

Dominika Goltz-Wasiucionek

Czy Biblioterapia to praca z Biblią? I jak to się zaczęło?

Od początku, czyli jak to się zaczęło.....

Pewnego pięknego dnia podczas zajęć zdalnych uczestniczyłam z moją klasą (wtedy 2d) w spotkaniu online z Bibliotekarzem, a w właściwie Bibliotekarką. Prezentowała nam niezliczone ilości nowości wydawniczych, świetnych książek, na widok których mnie – molowi książkowemu – świeciły się oczy. Jedną z takich książek była „Szkola Bohaterów i Bohaterek” Przemysław Staronia. Kto to taki ten Staroń? To polski nauczyciel i wykładowca, z wykształcenia psycholog i kulturoznawca. W 2018 r. uhonorowany tytułem Nauczyciel Roku. Jeden z prekursorów wykorzystywania mediów społecznościowych w polskiej edukacji. Jak przekonali się wszyscy, którzy czytali jego książkę lub słuchali jego wykładów – świetny człowiek, zarażający swoim pozytywnym myśleniem. Stwierdziłam wtedy, że muszę tę książkę przeczytać i to natychmiast. Prawie ciepłą odebrałam z naszej szkolnej biblioteki i pochłonęłam w weekend, a potem to już poszło.... Pomyślałam, że to jest taka lektura, którą mogłabym w całości przeczytać swojej klasie i to na głos. Zaczęłam drążyć temat i w ten sposób znalazłam się na pięciu kursach z zakresu Biblioterapii prowadzonych przez Panią Wandę Matras-Mastalerz – Prezesa Zarządu Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego we Wrocławiu.

Ostatni kurs dał mi uprawnienia do samodzielnego prowadzenia zajęć biblioterapeutycznych. Idąc za ciosem napisałam dla swojej klasy autorski program zajęć na godziny wychowawcze. W miarę możliwości czasowych czytam swojej klasie w ramach tych zajęć fragmenty, rozdziały książek, na różne tematy, które w danym momencie jej dotyczą. Przeprowadziłam również cykl zajęć dotyczących wyboru ścieżki zawodowej, uwzględniając rozdział z książki Przemysław Staronia.

Co to więc Biblioterapia? Czy warto czytać?

Na temat biblioterapii napisano naprawdę wiele, choć nadal niewielu z nas wie o co w niej chodzi, i że warto się jej poświęcić.

Etymologia wyrazu „biblioterapia” (gr. *biblion* – książka, *therapeia* – pomoc, leczenie, przywracanie zdrowia) wskazuje na jego funkcję i treść, czyli zastosowanie lektury książek jako środka wspomagającego leczenie. Termin został wprowadzony w 1916 r. przez Amerykanina – Samuela McChorda Crothersa, który w artykule zatytułowanym „A Literary Clinic”, wydrukowanym w „The Atlantic Monthly”, opisał możliwości stosowania książek w leczeniu chorych. Historia biblioterapii sięga czasów antycznych. Już starożytni Grecy nazywali swoje biblioteki „lecznicami duszy” (*psyches jatrejón*), co opisał w swoim dziele historyk i podróżnik Diodor z Sycylii, autor czterdziestotomowego dzieła *Bibliotheca historica*.

Biblioterapia to :

1. „Użycie wyselekcjonowanych materiałów czytelnicznych jako pomocy terapeutycznej w medycynie i psychiatrii, psychologii, pedagogice, bibliologii, także poradnictwo w rozwiązywaniu problemów osobistych poprzez ukierunkowane czytanie” (*Webster's Third New International Dictionary*).
2. „Program aktywności opierający się na procesach interaktywnego wykorzystywania materiałów drukowanych i niedrukowanych,

sfabularyzowanych i informacyjnych przy pomocy bibliotekarza lub innego specjalisty w celu osiągnięcia rozwoju oraz zmian w zaburzonym emocjonalnie zachowaniu” (Rhea Joyce Rubin).

To naukowe wyjaśnienia tego czym jest biblioterapia. Gdybym miała swoimi słowami wytłumaczyć czym ona jest powiedziałabym, że jest to wprowadzanie pozytywnych zmian w myśleniu, odczuwaniu, i działaniu odbiorcy przy pomocy odpowiednio dobranych środków literackich.

A co to znaczy „książki biblioterapeutyczne”?

