

Biblioterapia jako forma pracy rozwojowo-profilaktycznej. Charakterystyka i zastosowanie metody

opracowanie Magdalena Cyrklaff

Współczesne czasy jawią się jako okres kryzysu wartości i wszechobecnego konsumpcjonizmu. Dla wielu ludzi, w tym także dla dzieci i młodzieży, sukces bardzo często jest równoznaczny z zasobnym kontem bankowym i osiąganiem kolejnych pozycji zawodowych. W swoistym „wyścigu szczurów”, pojawiającym się już we wczesnych latach szkolnych, zapomina się często o higienie psychicznej i ćwiczeniu umiejętności psychospołecznych, które mogą łagodzić stres i napięcia życiowe, a tym samym minimalizować rozwój zaburzeń i chorób o podłożu psychosomatycznym. Przed szkołami, uczelniami wyższymi, a także instytucjami kultury, czyli na przykład bibliotekami, stoi obecnie ważne zadanie wspierania funkcjonowania swoich wychowanków, użytkowników, klientów w taki sposób, aby mogli się oni harmonijnie rozwijać, nabywać nowe kompetencje społeczne i wykształcić w sobie pożądane nawyki wspierające proces zdrowego funkcjonowania. Doskonałym narzędziem wspomagającym te działania może być materiał czytelniczy bądź jego substytut, czyli film, muzyka, ulotka itp. Narzędziami tymi posługuje się biblioterapia, która ma szerokie zastosowanie zarówno w pracy rozwojowo-profilaktycznej, jak i terapeutycznej. Poniżej scharakteryzowano podstawowe założenia tej metody i wskazano na możliwości jej zastosowania w bibliotekach.

Definicja: Biblioterapia to użycie wyselekcjonowanych materiałów jako pomocy terapeutycznej w medycynie i psychiatrii; także poradnictwo w rozwiązywaniu problemów osobistych poprzez ukierunkowane czytelnictwo. To metoda rozwoju osobistego, w której za pomocą odpowiednio dobranych materiałów czytelniczych i/lub ich substytutów wspiera się funkcjonowanie człowieka w sferze emocjonalnej, intelektualnej oraz społecznej.

Tłumaczenie terminu: ang. bibliotherapy, niem. Bibliothérapie, fr. bibliothérapie, ros. Библиотерапия.

Podział biblioterapii dokonany przez Rheę Joyce Rubin pod koniec lat siedemdziesiątych XX w.:

- 1) **biblioterapia instytucjonalna** – jest związana głównie z nurtem medycznym i skierowana do pacjentów przebywających w szpitalach psychiatrycznych lub innych ośrodkach zamkniętych. Jej zadaniem jest przede wszystkim informować pacjenta o specyfice jego choroby i problemach, na jakie może przez nią natrafiać, aby lepiej mógł je zrozumieć. Tak pojmowaną biblioterapię prowadzi zwykle lekarz psychiatra, który wspiera higienę psychiczną oraz proces zdrowienia swojego

podopiecznego, korzystając głównie z materiałów informacyjno-edukacyjnych oraz relaksacyjnych;

- 2) **biblioterapia kliniczna** – jest prowadzona głównie z osobami mającymi problemy emocjonalne lub behawioralne, które przebywają w szpitalach bądź w środowisku zewnętrznym, np. rodzinnym. Biblioterapia ma tutaj na celu umożliwienie pacjentowi wglądu w siebie, a co za tym idzie doprowadzenie do pożądanych zmian w jego zachowaniu i kondycji emocjonalnej. Klient uczestniczy w tym procesie dobrowolnie. Tę formę ukierunkowanego czytelnictwa mogą prowadzić terapeuci z gruntownym przygotowaniem psychologicznym, którzy wcześniej kształcili się w zakresie na przykład medycyny, psychologii, pielęgniarstwa, socjologii, pedagogiki czy też bibliologii. W Polsce niestety wciąż brakuje takich specjalistów, co jest spowodowane wymogiem ukończenia specjalistycznego przygotowania terapeutycznego w jednym z praktykowanych w naszym kraju nurtów terapeutycznych (np. behawioralno-poznawczym, psychoanalitycznym, Gestalt itd.). W ramach takiego przygotowania uczestnik jest zobligowany do przeprowadzenia kilkuset godzin terapii z klientami, nad czym czuwa superwizor, a także poddania się terapii własnej, gdyż wiadomo, że aby pomagać komuś, trzeba pomóc najpierw sobie i przepracować swoje problemy;
- 3) **biblioterapia rozwojowa** (nazywana też wychowawczo-humanistyczną) to najbardziej rozpowszechniona forma pracy biblioterapeutycznej z klientem, która skierowana jest przede wszystkim do osób niehospitalizowanych. Jej celem nadrzędnym jest pomoc uczestnikowi w samorozwoju poprzez wsparcie jego kondycji psychicznej. Tę formę ukierunkowanego czytelnictwa mogą prowadzić zarówno profesjonalni terapeuci, jak i coachowie, doradcy personalni, nauczyciele, pedagodzy, pracownicy socjalni czy bibliotekarze. Ten rodzaj biblioterapii uprawiany jest w środowiskach otwartych, czyli na przykład szkołach, bibliotekach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, domach opieki społecznej, firmach szkoleniowo-doradczych itp.

