybitne osiągnięcia literackie [szerz. zob. 29]. Znakomitym przykładem jest Olga Tokarczuk, która otrzymała w 2018 r. Nagrodę Bookera, a w 2019 r. Nagrodę Nobla.

W czasie pandemii jednym z najpopularniejszych wyborów lekturowych były poradniki. Mają one szczególne znaczenie w obszarze biblioterapii ze względu na to, że odpowiednio dobrane do trudności czytelnika mogą pomóc mu w ich rozwiązaniu. O ile literatura społeczno-obyczajowa może poruszać problemy natury egzystencjalnej, a fantastyczna przenieść odbiorcę we własny świat i zminimalizować stres, to poradniki w większości zawierają praktyczne porady, jak wyjść ze stanu, który czytelnikowi nie odpowiada i który chce zmienić. Szczególnie popularne stały się poradniki psychologiczne związane z samoakceptacją, rozwojem psychicznym, ponadprzeciętną wrażliwością czy tematami feministycznymi [szerz. zob. 4; 19]. Poradniki (także literatura popularnonaukowa z praktycznymi radami) zostały wybrane przez 13% ogółu czytelników [34]. Popularność poradników

psychologicznych ilustruje fakt, iż na stronie internetowej jednej z największej sieci księgarń – Empik – 4 na 10 pierwszych książek w kategorii „Poradniki” sortowanych pod względem największej popularności to właśnie książki sprzyjające rozwojowi osobistemu. Pojawiają się tam takie tytuły, jak: *Nie wszyscy muszą cię lubić. Przestań szukać aprobaty innych i żyj pełnią życia* Susie Moore, *ADHD. Mózg łowcy i inne supermoce* Kristin Leer, *Self-care. Droga do samoakceptacji* Andżeliki Dominiak-Banach oraz *Zaakceptuj siebie. Jak zaprzyjaźnić się ze sobą i docenić swoją wartość* Silvii Congost<sup>1</sup>. Na stronie Empik.com istnieje również odrębna zakładka „Rozwój osobisty”, gdzie lista najpopularniejszych książek wygląda już trochę inaczej (zob. tabela 2). Nie pojawiają się tam pozycje związane z rękodziełem ani sztukami mistycznymi, a lektury w większości napisane przez psychologów. Stanowią one wsparcie w walce o swoje zdrowie psychiczne, czasem nawet jedyne, gdy ktoś nie ma odwagi do zasięgnięcia pomocy u specjalisty.

**Tabela 2.** Najpopularniejsze poradniki z kategorii „Rozwój osobisty” na stronie internetowej księgarni Empik (stan na dzień 23.09.2022)

Tytuł	Autor/rzy	Poruszany problem
<i>Atomowe nawyki. Drobne zmiany, niezwykle efekty</i>	James Clear	negatywne przyzwyczajenia
<i>Być tak naprawdę. Od grzecznej dziewczynki do wolnej kobiety, która idzie, gdzie chce</i>	Marianna Gierszewska	samozrozumienie stawianie granic
<i>Co ci się przydarzyło? Rozmowy o traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu</i>	Bruce D. Perry Oprah Winfrey	wczesne dzieciństwo traumy
<i>Wystarczająco dobra. O czułym podejściu do życia i drodze do samoakceptacji</i>	Małgorzata Mostowska	samoakceptacja idealizm
<i>Otoczeni przez idiotów. Jak dogadać się z tymi, których nie możesz zrozumieć</i>	Thomas Erikson	niezrozumienie innych
<i>Uspokój swój mózg</i>	Anders Hansen	stres, obniżone samopoczucie
<i>Uwięzieni w słowach rodziców. Jak uwolnić się od zaklęć, które rzucono na nas w dzieciństwie</i>	Agnieszka Kozak Jacek Wasilewski	wymagania dzieciństwo
<i>Czula przewodniczka. Kobięca droga do siebie</i>	Natalia de Barbaro	wymogi kultury samorealizacja
<i>Odkryj swoje wewnętrzne dziecko. Klucz do rozwiązania (prawie) wszystkich problemów</i>	Stefanie Stahl	poznanie i zrozumienie siebie
<i>Potęga podświadomości</i>	Joseph Murphy	usunięcie psychicznych barier

**Źródło:** opracowanie na podstawie zakładki „Rozwój osobisty” w kategorii „Poradniki” na stronie internetowej księgarni Empik. Tryb dostępu: [https://www.empik.com/bestsellery/ksiazki/rozwoj-osobisty?sort=topShort\\_Long](https://www.empik.com/bestsellery/ksiazki/rozwoj-osobisty?sort=topShort_Long). Stan z dnia 23.09.2022.

