

Magdalena Prokopowicz
Centrum Wiedzy i Informacji Naukowo-Technicznej
Politechnika Wroclawska
magdalena.prokopowicz@pwr.edu.pl

Biblioterapia — istota, cele i rodzaje¹

Streszczenie: W artykule przytoczono liczne definicje biblioterapii, ze wskazaniem jej najważniejszych elementów i etapów, ukazujące jej interdyscyplinarność. Omówiono cele i zadania biblioterapii oraz jej rodzaje. Zwrócono uwagę na stale poszerzający się krąg oddziaływania biblioterapii, który obejmuje już nie tylko osoby chore, niepełnosprawne i niedostosowane społecznie, ale także osoby zdrowe, które z różnych przyczyn znalazły się w trudnej sytuacji życiowej.

Słowa kluczowe: biblioterapia, proces biblioterapeutyczny, ukierunkowane czytelnictwo, osoby chore, osoby niepełnosprawne, osoby niedostosowane społecznie

Termin **biblioterapia** (ang. *bibliotherapy*) po raz pierwszy użyty został w 1916 r. przez Samuela McChorda Crostersa na łamach amerykańskiego czasopisma „Atlantic Monthly”. Pochodzi on od dwóch greckich wyrazów: *biblion* — książka oraz *therapeo* — leczyć, co oznacza w dosłownym tłumaczeniu leczenie książką². Na gruncie polskim jako pierwszy terminu tego użył w 1938 r. Franciszek Walter, profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego, w artykule dotyczącym terapii czytelniczej w sanatoriach francuskich³. Jednak początki biblioterapii sięgają czasów znacznie odleglejszych, a mianowicie starożytności; już wówczas była ściśle związana z działalnością bibliotek, na jej gruncie się zrodziła i wzrastała. Z czasem zaczęto stosować ją jako technikę pomocną w leczeniu chorych psychicznie, alkoholików, a także dorosłych i dzieci cierpiących na skutek problemów rodzinnych⁴.

Rozwój badań nad biblioterapią przypada na II połowę XX w., w literaturze światowej, głównie amerykańskiej i angielskiej, zaczęto pojawiać się coraz więcej artykułów i książek na ten temat, mających na celu określenie jej definicji, celów, rodzajów oraz jej związków z innymi dyscyplinami naukowymi. Polska literatura przedmiotu jest niezwykle bogata, temat ten podejmowali w swoich pracach m.in.: Wita Szulc, Ewa Tomasiak, Irena Borecka,

¹ Artykuł stanowi rozdział pracy dyplomowej *Biblioterapia dla osób współzależnych*, napisanej pod kierunkiem dr. Wiktora Czernianina na Podyplomowych Studiach Biblioterapii w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego.

² WOŹNICZKA-PARUZEL, B. *Biblioterapia w środowisku współzależnych z grup rodzinnych AI-Anon. (Od teorii do działań praktycznych)*. Toruń: Uniwersytet Mikołaja Kopernika, 2002, s. 13. ISBN 83-231-1438-2.

³ Tamże, s. 14.

⁴ SZULC, W. Biblioterapia. Problem efektywności. W: KAROLAK, W., KACZOROWSKA, B. (red.). *Arteterapia. Od rozważań nad teorią do zastosowań praktycznych*. Łódź: Wydaw. Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, 2011, s. 254. ISBN 978-83-7405-517-8.

Maria Molicka, Lidia Ippoldt, Wiktor Czernianin, Bronisława Woźniczka-Paruzel. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na interdyscyplinarność biblioterapii, pozostaje ona bowiem w kręgu zainteresowania wielu dyscyplin naukowych, takich jak: bibliologia, psychologia, pedagogika specjalna, arteterapia, a nawet tak odległej jak medycyna, sama nie mając jednak nadal statusu samodzielnej dyscypliny. Stąd wielu autorów określa ją mianem techniki lub metody ze względu na jej związki z psychoterapią⁵. Oprócz terminu biblioterapia funkcjonują też inne, takie jak: literaturoterapia, ukierunkowane czytelnictwo, bibliopsychologia, dobieranie książek, doradztwo biblioteczne, biblioteka terapeutyczna⁶. Nie są one jednak tak powszechnie stosowane, o czym można się przekonać, analizując literaturę przedmiotu.

