

RENATA SAWICKA^{1,2}

Biblioterapia w procesie rehabilitacji

Bibliotherapy in the rehabilitation process

¹Leonardi Medici Clinic, Szymanów²Reh & Beauty Renata Sawicka

KEYWORDS

rehabilitation, book therapy, bibliotherapy

SUMMARY

This article presents bibliotherapy, its roots and therapeutic indications. It can be used by anyone who needs support.

Book therapy is one of the little-known but indispensable methods of therapy. A method known for a long time and bringing significant results in the hands of an experienced bibliotherapist. In therapy, he does not need expensive equipment, but only properly selected literature. Reading develops aesthetic sensitivity, shapes imagination and creative attitude, affects intellectual development, which allows you to open to the values that the book brings. The literature provides information about the outside world, social acceptance, and behavioral patterns. Book therapy develops emotionally. We experience the fate of the characters, we identify with them, which satisfies the needs of behavioral patterns and a sense of social bond. Regardless of age, bibliotherapy increases the reader's moral sensitivity.

Jakubowicz et al. emphasize the benefits of reading books. The level of speech development is increasing, the vocabulary, thinking, expanding news about the world, about our own country, teaching us about society, cultures and history.

Book therapy adds strength and enthusiasm to overcome difficulties. It makes you think about what is right and what is not, what is good and what is bad.

Słowo „biblioterapia” pochodzi z języka greckiego: *bibliōn* oznacza „książkę”, *therapeuo* – „leczyć”. Biblioterapia istnieje już od czasów antyku. W egipskich Tebach w XIII wieku p.n.e. nad wejściem do biblioteki Ramzesa II widniał napis „Lecznica dla duszy”. Cytat ten przytoczony za dziełem polskich bibliologów Karola Głombiowskiego i Heleny Szwejkowskiej można znaleźć w wielu podręcznikach i artykułach poświęconych biblioterapii (1).

W XIII wieku n.e. w Kairze czytanie Koranu było częścią leczenia, natomiast na terenie Europy w XVIII wieku czytanie chrześcijańskich tekstów religijnych należało do programów terapii pacjentów chorych psychicznie.

Teksty świeckie do leczenia wprowadzono w XIX wieku w Stanach Zjednoczonych, Anglii i Szkocji. W psychiatrii obowiązywała wówczas zasada leczenia moralnego, stąd zalecano czytanie chorym odpowiednio dobranych książek.

Czytana lub mówiona książka może wpłynąć na człowieka pozytywnie lub negatywnie. Terapeutycznie może też działać film, jednak jest on krótszą formą i nie wymaga dużych nakładów pracy umysłowej.

Po raz pierwszy terminu „biblioterapia” na oznaczenie stosowania książki w leczeniu chorych użył Samuel McChord Crothers w 1916 roku (1).

Biblioterapia może być indywidualna i zbiorowa (maksymalnie 6 osób).

Istnieją dwie odmiany biblioterapii:

- behawiorystyczna – trochę przypomina lekcje języka polskiego. Lęków trochę przypomina lekcje języka polskiego. Lęków często uczą nas osoby najbliższe,
- psychoanalityczna – według niej źródłem lęków jest nasza podświadomość, która wpływa na nasze zachowanie (2, 3).

Wyróżniamy następujące odmiany literatury w perspektywie biblioterapeutycznej:

1. Literatura wysokoartystyczna, elitarna – trudna w zrozumieniu i utożsamianiu się z nią. Często nudzi, gdyż zawiera dużo opisów, denerwuje, drażni. Jest najrzadziej wykorzystywana w biblioterapii. Ważna w perspektywie historycznej.