<sup>1</sup> Dane z dnia 23.09.2022 r. Źródło: <https://www.empik.com/ksiazki/poradniki,3181,s?hideUnavailable=true&sort=popularityDesc>.

## Oficyny publikujące książki terapeutyczne

Na polskim rynku wydawniczym istnieje wiele oficyn publikujących tytuły przydatne w biblioterapii. Jak już wcześniej wspomniano, mogą to być zarówno książki społeczno-obyczajowe, fantasy, jak i poradniki. O ile typy publikacji wymienione na początku można znaleźć w zasobach wielu wydawnictw, to interesujące pozycje poradnikowe, które faktycznie wniosą coś do emocjonalnej sfery życia człowieka, odnaleźć już znacznie trudniej. Jednym z najważniejszych wydawnictw przygotowujących książki z tego obszaru jest Znak oraz Publicat. Pierwsze z nich powstało w Krakowie w 1959 r. W jego strukturę wbudowane są różne grupy wydawnicze specjalizujące się w rozmaitych gatunkach, w tym Znak Literanova, które zajmuje się niestandardowymi książkami, zarówno w ich budowie, jak i zawartości, Znak Emotikon wydające lektury wspomagające wychowanie dzieci, Znak Horyzont, Znak Jednym Słowem, Znak Koncept oraz miesięcznik *Znak*. Dom Wydawniczy Znak publikuje jedno z najpopularniejszych na polskim rynku poradników. Natomiast oficyna Publicat, wchodząca w skład grupy PUBLICAT S.A., powstała w 1990 r., specjalizuje się w poradnikach oraz książkach popularnonaukowych, zdobywających bardzo dużą popularność w księgarniach internetowych Empik. Uznanie czytelników zaopatrujących się w tej sieci sklepów zdobyły także takie oficyny, jak Wydawnictwo Agora oraz Wielka Litera, któremu popularność przyniosła seria poradników Thomasa Eriksona. Szczególnie ciekawym przypadkiem jest Grupa Helion, mająca w swojej strukturze 16 zespołów, spośród których Onepress, Sensus oraz Septem wydają książki, w których podejmowany jest temat rozwoju osobistego, samoświadomości, a także poradniki biznesowe.

Odrębny segment stanowi literatura dziecięca, która rządzi się swoimi prawami. Musi ona być dostosowana do młodego czytelnika zarówno pod kątem treści, jak i graficznie. Ponadto wydawnictwo, które podejmuje się opracowania tego typu pozycji, powinno się specjalizować w twórczości dla dzieci, aby nie wydać czegoś potencjalnie szkodliwego. Jedną z ważniejszych oficyn publikujących książki dedykowane dzieciom i młodzieży jest Media Rodzina, która zajmuje się tym segmentem od 1992 r. Właśnie w tym wydawnictwie Maria Molicka, polska psycholożka popularyzująca biblioterapię, postanowiła wydać *Bajki terapeutyczne* (część 1 i 2) oraz poradnik dla rodziców *Jak wychować dziecko?* Natomiast w Gdańskim Wydawnictwie Psychologicznym ukazały się książki Doris Brett (*Bajki, które leczą*), Catherine DePino (*Śmierdzący ser. Jak bronić się przed przemocą w szkole*) oraz Elżbiety Zubrzyckiej (*PRZETRWAĆ BURZĘ. Jak pomóc dziecku, gdy jego rodzina przechodzi kryzys? czy Filip, lis i magia słów*). Na stronie internetowej wydawnictwa istnieje osobna zakładka poświęcona książkom terapeutycznym dla dzieci, która zawiera aż pięć stron produktów. Warte wspomnienia są również: wydana przez Naszą Księgarnię książka *Bajkoterapia, czyli bajki-pomagajki dla małych i dużych* zawierająca kilkanaście bajek wraz z komentarzami biblioterapeuty, oraz seria wydawnicza *Wielkie Problemy Naszych Dzieci: historyjki terapeutyczne* wydana przez Wydawnictwo WAM, poruszająca zagadnienia związane ze szkołą, chorobą, nowym rodzeństwem, a nawet śmiercią.