Istnieje wiele definicji biblioterapii. Jedną z pierwszych była definicja przyjęta jako oficjalna przez Amerykańskie Stowarzyszenie Bibliotekarzy w roku 1966. Według niej biblioterapia to [...] *użycie wyselekcjonowanych materiałów czytelniczych jako pomocy terapeutycznej w medycynie i psychiatrii, także poradnictwo w rozwiązywaniu problemów osobistych przez ukierunkowane czytanie*⁷. Zdaniem Rhei J. Rubin, badaczki, która wniosła ogromny wkład w rozwój biblioterapii na świecie, jest to [...] *program aktywności oparty na interaktywnych procesach zastosowania drukowanych i niedrukowanych materiałów, zarówno wyobrażeniowych jak i informacyjnych, ułatwiających przy pomocy bibliotekarza lub innego profesjonalisty osiągnięcie wglądu w normalny rozwój lub dokonywanie zmian w emocjonalnie zaburzonym zachowaniu*⁸. W definicji tej warto zwrócić uwagę na dwa nowe istotne elementy, mianowicie materiały niedrukowane, dzięki którym poszerza się zakres stosowanych technik i krąg odbiorców biblioterapii o osoby niemogące samodzielnie korzystać z książek oraz osobę profesjonalisty, która ma pomóc w jej przeprowadzeniu⁹.

Na gruncie polskim najpełniejsza definicja biblioterapii znajduje się w *Encyklopedii współczesnego bibliotekarstwa polskiego*, jest to: [...] *dział psychologii czytelnictwa, znajdujący się również w sferze zainteresowań medycyny, pedagogiki i socjologii. Zakłada wykorzystanie lektury książek i czasopism dla regeneracji systemu nerwowego i psychiki człowieka chorego. Bada także możliwości profilaktycznego traktowania książki i czytelnictwa w szerszych zbiorowościach społecznych. Obiektem działania biblioterapii są pacjenci szpitali i sanatoriów oraz chorzy indywidualni, przebywający stale w domu. **W zakresie biblioterapii wchodzi działalność praktyczna w dziedzinie oddziaływania książki***

⁵ BORECKA, I., IPPOLDT, L. *Co czytać, aby łatwiej radzić sobie w życiu, czyli wprowadzenie do biblioterapii*. Wrocław: Silesia, 1998, s. 13. ISBN 83-856-89-92-3; zob. też WOŹNICZKA-PARUZEL, B. dz. cyt., s. 19.

⁶ SZULC, W. *Biblioterapia. Problem efektywności*, dz. cyt., s. 253.

⁷ CZERNIANIN, W. *Teoretyczne podstawy biblioterapii*. Wrocław: Oficyna Wydawnicza Atut — Wrocławskie Wydaw. Oświatowe, 2008, s. 12. ISBN 978-83-7432-436-6.

⁸ RUBIN, R. J. (red.). *Bibliotherapy sourcebook*. London: Phoenix Oryx Press, 1978, s. XI; [cyt. za:] BORECKA, I. *Biblioterapia w szkole. Poradnik dla bibliotekarzy*. Legnica: Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, 1998, s. 7. ISBN 83-907996-4-2.

⁹ KRUSZEWSKI, T. *Biblioterapia w działaniach placówek opiekuńczo-wychowawczych*. Toruń: Wydaw. Edukacyjne Akapit, 2006, s. 55. ISBN 83-89163-17-9.

w różnych środowiskach społecznych poprzez odpowiedni dobór lektur oraz metod i form pracy z czytelnikami wymagającymi szczególnej opieki¹⁰.

