

Mariusz Grabowski

Teoretyczny i praktyczny wymiar biblioterapii : rola terapii czytelniczej w usprawnianiu osób niepełnosprawnych

Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce : kwartalnik dla nauczycieli nr 3-4, 7-14

2009

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.



mgr Mariusz Grabowski
Centrum Rehabilitacyjno-Opiekuńcze w Łodzi

TEORETYCZNY I PRAKTYCZNY WYMIAR BIBLIOTERAPII. ROLA TERAPII CZYTELNICZEJ W USPRAWNIANIU OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

*„Książka uczy cię zastanowić się nad życiem i jego sprawami,
prowadzi cię jakby za rękę przez wądołce i mielizny,
żebyś nie błądził, ścieżki twoje prostuje,
a przede wszystkim uczy cię radości życia”.*

G. Flaubert

1. WPROWADZENIE

Pedagogika specjalna na początku XXI wieku w działaniach na rzecz stymulowania i wspomagania rozwoju osób niepełnosprawnych odnosi się do zasadniczych paradygmatów. Przede wszystkim polega na:

- ✓ wykorzystywaniu metod o charakterze aktywizującym w edukacji i terapii,
- ✓ braniu pod uwagę treści, form oraz metod stymulowania aktywności,
- ✓ kształtowaniu osobowości jednostki niepełnosprawnej,
- ✓ liczeniu się z indywidualnymi cechami dziecka niepełnosprawnego,
- ✓ przestrzeganiu zasad akceptacji i życzliwości,
- ✓ wykorzystywaniu konwencjonalnych oraz niekonwencjonalnych środków do stymulacji¹.

Poszukując odpowiednich kierunków działań w rehabilitacji osób niepełnosprawnych zauważono, że także zajęcia biblioterapeutyczne mogą stać się niezwykłym czynnikiem w usprawnianiu osób niepełnosprawnych. Poza tym obok innych metod i technik terapii odgrywają zasadniczą rolę w funkcjonowaniu jednostek niepełnosprawnych.

Współcześnie biblioterapia staje się coraz częściej metodą stosowaną w pedagogice specjalnej. Na jej temat powstało już wiele publikacji. Do propagowania biblioterapii przyczynili się między innymi: I. Borecka, T. Kruszewski, B. Szczupał, W. Szulc i E. Tomasik. Jest to dziedzina interdyscyplinarna, która angażuje specjalistów z różnych dyscyplin. Są to między innymi: bibliotekarze, lekarze, nauczyciele, psychiatrzy, psychologowie, pracownicy socjalni, terapeuci zajęciowi, wychowawcy oraz przedstawiciele innych zawodów. Stosują oni tą efektywną technikę do promowania osobistego rozwoju człowieka.

¹ J. Karbowniczek, M. Grabowski, *Czy naprawdę jesteśmy inni? Edukacja i stymulowanie rozwoju psychofizycznego dzieci z Zespołem Aspergera*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce” 2009, nr 11, s. 12.



2. RYS HISTORYCZNY BIBLIOTERAPII I TERMINOLOGIA POJĘCIA

Podstawy biblioterapii oparte są głównie na naukach medycznych, psychologiczno-pedagogicznych, bibliotekoznawczych i filologicznych.

Terapeutyczne znaczenie książki w życiu człowieka doceniano już w czasach starożytnych. Za czasów faraona Ramzesa II nad głównym wejściem do biblioteki umieszczono napis „Lecznica duszy”. Znaczenie książki doceniono także w wiekach późniejszych. W XIII wieku popularna była teoria J. B. Dubosa. Twierdził on, że jedną z potrzeb człowieka jest to, aby umysł był zajęty. W przeciwnym razie człowiek nudzi się i jest nieszczęśliwy. W twierdzeniu tym tkwią być może koncepcje rekreacyjne książki. Teksty o charakterze świeckim wprowadzono do leczenia w XIX wieku. Wykorzystywane były w szpitalach angielskich, amerykańskich i szkockich. Zastosowanie „literatury w medycynie przypada dopiero na wiek XX. Już w pierwszych jego latach w różnych krajach wprowadzono pierwsze szpitalne regulaminy biblioteczne. Starano się opracowywać katalogi biblioteczne uwzględniające stan zdrowia pacjenta. Taki pierwszy katalog pojawił się w 1903 roku w Wiesbaden”².

Podstawy biblioterapii stworzył N. A. Rubakin. To właśnie on w 1919 roku zapoczątkował badania nad reakcjami indywidualnych czytelników.

N. A. Rubakin przede wszystkim wskazywał na szerokie możliwości wykorzystywania drukowanych oraz niedrukowanych materiałów informacyjnych. W ujęciu rosyjskiego bibliotekarza są one pewnym ułatwieniem, a tym samym pozwalają osiągnąć zmiany w zachowaniu ludzi.

Terapia czytelnicza „od samego początku nastawiona była przede wszystkim na niesienie pomocy psychologicznej osobom chorym, inaczej niepełnosprawnym choć przeznaczenie jej może być o wiele szersze”³.

Termin biblioterapia wywodzi się od dwóch greckich pojęć: *biblion* (książka) i *therapeia* (terapia). Z powyższego wynika, że jest to terapia czytelnicza.