Graficzna forma książek dla dzieci jest równie ważna jak ich treść. Musi ona przez określony czas skupiać uwagę młodego czytelnika, więc żywe i kolorowe barwy oraz duża

ilość ciekawych, ale prostych, ilustracji jest tutaj naprawdę ważna. Równie istotny jest materiał, z którego zostanie wykonana książeczka – powinna być twarda i w miarę odporna na różne dziecięce działania, jak na przykład gryzienie. Nie może zawierać małych części, ale może być przy tym wyposażona w elementy 3D, które uaktywniają i interesują dziecko.

Podsumowując, wiele wydawnictw oferuje różnorodne propozycje poradników oraz bajek terapeutycznych, omawiających najczęstsze i te rzadsze problemy. Pozycje te szczególnie popularne stały się w okresie pandemii i choć książek dla dorosłych pojawia się coraz więcej, to te dla najmłodszych, skupione ściśle na biblioterapii, mają już swoje lata. Nadal sprawdzają się w terapii, jednak byłoby dobrze, gdyby powstało więcej współczesnych pozycji.

Ostatnie kilka lat pozytywnie wpłynęło na czytelnictwo ze względu na próbę znalezienia nowego sposobu na spędzenie czasu podczas izolacji oraz zainteresowanie się własnym rozwojem osobistym. Wydawnictwa wypuszczają coraz więcej książek, które mogą mieć zastosowanie w biblioterapii. Zauważalne jest skupienie się na człowieku jako jednostce, która może coś sama osiągnąć i stać się lepszą. Z drugiej jednak strony pojawienie się większej liczby poradników miało swój powód w pogarszającym się stanie psychicznym Polaków i chęci jego poprawy. Ucierpieli nie tylko dorośli, ale także dzieci odizolowane od rówieśników. Wiele problemów z pewnością będzie utrzymywać się jeszcze długo, choć pandemia już minęła. Jako pozytywny efekt można uznać fakt, iż wielu ludzi zaczyna szukać pomocy, choć nadal wolą się nie przyznawać do własnych problemów, dlatego poradniki psychologiczne mogą stać się dla nich pierwszym krokiem ku wyzdrowieniu, a biblioteki wraz ze swoją kulturalno-terapeutyczną ofertą mogą wspierać proces zdrowienia i poprawy kondycji psychicznej.

Z roku na rok popularność biblioterapii wzrasta. Terapia książką ma szczególnie duże zastosowanie w przypadku dzieci, ponieważ zapewnia im rozwój oraz uczy dobrych sposobów na spędzanie czasu. Biblioterapia jest w stanie przynieść ukojenie i pomóc zrozumieć takie trudne tematy, jak śmierć, rozwód czy przemoc, ma ona także właściwości resocjalizacyjne. Efekty zależą oczywiście od kompetencji specjalisty oraz zaangażowania pacjenta, ale ma ona duży potencjał w świecie psychologii. Wydaje się, że bibliotekarze po odpowiednim przeszkoleniu i zaprojektowaniu oferty bibliotecznej oraz w porozumieniu ze specjalistycznymi placówkami mogą aktywnie przyczyniać się do poprawy kondycji psychicznej swoich użytkowników. Nie bez znaczenia jest również odpowiednie wypromowanie takiej oferty usługowej, a wcześniej przygotowanie analizy, która pokazałaby zapotrzebowanie na biblioterapię w różnych grupach (wiekowych, społecznych, problemowych). Doświadczenie pokazuje, że zajęcia z tego obszaru przygotowywane przez bibliotekarzy uznawane są przez wiele osób za niezwykle atrakcyjne, ponieważ wiążą się z mniejszymi obawami, gdyż postrzegane są przez uczestników bardziej jak rozrywka niż terapia.