Biblioterapia według Ewy Tomasik jest zamierzonym działaniem przy wykorzystaniu książek lub materiałów niedrukowanych (obrazów, filmów itp.) prowadzącym do realizacji celów rewalidacyjnych, resocjalizacyjnych, profilaktycznych i ogólnorozwojowych. Takim celem może być: akceptacja własnej niesprawności — akceptacja siebie, podjęcie akcji kompensacyjnej, akceptacja przez rodziców czy kolegów dziecka upośledzonego¹¹.

Na szerokie możliwości zastosowania biblioterapii w pedagogice oraz psychologii zwróciła uwagę także Maria Molicka, propagatorka metody bajkoterapii, czyli oddziaływania terapeutycznego za pomocą bajek. Zgodnie z jej słowami, pedagogiczny aspekt biblioterapii koncentruje się wokół roli książki jako metody leczenia opartego o proces edukacyjny, który ma pomóc w radzeniu sobie z trudną sytuacją. Pożądane zmiany mają wystąpić w zachowaniu, uczuciach i wierzeniach. Oddziaływanie książki polega na zmianie sposobu widzenia swojej sytuacji, siebie i tym samym zmianie sposobu odczuwania, zachowania¹². W ujęciu psychologicznym biblioterapia jest szczególną metodą psychoterapeutyczną, która ma wzmocnić i wzbogacić zasoby pacjenta, by lepiej potrafił radzić sobie z trudnościami. Książka ma dać wsparcie, uspokoić, zredukować lęk, pomóc w kształtowaniu adekwatnego postrzegania świata, swego w nim miejsca. Pacjent sam odbudowuje swoje zasoby lub wykształca nowe i szuka sposobu realizacji siebie¹³.

Podobne stanowisko przyjęła Irena Borecka, założycielka i prezes Stowarzyszenia Biblioterapeutów Polskich, wskazując, że biblioterapia to proces terapeutyczny, w którym odpowiednio wyselekcjonowane i przystosowane materiały czytelnicze stosuje się jako środek wspierający proces leczniczy i wychowawczy. Zgodnie z diagnozą medyczną lub psychologiczno-pedagogiczną, stanowi pomoc w rozwiązywaniu osobistych problemów chorego lub osoby znajdującej się w złej kondycji psychicznej. Jest to proces kierowanego czytelnictwa osób chorych i niepełnosprawnych, społecznie nieprzystosowanych, odrzucanych i tych, które wymagają psychicznego wsparcia¹⁴.

Warto także zwrócić uwagę na definicję Eweliny J. Koniecznej, według której biblioterapia [...] *to zamierzone oddziaływanie na jednostkę lub grupę za pomocą specjalnie dobranego tekstu, który odróżnia biblioterapię nieświadomą od świadomej, będącej elementem celowych działań profilaktycznych, wychowawczych czy terapeutycznych. Jej audiowizualną odmianą będzie filmoterapia, posługująca się zarówno słowem, jak i obrazem. Biblioterapia to nie tylko czytelnictwo, ale także różnorodne formy i metody pracy z książką*

¹⁰ GŁOMBIOWSKI, K., ŚWIDERSKI, B., WIĘCKOWSKA, H. (red.). *Encyklopedia współczesnego bibliotekarstwa polskiego*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich — Wydawnictwo, 1976, s. 81.

¹¹ TOMASIK, E. *Czytelnictwo i biblioterapia w pedagogice specjalnej*. Warszawa: Wyższa Szkoła Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, 1994. ISBN 83-901860-2-0.

¹² MOLICKA, M. *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*. Poznań: Media Rodzina, 2002, s. 104. ISBN 83-7278-041-2.

¹³ Tamże, s. 105.

¹⁴ BORECKA, I. *Biblioterapia — teoria i praktyka. Poradnik*. Warszawa: Wydaw. SBP, 2001. ISBN 83-87629-61-8.