Prawie każda książka może być biblioterapeutyczna. W procesie biblioterapii tekst literacki jest pośrednikiem między uczestnikiem, a biblioterapeutą. Zadaniem biblioterapeuty jest pomoc w przepracowaniu problemu uczestnika za pomocą odpowiednio wybranego materiału czytelniczego. Jeśli prowadzimy zajęcia w grupie, czytając przygotowany wcześniej fragment książki, opowiadanie czy bajkę, to sami decydujemy i dobieramy pozycje określaną jako „biblioterapeutyczna”. Należy jednak pamiętać, że nie zawsze jest to możliwe. W biblioterapii prowadzonej indywidualnie możemy zetknąć się z uczestnikiem zainteresowanym konkretnymi książkami. W takim przypadku zadaniem biblioterapeuty będzie wykorzystanie lektury uczestnika i praca z tym tekstem. Oczywiście, prowadząc zajęcia, znacznie łatwiej jest pracować z wybranym przez siebie materiałem, jednak jedną z zasad biblioterapii jest podążanie za uczestnikiem, nie narzucanie się, ale stopniowe i umiejętne kierowanie, wskazywanie możliwości oraz potencjału, który tkwi w każdym.

W takim rozumieniu prawie każda książka może być „biblioterapeutyczna”. W takim razie należy zadać pytanie: czy można mówić o książkach „biblioterapeutycznych”? Ja skłaniam się do określenia „książki przydatne do biblioterapii”. I takich książek poszukują biblioterapeuci, nauczyciele, pedagodzy, rodzice i rodziny osób ciężko chorych, niepełnosprawnych, itp. Są to książki, w których znajdziemy konkretne problemy (np. choroba, niepełnosprawność, rozwód,

uzależnienie, strata). Istotne jest tu rozróżnienie na literaturę faktu, poradniki i literaturę beletrystyczną. Ważna jest też data wydania, ponieważ to od niej w dużym stopniu zależy dostępność danej pozycji, często jej aktualność. Ostatni aspekt przede wszystkim dotyczy młodzieży. Komu więc książki biblioterapeutyczne są najbardziej przydatne? Rodzicom, którzy nie rozumieją zachowania swojego dziecka, a chcą mu pomóc; nauczycielom, którzy chcieliby przepracować ze swoją grupą konkretny problem; osobom, które zmagają się z problemami kogoś bliskiego, a nie zetknęły się jeszcze z taką sytuacją, i wielu, wielu innym.

Wyróżniamy następujące rodzaje tekstów biblioterapeutycznych:

1. Teksty uspakajające – SEDATIVA (przeważają w nich słowa „ciepłe”, zaliczamy do nich: książki przygodowe, tzw. młodzieżowe, baśnie, fantasy, literaturę humorystyczną);
2. Teksty pobudzające – STIMULATIVA (winny stymulować do działania, budzić poczucie radości życia, a u osób niepełnosprawnych czy przewlekle chorych spełniać funkcje kompensacyjne, zaliczamy do nich: książki o tematyce przygodowej, podróżnicze, popularnonaukowe, poradniki i in.);
3. Teksty refleksyjne – PROBLEMATICA (celem ich zastosowania jest prze-myślenie własnego postępowania „przepracowanie” problemów, zaakceptowanie słabości lub budzenie wiary we własne możliwości, zaliczmy do nich: powieści obyczajowe, biograficzne, książki psychologiczne i socjologiczne);
4. Teksty „SACRUM” powodują silne wzruszenia natury religijnej bądź świeckiej, odbiorca w trakcie czytania dokonuje jakiegoś ważnego dla siebie odkrycia.

Aby proces biblioterapeutyczny miał prawidłowy przebieg, oprócz właściwie dobranego tekstu, należy uwzględnić określone etapy jego realizacji:

1. Diagnoza (problem, ustalenie przyczyn zaburzenia na podstawie obserwacji), planowane rezultaty;

2. Zabawy i ćwiczenia;
3. Dobór literatury (literatura piękna: proza, poezja, fragmenty utworów, teksty pisane przez wykwalifikowanych biblioterapeutów, alternatywne materiały czytelnice);
4. Rozmowa z uczestnikiem/uczestnikami, zmierzająca do zwerbalizowania problemu;
5. Czytanie, słuchanie lub oglądanie odpowiednio dobranych środków terapeutycznych;
6. Identyfikacja z bohaterami literackimi lub z sytuacjami i doznawanie podczas kontaktu z zaleconym dziełem przeżycia (pozytywne lub negatywne), mające na celu uaktywnienie lub emocjonalne wyciszenie uczestnika terapii;
7. Zabawy terapeutyczne w oparciu o przeczytane fragmenty literatury;
8. „Przepracowanie” samodzielne lub z pomocą terapeuty własnych problemów;
9. Wgląd w siebie, zmiana własnej postawy i zachowania wobec siebie i innych;
10. Ewaluacja (ostatni etap, konieczny, aby Prowadzący mógł uzyskać informację zwrotną na temat skuteczności swoich działań, ma też istotne znaczenie dla pacjenta, który uświadamia sobie, co się w nim zmieniło podczas procesu terapeutycznego).