2. Popularna, masowa, brukowa – częściej wykorzystywana niż wysokoartystyczna. Adresowana do jak najszerzego kręgu odbiorców. Rysuje łatwy świat. Jest ważna, bo napełnia nadzieją, pozwala żyć (np. harlequiny). Kupujemy ją z własnej nieprzymuszonej woli. Dzięki temu, że jest popularna, mówi o naszych problemach.
3. Literatura dla dzieci i młodzieży – powstała bardzo późno. Jej początki sięgają XVIII wieku. Pojawia się dziecko jako czytelnik. Jedną z pierwszych polskich pisarek dla dzieci i młodzieży była Klementyna Hofmanowa. To także pierwsza Polka utrzymująca się z pracy twórczej i pedagogicznej oraz autorka pierwszego polskiego czasopisma dziecięcego „Rozrywki dla dzieci”, ukazującego się w latach 1824-1828. Do dzisiaj dużą popularnością cieszy się klasyka literatury dziecięcej autorstwa Jana Brzechwy („Kaczka dziwaczka”, „Leń”, „Pan Kleks” i wiele innych). Wielu dorosłych lubi wracać np. do „Dzieci z Bullerbyn” – miało nieszczęśliwe dzieciństwo albo szczęśliwe dzieciństwo, a nieszczęśliwą dorosłość. Uprawiamy biblioterapię – utożsamiamy się z bohaterem. Odmianą literatury dla dzieci jest bajka terapeutyczna – tekst użytkowy, który powstaje dla konkretnych osób. Typy bajek terapeutycznych:
 - bajki relaksacyjne – ich funkcją jest odprężenie. Są najkrótsze, mają najuboższą fabułę,
 - bajki psychoterapeutyczne – służą do niwelacji lęków, które powstały na bazie traumatycznych przeżyć lub wyobrażeń,
 - bajki psychoedukacyjne – celem jest korygowanie zachowań człowieka, z którym pracujemy.

Bajki terapeutyczne muszą być jednowątkowe. Występuje w nich postać, z którą dziecko może się utożsamiać.

4. Folklor – to całościowy kształt kultury określonego kręgu społecznego. Początkowo wykorzystywany był m.in. do charakterystyki środowiska chłopskiego jako środka identyfikacji z ludem. Folklor wchodził do literatury na zasadzie cytatu lub parodii. W literaturze staropolskiej jego reprezentantem był Jan Kochanowski. Współcześnie gatunek ten uprawia m.in. Edward Redliński. W swojej książce „Konopielka” przedstawił konflikt pomiędzy tradycyjną kulturą ludową, chłopską zawziętością w walce z nieuchronnym nadejściem cywilizacji (1, 4, 5).

Trzy pierwsze odmiany literatury nazwane są łącznie literaturą pisaną, ponieważ piszą ją ludzie wykształceni. Jest wykorzystywana przez behawiorystów. Folklor pierwotnie występował ustnie (6, 7).

Książka może zmienić rzeczywistość wychowawczą, znacząco wpływać na psychikę człowieka, np. uświadamiając mu to, co w nim nieświadome. Daje nam dowód na istnienie podświadomości (8, 9).

Badaczem podświadomości był Zygmunt Freud. Według niego w nieświadomości znajdują się nieakceptowane i wyparte wyobrażenia i treści, które próbują przedostać się

do świadomości i stąd mamy np. marzenia senne, objawy nerwicowe lub czynności pomyłkowe. Osobowość według Freuda ma trzy części:

- id – nieświadomy rezerwuar potrzeb, pragnień i energii,
- ego – nieświadomy zarządca osobowości,
- superego – stoi na straży moralności i wartości.

Zdaniem Freuda podświadomość to większość naszego ja, to sfera, do której nie mamy dostępu: wyparte z pamięci treści stłumione, których nigdy sobie nie uświadomiliśmy (np. wyparte moralnością). Na poziomie ego jest instynkt samozachowawczy. Superego może być niebezpieczne, ponieważ zmusza nas do mówienia prawdy (10).

Na poziomie podświadomości jest libido, które każe nam zajmować się tym, co sprawia nam przyjemność: psychoseksualność, instynkt sadyzmu i śmierci. Ból innych sprawia nam przyjemność (efekt Lucyfera). Udowodnił to Zimbardo w badaniu-eksperymentie przeprowadzonym w więzieniu. Przedstawił mechanizmy i czynniki, które czynią ze zwykłego człowieka oprawcę i ofiarę systemu. Udowadnia możliwość zmiany lub zapobiegania niechcianym zachowaniom człowieka, dzięki zrozumieniu, jakie wartości i skłonności przez niego przejawiane są wnoszone w daną sytuację. Według autora badania w sprzyjających warunkach może dojść do przemiany zwykle normalnych ludzi w pełnych okrucieństwa oprawców przy milczącej aprobacie innych – określa przemianę charakteru człowieka z dobrego na zły z powodu środowiska, w jakim dana jednostka się znajduje (11-13).