*i czytelnikiem*¹⁵. Zwraca ona zatem uwagę na fakt, że tekst to wyłącznie narzędzie, ważne jest to, jak się z tym tekstem pracuje, a więc właściwe dobranie metod i form pod kątem sytuacji pacjenta, tak by osiągnąć zamierzone cele. Ewelina J. Konieczna wspomina także o filmoterapii, nie tylko bowiem książka może być narzędziem pomocnym w procesie terapii, ale także inne wytwory sztuki, a więc np. wspomniany już film, muzyka czy rzeźba. Zagadnieniami tymi zajmuje się już inna dyscyplina nauki, mianowicie arteterapia, która obok biblioterapii obejmuje muzykoterapię, choreoterapię, a ponadto działania terapeutyczne z wykorzystaniem teatru, filmu oraz różnych form działalności plastycznej, jak malarstwo, rzeźba czy grafika¹⁶. Jak wynika z powyższego, arteterapia jest zatem pojęciem nadrzędnym wobec biblioterapii, która rozumiana jest tutaj zgodnie z koncepcją Wity Szulc, jako forma terapii przez sztukę, o czym szerzej pisze ona w swoich pracach¹⁷.

Jakie są zatem zadania biblioterapii? W zależności od potrzeb, struktury psychicznej i sytuacji pacjenta, a także umiejętności, wiedzy i kompetencji osoby prowadzącej zajęcia biblioterapeutyczne odpowiednio dobrana literatura ma na celu:

- pokazanie, że czytelnik nie jest pierwszym ani jedynym człowiekiem, który ma problem¹⁸,
- wskazanie, że istnieje więcej niż jedno rozwiązanie jego problemu oraz co jest potrzebne do jego rozwiązania,
- zwrócenie uwagi na wartość ludzkiego doświadczenia,
- pomoc w zrozumieniu motywów ludzkiego postępowania (w tym także swojego),
- zachęcanie czytelnika do realistycznego spojrzenia na własną sytuację¹⁹.

Oprócz wskazanych powyżej wymienić należy wiele innych, równie istotnych zadań, które można osiągnąć dzięki zastosowaniu biblioterapii:

- podaje wzorce zachowań i nadaje im znaczenie,
- pomaga zaakceptować siebie i swoją sytuację,
- wzmacnia poczucie własnej wartości,
- zmniejsza stres, lęk, strach, łagodzi agresję,
- niesie ulgę w cierpieniu,
- koryguje emocjonalnie zaburzone zachowania,
- wzmacnia motywację do uczenia się,
- pomaga w uaktywnianiu siebie,
- pomaga w procesie rozwoju,
- przygotowuje do pełnienia różnych ról,

¹⁵ KONIECZNA, E. J. (red.). *Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls, 2005, s.14. ISBN 83-7308-602-1.

¹⁶ KONIECZNA, E. J. *Arteterapia w teorii i praktyce*. Wyd. 4. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls, 2007, s. 19. ISBN 978-83-7308-972-3; por. KUŚPIT, M. *Arteterapia. Remedium* 2003, nr 3.

¹⁷ Zob. SZULC, W. *Arteterapia: narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*. Warszawa: Difin, 2011. ISBN 978-83-7641-411-9; SZULC, W. (red.). *Arteterapia jako dyscyplina akademicka w krajach europejskich. Uniwersytet Wrocławski w ECARTE*. Wrocław: Oficyna Wydawnicza Atut — Wrocławskie Wydaw. Oświatowe, 2010. ISBN 978-83-7432-618-6.

¹⁸ Cyt. za: SZULC, W. *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w leczeniu*. Wyd. 2 poszerz. i uzup. Poznań: Wydawnictwa Uczelniane AM, 1994, s. 36.

¹⁹ CZERNIANIN, W., dz. cyt., s. 13.

- pomaga nieśmiałym, zakompleksionym, samotnym, mało aktywnym,
- integruje osoby niepełnosprawne i nieprzystosowane społecznie,
- uczy akceptacji i współczucia dla starszych, słabych, niepełnosprawnych²⁰.