Formy prowadzenia zajęć biblioterapeutycznych:

- 1) **indywidualna** – praca z klientem, w ramach której są odczytywane/odsluchiwane bądź oglądane, a potem analizowane materiały wyselekcjonowane przez biblioterapeutę. Indywidualne sesje biblioterapeutyczne mogą mieć charakter terapeutyczny, poradniczy lub coachingowy i być oparte o zasady ustalone przez klienta i biblioterapeutę we wspólnie opracowanym oraz podpisanym na początku kontrakcie. Indywidualne spotkanie nie powinno zwykle trwać dłużej niż godzinę, półtorej, tak jak to jest w przypadku psychoterapii. W zależności od potrzeb i specyfiki problemu klienta mogą być tutaj włączane elementy dramy, plastyki itp.;
- 2) **grupowa** – praca z grupą przybiera najczęściej charakter warsztatowy, gdzie pracuje się nad wspólnym problemem grupy bądź przepracowuje się temat związany z jakimś ważnym dla niej w danym momencie zagadnieniem. Ważne jest, aby zapewnione były dobre warunki organizacyjne, czyli dobrze wyposażona sala wraz z odpowiednią liczbą materiałów (załączniki z tekstami, markery, flipchart) potrzebnych do pracy. Wskazane jest, aby grupy warsztatowe liczyły od kilku do kilkunastu

osób i pracowały w oparciu o zasady spisane na początku w ramach kontraktu grupy. Sesje warsztatowe mogą trwać do kilku, kilkunastu godzin z przerwami, w zależności od potrzeb uczestników. Doświadczenia praktyków biblioterapii wskazują, że regularna praca z uczestnikami przynosi dobre efekty, dlatego programy biblioterapeutyczne planowane powinny być na okres co najmniej kilku miesięcy, w czasie których spotkania odbywałyby się regularnie co tydzień. Pozwoli to na systematyczną pracę uczestników nad sobą i wypracowanie pożądaných zmian w ich zachowaniach i postawach. W formule warsztatowej bardzo ważne jest stosowanie aktywnych metod pracy z grupą, czyli na przykład burzy mózgów, pracy indywidualnej, w parach i podgrupach, odgrywania scenek, rysowania, malowania itd.

Etapы przygotowania i przebiegu procesu biblioterapeutycznego:

1) etapy przygotowawcze:

- **diagnoza** klienta bądź problemu występującego w grupie, w której mają się odbyć zajęcia biblioterapeutyczne;
- **dobór literatury** adekwatnej do rodzajów problemów zdiagnozowanych przez biblioterapeutę. Przygotowanie na zajęcia przez prowadzącego odpowiedniej liczby załączników z materiałami czytelnickimi czy też sprzętu do odtworzenia audiobooka bądź muzyki itd.