Po co biblioterapia?

Głównym celem stosowania literatury w terapii, edukacji i wychowaniu jest *empowerment*, czyli umacnianie, które może następować w aspekcie indywidualnym lub grupowym i dotyczyć rozpoznawania, nazywania i radzenia sobie z emocjami, „przepracowania” lęków i wewnętrznych napięć oraz budowania poczucia własnej wartości. Towarzyszenie młodym ludziom w ich rozwoju to tworzenie dla nich warunków do tego, by budowali w sobie takie umiejętności, które

w sposób konstruktywny pomogą im tworzyć dobre i trwałe więzi z innymi oraz stawać się w pełni dojrzałymi i odpowiedzialnymi ludźmi.



Czy warto czytać?

Wszyscy jesteśmy czytelnikami, a literatura stwarza przestrzeń do dialogu. Już samo to, że potrafimy czytać, odróżnia nas od innych mieszkańców Ziemi. Czytanie aktywizuje kilka obszarów kompetencyjnych: koncentracji (stymuluje proces skupienia uwagi, usprawnia zdolność myślenia analitycznego), komunikacji (wzbogaca słownictwo, uczy wyrażania myśli i rozumienia sposobów mówienia innych ludzi), inteligencji emocjonalnej (pozwala rozumieć i nazywać emocje oraz radzić sobie z nimi, zwiększa empatię), wiedzy (uczy i zaspakaja

potrzebę informacji), wyobraźni (rozwija kreatywne myślenie, poszerza horyzonty), adaptacji (pogłębia elastyczność wobec zmian) oraz odpoczynku (sprzyja zdrowiu psychicznemu i dobremu samopoczuciu).

Na koniec....

Podstawą biblioterapii jest zawsze tekst, ale proces biblioterapii obejmuje również różne metody i formy pracy z tekstem, które podnoszą jego skuteczność. Teksty dobierane są przez biblioterapeutę, który poza przygotowaniem i posiadaniem rozległej wiedzy na temat literatury musi lubić ludzi i pracę z nimi. Musi to być osoba empatyczna, kreatywna, potrafiąca pracować metodami aktywnymi. Jego zadaniem jest diagnoza problemu, sprecyzowanie celów, dobór materiałów czytelniczych i aktywności dodatkowych, które pomogą przepracować problem. Proces biblioterapii wymaga czasu i nie daje natychmiastowych rezultatów. Zmiany nie zachodzą od razu i mogą wywoływać subiektywne uczucia. Z pewnością można jednak przyjąć, że fakt iż biblioterapia wykorzystuje teksty literackie, a czytanie samo w sobie ma wiele korzyści efekty zawsze będą dla czytającego pozytywne.

I na sam koniec krótki tekst terapeutyczny na najgorszy lub najlepszy dzień :)

PERSPEKTYWA

Dziś był absolutnie najgorszy dzień :(

I nie próbuj absolutnie przekonać mnie, że

w każdym dniu jest coś dobrego

bo jeśli przyjrzyś się bliżej

Świat jest złym miejscem

nawet jeśli dobro przebija się czasami

radość i szczęście nie trwają długo!

I nie jest prawdą, że

wszystko jest w umyśle i sercu
gdyż
prawdziwe szczęście można osiągnąć
tylko jeśli otoczenie jest dobre.
Nieprawdą jest, że dobro istnieje
Na pewno się zgodzisz, że
rzeczywistość
stwarza
moje nastawienie
to wszystko jest poza moja kontrolą
I nigdy, nawet za tysiąc lat, nie usłyszysz jak mówię, że
Dzisiaj był dobry dzień :)

Bibliografia:

- Koźmińska I., Olszewska E., *Wychowanie przez czytanie*, Warszawa 2010.
- Matras-Mastalerz W., *Biblioterapia w procesie umacniania dobrostanu psychofizycznego dzieci i młodzieży*, „Biblioterapia w szkole”, 2019, nr 10, dodatek: *Biblioteki w szkole*, s. 2-3.
- McChord Crothers S., *A Literary Clinic*, „The Atlantic Monthly” 118 (1916), nr 3, s. 291-300.
- Molicka M., *Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*, Poznań 2011.
- Staroń P., *Szkoła bohaterów i bohaterów, czyli jak radzić sobie z życiem*, Warszawa 2020.
- www.wachamksiazki.pl