Biblioterapię dzielimy na:

- instytucjonalną — stosowaną wobec chorych hospitalizowanych, której głównym celem jest informowanie chorego o jego stanie zdrowia (literatura o treściach dydaktycznych) oraz zapewnienie mu odpowiedniej rekreacji i rehabilitacji (literatura o treściach relaksacyjnych), prowadzona jest ona głównie przez lekarzy;
- kliniczną — stosowaną w środowisku otwartym (np. w rodzinie) lub zamkniętym (placówka lecznicza) wobec osób przejawiających zaburzenia behawioralne oraz emocjonalne, ma ona na celu uzyskanie przez pacjenta wglądu w siebie, a co za tym idzie, doprowadzenie do zmiany jego sytuacji psychologicznej, przeprowadzana jest przez specjalnie przeszkolonych w zakresie psychoterapii psychiatrów i psychologów klinicznych, we współpracy z bibliotekarzami;
- wychowawczo-humanistyczną (rozwojową) — prowadzoną w bibliotekach, szkołach, świetlicach, internatach, a nawet w rodzinach wobec użytkowników zdrowych w sensie fizycznym i psychicznym, ale mających do rozwiązania jakieś istotne dla nich problemy, poprzez odpowiedni dobór i zastosowanie literatury wyobrażeniowej i dydaktycznej ma ona wspierać rozwój, samorealizację i zdrowie psychiczne, jej prowadzeniem zajmują się bibliotekarze, nauczyciele-wychowawcy, jak również np. pracownicy socjalni²¹.

Wyróżnia się cztery główne cele działalności biblioterapeutycznej:

- rewalidacyjny — adresowany do osób o obniżonej sprawności intelektualnej,
- resocjalizacyjny — realizowany względem osób niedostosowanych społecznie,
- profilaktyczny — mający zapobiegać tworzeniu się problemów emocjonalnych,
- ogólnorozwojowy — mający realizować potrzeby związane z danym wiekiem rozwojowym²².

Przytoczone powyżej definicje biblioterapii wskazują na jej szerokie zastosowanie oraz na liczne stawiane przed nią zadania. W ostatnich latach zyskała ona sporo zwolenników, poszerza się także stale krąg osób, którym niesie pomoc. Coraz częściej biblioterapię stosują w swojej pracy już nie tylko bibliotekarze, pedagodzy, pracownicy socjalni, ale także lekarze, psychologowie i psychoterapeuci, co ma związek ze wspomnianą już interdyscyplinarnością. Ci pierwsi przy pomocy książek wychowują i wspierają w sytuacjach trudnych, natomiast drudzy używają książki jako środka w procesie terapeutycznym. Wiele zależy zatem od osoby prowadzącej zajęcia, od jej wiedzy, umiejętności, przygotowania do zawodu i zaangażowania. Jeśli chodzi o odbiorców, to biblioterapia ma zastosowanie nie tylko w odniesieniu do osób chorych, niepełnosprawnych czy niedostosowanych

²⁰ RUDAWSKA, J. Biblioterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą niepełnosprawną. W: *Publikacje edukacyjne* [on-line]. 2008/2009, publikacja nr 5758 [dostęp 28.12.2012]. Dostępny w: <http://www.publikacje.edu.pl/publikacje.php?nr=5758>. ISSN 1730-850X.

²¹ BORECKA, I. *Biblioterapia w szkole...*, dz. cyt., s. 7–8; zob. też KRUSZEWSKI, T. dz. cyt., s. 59.

²² KONIECZNA, E. J. (red.). *Biblioterapia w praktyce...*, dz. cyt., s. 14–15.

społecznie, ale z powodzeniem niesie pomoc i wsparcie także osobom zdrowym, zarówno dorosłym i dzieciom, które z różnych przyczyn znalazły się w trudnym położeniu.