Według psychoanalityka, psychologa, psychiatry i pedagoga Brunona Bettelheima wszyscy jesteśmy równi, przechodzimy etapy rozwoju. Wspieramy się podobnymi fabułami, folklorem. Sformułował on tezę na temat znaczenia baśni w rozwoju i wychowaniu dziecka (14, 15).

Dla kogo jest biblioterapia? Dla wszystkich, którzy potrzebują wsparcia, a przede wszystkim dla:

- zdolnych uczniów,
- uczniów mających kłopoty z nauką,
- chorych,
- osób poddanych resocjalizacji,
- osób odrzuconych przez rodzinę,
- osób niepełnosprawnych, mających problemy z samoakceptacją,
- osób z zaburzeniami emocjonalnymi (1, 12, 16, 17).

Spotkanie biblioterapeutyczne rozpoczynamy od zapoznania się z grupą, wykorzystując zabawy integracyjne, następnie wprowadzamy tekst terapeutyczny. Istotne jest, aby podczas jednych zajęć zajmować się jednym problemem, który następnie przepracowujemy za pomocą technik plastycznych, dramy, pisania listu do bohatera literackiego, metod aktywizujących (13), arteterapii lub elementów pedagogiki zabawy (18).

Conover w swoich badaniach z 2020 roku pokazuje złożony wpływ biblioterapii (19). Rusch i wsp. wskazują pozytywny wpływ biblioterapii na radzenie sobie w rodzinie z dziećmi i w opiece paliatywnej. Biblioterapia jest

interwencją terapeutyczną, która może zostać wykorzystana przez pracowników opieki pediatrycznej paliatywnej w zapewnieniu zindywidualizowanego wsparcia i technik adaptacyjnego radzenia sobie z końcem życia i żałobą. Opisano biblioterapię, której celem jest dostarczenie tekstów terapeutycznych dla pacjentów onkologicznych i ich rodzin (20).

Pulimeno i wsp. dokonali przeglądu literatury, skupiając się na pedagogicznym, dydaktycznym, psychologicznym i terapeutycznym wymiarze literatury dziecięcej w celu podkreślenia jej roli w rozwoju najmłodszych. Po przeanalizowaniu dostępnego piśmiennictwa udowodnili, że właściwie dobrana książka stanowi odpowiednio dopasowany zasób w terapii działań szkolnych i budujących więzi międzyludzkie wśród uczniów. Biblioterapia jest również z chęcią wykorzystywana w zapobieganiu zaburzeniom psychosomatycznym. Poza tym badacze wskazują pozytywny wpływ bajek

internetowych, które mogą być skutecznym narzędziem do tworzenia treści zdrowotnych popularyzujących zdrowy styl życia. Wnioski z powyższych badań pokazują, że literatura dziecięca i opowiadanie historii mogą być pomocne w rozwoju i poprawie samopoczucia uczniów, jeśli zostaną włączone do zajęć szkolnych (21).

W innym opublikowanym artykule badacze wskazują, że czytanie książek dzieciom wpływa na nawiązanie kontaktu emocjonalnego z dzieckiem, wspólne odkrywanie piękna książki. Poza tym podpowiada, że na problem da się spojrzeć z różnych stron, dzięki czemu pokazuje inne sposoby radzenia sobie z rozwiązywaniem konfliktów (22).

Książka ukazuje nam bogactwo naszego świata, odśladania złożoność ludzkich doznań i uczuć. Literatura sprawia, że nie czujemy się osamotnieni w swoich cierpieniach i lękach, a za sprawą szczęśliwego zakończenia czytelnik wierzy, że pomyślnie rozwiąże swoje problemy (23).