2) przebieg procesu biblioterapeutycznego:

praca klienta/grupy ze wskazanymi przez biblioterapeutę materiałami czytelnickimi (samodzielne czytanie, słuchanie, oglądanie) – efektem tej pracy, dyskusji i refleksji z nią związanych są następujące etapy:

- **identyfikacja** klienta z bohaterem literackim i jego przeżyciami – pozytywnymi lub negatywnymi. Następuje to na zasadzie autoprojekcji, w której uczestnik przechodzi następujące etapy:
 - „On jest taki, jak ja”. → „Ja czuję tak samo, jak on”. → „Ja mogę to zrobić właśnie tak, jak on to zrobił”. → „Zobacz, ja to zrobiłem”;
 - na tym etapie uczestnik procesu biblioterapeutycznego może się znacznie pobudzić, jak i kompletnie wyciszyć;
- **refleksja** uczestnika nad sobą, czytany tekstem/oglądanym filmem/słuchaną muzyką i sytuacją, w której obecnie się znajduje;
- **katharsis** (oczyszczenie) – odreagowanie napięcia, które pojawiło się pod wpływem przeczytania/wysłuchania/obejrzenia wybranego materiału i doznanie ulgi. W tym momencie często pojawiają się łzy bądź inne spontaniczne reakcje emocjonalne;
- **wgląd w siebie** – samodzielna lub ze wsparciem biblioterapeuty analiza problemów klienta/grupy, czyli swego rodzaju przepracowanie pewnych spraw, przemyślenie ich, co prowadzi do uzyskania nowego spojrzenia na dany problem;
- **wywołanie i podtrzymanie zmiany** postaw i/lub zachowań uczestnika procesu biblioterapeutycznego. Ważne jest nie tylko doprowadzenie do redukcji niepożądanych zachowań, schematów działań, ale także pomoc uczestnikowi w ich

podtrzymaniu, co jest w niektórych przypadkach bardzo trudnym procesem. Biblioterapeuta powinien zachęcać uczestników do dalszej pracy nad sobą i uczestnictwa w kolejnych zajęciach z tego zakresu oraz wracania do lektury wskazanych przez niego tekstów.

Efektywność biblioterapii: proces prawidłowo przeprowadzonej biblioterapii powinien obejmować następujące, wzajemnie na siebie oddziałujące, elementy:

$$Eb = f(D, B, P, S, A, I),$$

gdzie **Eb** to efektywność biblioterapii, która jest funkcją zmienną, czyli **f**, na którą składają się poniższe elementy:

- **D**, czyli poprawna diagnoza klienta, jego oczekiwań i potrzeb odnośnie do biblioterapii oraz właściwy dobór literatury przez biblioterapeutę. W procesie diagnozy pacjenta hospitalizowanego bądź uczestniczącego w terapii własnej potrzebna jest diagnoza dokonana przez lekarza prowadzącego, terapeutę czy psychologa;
- **B** to osobowość biblioterapeuty i jego umiejętności oraz kompetencje zawodowe, czyli przede wszystkim empatyczność, wystarczający poziom wiedzy i umiejętności pedagogiczno-psychologicznych oraz z zakresu czytelnictwa i literatury, znajomość psychospołecznych podstaw funkcjonowania osób borykających się z różnego rodzaju problemami, umiejętność kierowania procesem grupowym itp.;
- **P** to pacjent/uczestnik procesu biblioterapeutycznego, czyli jego wiek, płeć, zainteresowania i motywacje czytelnicze, doświadczenia w pracy z literaturą, stan świadomości wpływający bezpośrednio na możliwości percepcyjne w zakresie analizy tekstu i motywacje do pracy z biblioterapeutą;
- **S** to sytuacja terapeutyczna odpowiednia do postawionej wcześniej diagnozy;
- **A**, czyli atmosfera zajęć wynikająca z więzi emocjonalnej, jaka łączy biblioterapeutę z pacjentem, a na którą mają wpływ na przykład swoboda, obopólne poszanowanie potrzeb i preferencji, dostosowanie tempa pracy do możliwości klienta itp.;
- **I**, czyli intensywność i czas trwania terapii, które są związane ze specyfiką problemu każdego pacjenta. Zaleca się, aby zarówno indywidualna, jak i grupowa biblioterapia odbywały się przynajmniej raz w tygodniu przez kilka miesięcy. Są jednak takie przypadki, w których wystarczy spotkać się kilka razy, aby klient doznał „ośnienia” i zaczął samodzielnie w domu pracować nad swoim problemem przy użyciu narzędzi, z którymi zapoznał go biblioterapeuta.