## Bibliografia

1. 40 proc. Polaków twierdzi, że w czasie pandemii pogorszyło się ich zdrowie psychiczne [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: <https://uce-pl.com/news/40-proc-polakow-twierdzi-ze-w-czasiepandemii-pogorszylo-sie-ich-zdrowie-psychiczne>. Stan z dnia 01.12.2022.
2. ALEKSANDROWICZ Jerzy W. *Psychoterapia medyczna: teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 1994. ISBN 83-200-1815-3.
3. CHATZIPENTIDIS Kiriakos. Biblioterapia reminiscencyjna osób starszych i możliwość jej zastosowania podczas epidemii COVID-19. *Dyskurs&Dialog*, 2022, nr 2, s. 107–117. ISSN 2658-2406.
4. CHYMKOWSKI Roman, ZASACKA Zofia. *Stan czytelnictwa w Polsce w 2020 roku* [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: <https://www.bn.org.pl/download/document/1621420376.pdf>. Stan z dnia 25.09.2022.
5. DĄBROWSKA-JABŁOŃSKA Iwona. *Terapia pedagogiczna. Wybrane zagadnienia teoretyczne i praktyczne*. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, 2012. ISBN 978-83-7395-471-7.
6. DROZD Ewa. Czytelnictwo młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie w stopniu lekkim. In FEDOROWICZ Małgorzata, KRUSZEWSKI Tomasz (red.). *Biblioterapia: z zagadnień pomocy niepełnosprawnym użytkownikom książki*. T. 2. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, 2007, s. 55–56. ISBN 978-83-231-2112-1.
7. FEDOROWICZ Małgorzata. Studenci z niepełnosprawnościami jako pełnoprawni użytkownicy bibliotek szkół wyższych – doświadczenia zagraniczne i krajowe. In FEDOROWICZ Małgorzata, KRUSZEWSKI Tomasz (red.). *Biblioterapia: z zagadnień pomocy niepełnosprawnym użytkownikom książki*. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, 2005, s. 71–78. ISBN 83-231-1786-1.
8. JANCZULEWICZ Katarzyna. Biblioterapia jako metoda radzenia sobie ze stresem. In GUZY Anna, NIE-SPOREK-SZAMBURKSA Bernadeta, WÓJCIK-DUDEK Małgorzata (red.). *Szkoła bez barier: o trudnościach w nauczaniu i uczeniu się*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2015, s. 277–288. ISBN 978-83-8012-383-0.
9. KRUSZEWSKI Tomasz. *Biblioterapia w działaniach placówek opiekuńczo-wychowawczych*. Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne „AKAPIT”, 2006. ISBN 83-89163-17-9.
10. KRZEMIŃSKA Barbara Anna. Biblioterapia w psychoterapii indywidualnej i grupach wsparcia kobiet zmagających się z problemem niepłodności. *Folia Bibliologica*. 2018, vol. 60, s. 121–139. ISSN 2449-8246.
11. MASTERNAK Edyta. Biblioterapia w mikrosystemie wychowawczym schroniska dla nieletnich. In BERNASIEWICZ Maciej, NOSZCZYK-BERNASIEWICZ Monika (red. nauk.). *Dobre praktyki resocjalizacyjne w zakładach poprawczych i schroniskach dla nieletnich w Polsce*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2018, s. 152–158. ISBN 978-83-226-3461-5.
12. MILLER Romana. *Socjalizacja, wychowanie, psychoterapia*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1981. ISBN 83-01-02833-5.
13. MONIST-CZERWIŃSKA Magdalena. *Więzienie to nie bajka, ale... Biblioterapia i bajkoterapia w resocjalizacji zakładowej*. Lublin: Wydawnictwo Episteme, 2013. ISBN 879-83-62495-33-7.
14. MORAWIEC Barbara Maria. 10 akcji czytelniczych skierowanych do dzieci i ich rodziców. In *Lustro biblioteki* [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: <https://lustrbiblioteki.pl/2017/10/10-akcji-czytelniczych-skierowanych-dla-dzieci-i-ich-rodzicow/>. Stan z dnia 02.02.2023.
15. PROKOPOWICZ Magdalena. Biblioterapia – istota, cele i rodzaje. *Elektroniczny Biuletyn Informacyjny Bibliotekarzy* [Dokument elektroniczny]. 2014, nr 150. Tryb dostępu: <https://ebiboj.s.pl/index.php/ebib/article/view/360>. Stan z dnia 08.11.2022.
16. SIEMIEŻ Małgorzata B. Człowiek niepełnosprawny jako podmiot działań biblioterapeutycznych. In FEDOROWICZ Małgorzata, KRUSZEWSKI Tomasz (red.). *Biblioterapia: z zagadnień pomocy niepełnosprawnym użytkownikom książki*. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, 2005, s. 9–20. ISBN 83-231-1786-1.
17. SIKORSKI Wiesław. *Psychoterapia sprzyjająca mózgowi*. Warszawa: Difin, 2016. ISBN 978-83-8085-275-4.
18. SKOREK Ewa Małgorzata. *Terapia pedagogiczna*. T. 1. *Wybrane zagadnienia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2004. ISBN 83-7308-358-8.