KONFLIKT INTERESÓW CONFLICT OF INTEREST

Brak konfliktu interesów
None

ADRES DO KORESPONDENCJI

Renata Sawicka
Leonardi Medici Clinic
Reh & Beauty Renata Sawicka
Szymanów 5, 05-532 Szymanów
tel.: +48 883-101-476
renata.saw@wp.pl

PIŚMIENNICTWO

1. Czernianin W, Czernianin H, Chatzipentidis K: Podstawy współczesnej biblioterapii. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo eBooki.com.pl, Wrocław 2017.
2. Bogusz-Sontag A: Literatura w terapii dzieci. Uniwersytet Śląski, Katowice 2013.
3. Bettelheim B: Cudowne i pożyteczne. O znaczeniu i wartości bań. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1985.
4. Lisiecka A: Funkcje czytelnictwa w perspektywie pedagogicznej. Tom X, nr 1. Lublin 2015.
5. Czernianin W: Catharsis in Poetry Therapy. Pol J App Psychol 2013; 12(2): 25-38.
6. Czernianin W, Czernianin H: Literatura i terapia. Seria Monografie „Przeglądu Biblioterapeutycznego”, pod. red. W. Szulc i W. Czernianina. Monografia nr 1, Wyd. Smak Słowa, Wrocław-Sopot 2012.
7. Czernianin H, Czernianin W: Metodologia badań biblioterapeutycznych. Rekonesans. Przegląd Biblioterapeutyczny. R. III, Wyd. Smak Słowa, Wrocław-Sopot 2013.
8. Hrycyk K, Surniak G: Biblioterapia [...] to nic nowego. [W:] Hrycyk K (red.): O potrzebie biblioterapii. Wyd. SKIBA, Wrocław 2012: 7-10.
9. Kawoń-Noga D: Działania biblioterapeutyczne a zadania bibliotek pedagogicznych – wybrane zagadnienia. Modelowe Nauczanie. Opolski Przegląd Edukacyjny Kwartalnik, nr 1, Opole 2013.
10. Gerrig RJ, Zimbardo PG: Psychologia i życie. PWN, Warszawa 2020.
11. Zimbardo P: Efekt Lucyfera. PWN, Warszawa 2017.
12. Molicka M: Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii. Media Rodzina, Poznań 2002.
13. Sawicka R: Opis wybranych metod aktywizujących; www.publikacje.edu.pl.
14. Okoń W: Nowy słownik pedagogiczny. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001: 41.
15. Sufa B, Janas M: Bajkoterapia jako skuteczna metoda wspomagająca rozwój dziecka. Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna 2018; 2/(12): 413-425.
16. Krzyśka S: Aksjologiczne i terapeutyczne konteksty recepcji poezji dla dzieci. Przykład modelowania matematycznego wierszy dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM, Poznań 2013.
17. Borecka I: Biblioterapia. Teoria i praktyka. Poradnik. WsiP, Warszawa 2011.
18. Wichowa M: Elementy biblioterapii w literaturze polskiej epok dawnych. Rekonesans historyczno-literacki. Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Librorum 2013; 17.
19. Conover KM: Tell Me A Story: Promoting resiliency in military children with a bibliotherapy intervention. Nurs Forum 2020 Apr 6.
20. Rusch R, Greenman J, Scanlon C et al.: Bibliotherapy and Bereavement: Harnessing the Power of Reading to Enhance Family Coping in Pediatric Palliative Care. J Soc Work End Life Palliat Care 2020: 1-14.

nadesłano: 27.01.2020

zaakceptowano do druku: 17.02.2020

21. Pulimeno M, Piscitelli P, Colazzo S: Children's literature to promote students' global development and wellbeing. *Health Promot Perspect* 2020; 10(1): 13-23.
22. Escovar EL, Drahota A, Hitchcock C et al.: Vicarious Improvement Among Parents Participating in Child-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety. *Child Fam Behav Ther* 2019; 41(1): 16-31.
23. Jakubowicz A, Lenartowska K, Pleniewicz M: Czytanie w początkowych latach edukacji. Arcanus, Bydgoszcz 1999.