Uczestnicy procesu biblioterapeutycznego: uczestnikami biblioterapii mogą być w zasadzie wszyscy ci, którzy zechcą dobrowolnie wziąć w niej udział, czyli na przykład:

- **osoby zdrowe**, które chcą się rozwijać i/lub nabywać nowe umiejętności psychospołeczne, a także osoby poszukujące inspiracji do działania, szukające opinii na pewne tematy, zastanawiające się nad kształtem swojej przyszłości, zarówno osobistej, jak i zawodowej itp.;
- **osoby z zaburzeniami emocjonalnymi i/lub psychicznymi**, czyli na przykład osoby z zaburzeniami łaknienia, osoby cierpiące na lęki, fobie, depresję, osoby osamotnione, potrzebujące zrozumienia i empatycznego wysłuchania;

- **osoby niepełnosprawne**, czyli na przykład osoby niewidome, niedowidzące czy niesłyszące, w pracy z którymi wykorzystuje się często tzw. alternatywne materiały czytelnicze;
- **osoby niedostosowane społecznie**, które łamią normy społeczne poprzez na przykład akty wandalizmu, a które potrzebują wsparcia w procesie zarówno przystosowywania się, jak i łagodzenia objawów agresji;
- **seniorzy**, z którymi prowadzona jest bardzo często **biblioterapia reminiscencyjna**, czyli wspomnieniowa, mająca na celu wywołanie u uczestników miłych wspomnień. Podczas tego typu zajęć wykorzystuje się niejednokrotnie fotografie, pamiątniki i inne rzeczy pozwalające na przypomnienie pozytywnych zdarzeń i towarzyszących im emocji;
- **dzieci i młodzież**, które są na przykład wykluczone bądź zagrożone wykluczeniem społecznym, dzieci mające trudności w nauce bądź specyficzne potrzeby edukacyjne (np. dyslektycy), a także dzieci bardzo zdolne i ambitne, a przez to nieakceptowane przez rówieśników, osoby chore czy niepełnosprawne;
- **osoby przewlekłe chore**, które są hospitalizowane bądź przebywają w sanatoriach lub w domu. Osoby takie potrzebują często wsparcia technicznego w procesie odczytywania tekstu ze względu na przykład na dolegliwości fizyczne. Są to także osoby samotne, dla których sama obecność biblioterapeuty bądź wolontariusza czytającego im książkę ma działanie terapeutyczne;
- **pacjenci paliatywni**, którzy przebywają na przykład w hospicjach. W tym przypadku bardzo ważna jest odporność psychiczna biblioterapeuty, który pojawia się w gronie osób umierających i powinien wykazać się opanowaniem i dostosować do kondycji pacjenta;
- **więźniowie**, dla których uczestnictwo w zajęciach biblioterapeutycznych jest niejako elementem resocjalizacji i momentem sprzyjającym głębokiej zadumie nad swoją postawą i sytuacją życiową;
- **osoby współzależnione**, które mogą uczestniczyć w spotkaniach wspólnoty Al-Anon, w ramach której pracuje się często z wykorzystaniem literatury informacyjno-edukacyjno-terapeutycznej;
- **osoby uzależnione**, które mają na tyle jasny umysł, aby móc aktywnie uczestniczyć w zajęciach, a więc osoby podleczone, najczęściej po detoksykacji, które są już jakiś czas trzeźwe.

Profesjonalny biblioterapeuta powinien:

- posiadać umiejętności diagnostyczne, które warunkują sukces zastosowania biblioterapii;
- mieć przynajmniej podstawową wiedzę psychopedagogiczną potrzebną do pracy z ludźmi;
- być osobą empatyczną, która łatwo nawiązuje kontakty i wczuwa się w stany emocjonalne innych;
- bardzo dobrze znać literaturę i możliwości jej oddziaływania na klienta znajdującego się w trudnej sytuacji;

- znać specyfikę procesu grupowego i umieć prowadzić grupę zgodnie z jej rytmem i możliwościami;
- znać różne techniki wspomagające/uzupełniające proces biblioterapii, czyli na przykład techniki socjoterapeutyczne, arteterapeutyczne czy teatralne;
- umieć zachować się dyrektywnie lub niedyrektywnie w zależności od sytuacji, jaka pojawia się w procesie biblioterapeutycznym;
- akceptować bądź tolerować, ale nigdy nie oceniać grupy bądź indywidualnego uczestnika;
- być wyrozumiały dla siebie i dla innych uczestników procesu biblioterapeutycznego;
- stale podnosić swoje kwalifikacje związane z procesem zdrowienia człowieka i prowadzenia zajęć.