19. *Stan czytelnictwa w Polsce w 2019 roku. Wstępne wyniki* [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: <https://www.bn.org.pl/download/document/1587585168.pdf>. Stan z dnia 10.11.2022.
20. STROJNOWSKI Jerzy. *Psychoterapia*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX, 1985. ISBN 83-211-0671-4.
21. SZKOLAK-STEPIEŃ Anna. Terapeutyczna moc bajki. *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna*. 2019, nr 2, s. 7–15. ISSN 2353-7140.
22. SZULC Wita. Biblioterapia. Powrót do źródeł. *Przegląd Biblioterapeutyczny*. 2011, nr 1, s. 6–29. ISSN 2391-971X.
23. Terapia. In *Słownik języka polskiego PWN* [Dokument elektroniczny]. Tryb dostępu: <https://sjp.pwn.pl/szukaj/terapia.html>. Stan z dnia 10.11.2022.
24. URBAŃSKA Karolina. „Ja o sobie” – zastosowanie biblioterapii w pracy z uczniami klas 4-6 szkoły podstawowej o obniżonej samoocenie. *Przegląd Biblioterapeutyczny*. 2014, nr 1, s. 35–49. ISSN 2391-971X.
25. WOJCIECHOWSKA Maja (red.). *Sfera kultury, sfera nauki: współczesny obraz biblioteki*. Gdańsk: Oficyna Wydawnicza Edward Mitek, 2014. ISBN 978-83-64335-05-1.
26. WOJCIECHOWSKA Maja (red.). *Standardy biblioteczne: praktyka, teoria, projekty*. Gdańsk: Wydawnictwo Ateneum – Szkoły Wyższej, 2010. ISBN 978-83-61079-08-8.
27. WOJCIECHOWSKA Maja. Metody pokonywania oporu wobec zmian i innowacji przeprowadzanych w bibliotekach. *Elektroniczny Biuletyn Informacyjny Bibliotekarzy* [Dokument elektroniczny]. 2006, nr 4. Tryb dostępu: <http://www.ebib.info/2006/74/wojciechowska.php>. Stan z dnia 10.12.2022.
28. WOJCIECHOWSKA Maja. The readership indicators in Poland and programs promoting the reading. *QQML Journal*. 2016, vol. 5, s. 39–48. ISSN 2241-1925.
29. WOJCIECHOWSKA Maja. Współczesne formy reklamy książki. *Zarządzanie Biblioteką*. 2009, nr 1, s. 97–110. ISSN 2081-1004.
30. WONTOROWSKA-ROTTER Sylwia. Dziecko niepełnosprawne intelektualne i jego potrzeby. In BORECKA Irena, WONTOROWSKA-ROTTER Sylwia (red.). *Biblioterapia w edukacji dziecka niepełnosprawnego intelektualnie*. Wałbrzych: Wydawnictwo UNUS, 2003, s. 11–24. ISBN 83-89520-02-8.
31. WONTOROWSKA-ROTTER Sylwia. Zastosowanie biblioterapii w rewalidacji dzieci niepełnosprawnych umysłowo. In BORECKA Irena, WONTOROWSKA-ROTTER Sylwia (red.). *Biblioterapia w edukacji dziecka niepełnosprawnego intelektualnie*. Wałbrzych: Wydawnictwo UNUS, 2003, s. 55–99. ISBN 83-89520-02-8.
32. WOŹNICZKA-PARUZEL Bronisława. *Biblioterapia w środowisku współzależnionych z grup rodzinnych Al-Anon (od teorii do działań praktycznych)*. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, 2002. ISBN 83-231-1438-2.
33. WRÓBLEWSKA Violetta. Śmiechoterapia, czyli komizm w literaturze dla dzieci. In FEDOROWICZ Małgorzata, KRUSZEWSKI Tomasz (red.). *Biblioterapia: z zagadnień pomocy niepełnosprawnym użytkownikom książki*. T. 2. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, 2007, s. 17–31. ISBN 978-83-231-2112-1.
34. ZASACKA Zofia, CHYMKOWSKI Roman. *Stan czytelnictwa książek w Polsce w drugim roku pandemii (2021–2022)*. Warszawa: Biblioteka Narodowa, 2022. ISBN 978-83-8259-484-3.