Jak wskazują w swoich wypowiedziach badacze biblioterapii i co należy podkreślić, to fakt, że istota biblioterapii polega na działaniu, a ściślej mówiąc oddziaływaniu za pomocą odpowiednio dobranej literatury, nazywana jest ona procesem terapeutycznym, zamierzonym oddziaływaniem, programem aktywności czy wreszcie metodą psychoterapeutyczną. Jak każdy proces nie przynosi zatem natychmiastowych rezultatów, wymaga czasu, odpowiedniego doboru metod i środków. Każda z definicji wskazuje ponadto na pewne istotne elementy tegoż procesu, niezbędne do jego zaistnienia i właściwego przeprowadzenia oraz na etapy, z których powinien się składać, by udało się osiągnąć zamierzone cele. W pierwszym przypadku mowa jest o odbiorcach, adresatach działań biblioterapeutycznych, osobie przeprowadzającej te działania oraz o narzędziach i technikach w nich użytych. W drugim przypadku pamiętać należy, że aby proces był efektywny, nie można pominąć żadnego z jego etapów. Musi zatem zostać przeprowadzona diagnoza oraz właściwie dobrana literatura, dzięki której możliwe będzie przeżycie katharsis, osiągnięcie wglądu w siebie oraz ewentualna zmiana zachowania²³. Podsumowując, w kręgu oddziaływania biblioterapii znajdują się wszystkie osoby potrzebujące wsparcia, które z różnych przyczyn znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. Mogą to być nie tylko osoby dorosłe, ale także dzieci, które wymagają szczególnego podejścia.

Bibliografia:

1. BORECKA, I. Biblioterapia — teoria i praktyka. Poradnik. Warszawa: Wydaw. SBP, 2001. ISBN 83-87629-61-8.
2. BORECKA, I. Biblioterapia w szkole. Poradnik dla bibliotekarzy. Legnica: Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, 1998. ISBN 83-907996-4-2.
3. BORECKA, I., IPPOLDT, L. Co czytać, aby łatwiej radzić sobie w życiu, czyli wprowadzenie do biblioterapii. Wrocław: Silesia, 1998. ISBN 83-856-89-92-3.
4. CZERNIANIN, W. Teoretyczne podstawy biblioterapii. Wrocław: Oficyna Wydawnicza Atut — Wrocławskie Wydaw. Oświatowe, 2008. ISBN 978-83-7432-436-6.
5. GŁOMBIEWSKI, K., ŚWIDERSKI, B., WIĘCKOWSKA, H. (red.). Encyklopedia współczesnego bibliotekarstwa polskiego. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich — Wydawnictwo, 1976.
6. KONIECZNA, E. J. Arteterapia w teorii i praktyce. Wyd. 4. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls, 2007. ISBN 978-83-7308-972-3.
7. KONIECZNA, E. J. (red.). Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls, 2005. ISBN 83-7308-602-1.
8. KRUSZEWSKI, T. Biblioterapia w działaniach placówek opiekuńczo-wychowawczych. Toruń: Wydaw. Edukacyjne Akapit, 2006. ISBN 83-89163-17-9.
9. MOLICKA, M. Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii. Poznań: Media Rodzina, 2002. ISBN 83-7278-041-2.
10. RUBIN, R. J. (red.). Bibliotherapy sourcebook. London: Phoenix Oryx Press, 1978.
11. RUDAWSKA, J. Biblioterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą niepełnosprawną. W: Publikacje edukacyjne [on-line]. 2008/2009, publikacja nr 5758 [dostęp 28.12.2012]. Dostępny w: <http://www publikacje.edu.pl/publikacje.php?nr=5758>. ISSN 1730-850X.
12. SZULC, W. Biblioterapia. Problem efektywności. W: KAROLAK, W., KACZOROWSKA, B. (red.). Arteterapia. Od rozważań nad teorią do zastosowań praktycznych. Łódź: Wydaw. Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, 2011. ISBN 978-83-7405-517-8.

²³ Zob. BORECKA, I., IPPOLDT, L. dz. cyt., s. 14–16.

13. SZULC, W. Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w leczeniu. Wyd. 2 poszerz. i uzupełn. Poznań: Wydawnictwa Uczelniane AM, 1994.
14. TOMASIK, E. Czytelnicтво i biblioterapia w pedagogice specjalnej. Warszawa: Wyższa Szkoła Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, 1994. ISBN 83-901860-2-0.
15. WOŹNICZKA-PARUZEL, B. Biblioterapia w środowisku współzależnych z grup rodzinnych Al-Anon. (Od teorii do działań praktycznych). Toruń: Uniwersytet Mikołaja Kopernika, 2002. ISBN 83-231-1438-2.