Zalety biblioterapii:

- sprzyja samopoznaniu, samoakceptacji i samorealizacji;
- otwiera na nowe możliwości działania;
- wspiera proces terapeutyczny i pokazuje możliwości oddziaływania literatury i jej substytutów na życie człowieka;
- pomaga w delikatny sposób, poprzez metaforę bądź bezpośrednią sytuację bohatera literackiego, wskazywać klientowi na potrzebę zmian w jego zachowaniu bądź postępowaniu;
- minimalizuje napięcia i stres, odpręża;
- kształtuje właściwe postawy uczestników wobec osób cierpiących, chorych, niepełnosprawnych, żyjących na marginesie społeczeństwa itp.;
- wspomaga proces przepracowywania problemów emocjonalnych i behawioralnych;
- poszerza wiedzę;
- sprzyja pielęgnowaniu poprawnej polszczyzny w mowie i piśmie, wzbogaca słownictwo;
- wspiera rozwój emocjonalny i moralny;
- aktywizuje do poszukiwania lepszych i skuteczniejszych rozwiązań;
- rozwija wyobraźnię.

Bibliografia

1. BORECKA Irena. *Biblioterapia formą terapii pedagogicznej. Skrypt dla studentów pedagogiki*. Wałbrzych: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, 2001. ISBN 83-88425-35-8.
2. BORECKA Irena. *Biblioterapia. Teoria i praktyka. Poradnik*. Warszawa: Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich, 2001. ISBN 83-87629-61-8.
3. CYRKLAFF Magdalena J. *Biblioterapia w edukacji z zakresu profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia*. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, 2014. ISBN 978-83-231-3224-0.
4. CZERNIANIN Wiktor. *Teoretyczne podstawy biblioterapii*. Wrocław: Oficyna Wydawnicza ATUT, 2008. ISBN 978-83-7432-436-6.

5. KONIECZNA Ewelina J. *Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2005. ISBN 83-7308-602-1.
6. KRUSZEWSKI Tomasz. *Biblioterapia w działaniach placówek opiekuńczo-wychowawczych*. Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne „AKAPIT”, 2006. ISBN 83-89163-17-9.
7. KUBÓW Stefan (red.). *Diagnostyczna i terapeutyczna funkcja biblioteki. Materiały konferencji, Wrocław, 25-26 września 2003 r.* Wrocław: Dolnośląska Szkoła Wyższa Edukacji Towarzystwa Wiedzy Powszechnej, 2003. ISBN 85-89518-05-8.
8. RUBIN Rhea J. (ed.) *Bibliotherapy sourcebook*. Phoenix: Oryx Press, 1978. ISBN 9780912700045.
9. RUBIN Rhea J. Uses of bibliotherapy in response to the 1970s. *Library Trends*. 1979, vol. 28, nr 2, s. 239-252. ISSN 0024-2594.
10. RUBIN Rhea J. *Using bibliotherapy. A guide to theory and practice*. Phoenix: Oryx Press, 1978. ISBN 9780912700076.
11. SULLIVAN Amie K., STRANG Harold R. Bibliotherapy in the classroom. Using literature to promote the development of emotional intelligence. *Childhood Education*. 2002/2003, nr 2, s. 74-80. ISSN 0009-4056.
12. TEWS Ruth M. The questionnaire on bibliotherapy. *Library Trends*. 1962, vol. 11, nr 2, s. 217-227. ISSN 0024-2594.
13. TOMASIK Ewa. *Czytelnictwo i biblioterapia w pedagogice specjalnej*. Warszawa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, 1994. ISBN 83-901860-2-0.
14. WOŹNICZKA-PARUZEL Bronisława (red.). *Biblioterapia i czytelnictwo w środowiskach osób niepełnosprawnych. Zbiór studiów*. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, 2001. ISBN 83-231-1317-3.