Na początku XXI wieku jest już ona metodą szeroko rozpowszechnioną w krajach zachodnich, a także coraz częściej stosowaną na terenie naszego kraju. Przede wszystkim biblioterapia polega na korzystaniu z czasopism i książek. Spełniają one niejako funkcję czynnika stymulującego rozwój myślenia oraz rozumienia pojęć i uczuć.

Od czytelnictwa biblioterapia różni się tym, że posiada właściwy cel, którym jest: integracja i normalizacja jednostki niepełnosprawnej. W ten sposób biblioterapię można potraktować jako tą metodę, która służy usprawnianiu nie tylko społecznemu, ale także psychicznemu.

W literaturze funkcjonuje kilka definicji biblioterapii. Według R. J. Rubina biblioterapia to program aktywności, który oparty jest na procesach zastosowania drukowanych i niedrukowanych materiałów. W ujęciu autora ułatwiają one wgląd

² I. Borecka, *Biblioterapia – Teoria i praktyka*, Warszawa 2001, s. 10.

³ R. Szczepanik, *Elementy pedagogiki specjalnej*, Łódź 2007, s. 176.



w normalny rozwój. Poza tym materiały drukowane i niedrukowane pomagają w modyfikowaniu zaburzonych zachowań jednostek.

W słowniku pracy socjalnej R. L. Barkera znalazło się rozumienie biblioterapii jako użycie literatury i poezji w leczeniu osób z problemami emocjonalnymi lub chorymi psychicznie, w tym również jako środek rozwijający ludzką osobowość⁴. Z powyższego wynika, że jest ona dziedziną prowadzącą do poprawy rozwoju, wzbogacenia osobowości osób niepełnosprawnych oraz pobudza do rozmowy, „odpręża i uspokaja, a także jest środkiem odwracającym uwagę od czynników wywołujących stres”⁵.

Natomiast inaczej pojęcie to interpretuje I. Borecka za E. Tomasik. Autorka zauważa, że biblioterapia jest zamierzonym działaniem przy wykorzystywaniu książki lub materiałów niedrukowanych, prowadzącym do realizacji celów profilaktycznych i rewalidacyjnych.

3. WYMIAR TEORETYCZNY TERAPII CZYTELNICZEJ

W literaturze przedmiotu wymienia się następujące typy biblioterapii:

- ✓ biblioterapia instytucjonalna – stosuje się treści o charakterze dydaktycznym, dotyczące stanu zdrowia pacjenta, ale również materiały o zabarwieniu relaksacyjnym, bowiem adresatem oddziaływań biblioterapeutycznych są chorzy hospitalizowani, korzystający z leczenia stacjonarnego;
- ✓ biblioterapia kliniczna – praktykowana jest w środowisku otwartym i zamkniętym, wobec pacjentów przejawiających zaburzenia behawioralne oraz emocjonalne, a podstawowym narzędziem terapeutycznym jest literatura wglądowa, wywołująca uczucia identyfikacji, projekcji, oczyszczenia;
- ✓ biblioterapia rozwojowa – jest odnoszona do grupowych i indywidualnych odbiorców nieprzejawiających poważnych trudności zdrowotnych, którzy poprzez zastosowanie tekstów dydaktycznych i wyobrażeniowych polepszać mają proces samorozwoju, zapewniać sobie zdrowe psychiczne funkcjonowanie⁶.

Inny podział biblioterapii odnosi się do osób chorych. Uwzględnia on typową obsługę biblioteczną, która sprowadza się do udostępniania chorym materiałów czytelniczych.

Są to:

- biblioterapia właściwa – prowadzona w sposób systematyczny i przez odpowiednio przygotowanych fachowców,
- terapia zajęciowa z książką – polega na wykonywaniu przez chorych niektórych prac bibliotekarskich,
- biblioterapia podtrzymująca – stosowana wobec chorych somatycznie,

⁴ T. Kruszewski, *Biblioterapia w działaniach placówek opiekuńczo-wychowawczych*, Toruń 2006, s. 59.

⁵ M. Grabowski, *Muzykoterapia i biblioterapia jako formy technik terapeutycznych*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce” 2007, nr 2, s. 18.

⁶ T. Kruszewski, *Biblioterapia w działaniach placówek opiekuńczo-wychowawczych*, Toruń 2006, s. 59.



- biblioterapia aktywna – pomaga pacjentom (z zaburzeniami emocjonalnymi oraz chorobami psychogennymi) nabrać dystansu wobec trudności niesionych przez życie.

„Głównym celem biblioterapii jest dokonanie określonych zmian w postawach i zachowaniu człowieka, przyczyniających się do jego lepszego samopoczucia i funkcjonowania”⁷. Terapia czytelnicza oprócz realizowanego celu spełnia różne zadania. Zdaniem B. Szczupał⁸:

- ✓ pokazuje, że czytelnik nie jest pierwszym ani jedynym człowiekiem, który ma problem;
- ✓ pozwala czytelnikowi dostrzec, że istnieje więcej niż jedno rozwiązanie jego problemu;
- ✓ pomaga zrozumieć motywy postępowania ludzi – nie wyłączając samego chorego – uwikłanych w szczególne sytuacje;
- ✓ pomaga dostrzec wartość zawartą w ludzkim doświadczeniu;
- ✓ pokazuje czytelnikowi, co jest niezbędne do rozwiązania jego problemu;
- ✓ zachęca czytelnika do realistycznego spojrzenia na swoją sytuację.

Z myśli autorki wynika, że zasadniczym jej zadaniem jest wzbudzanie pożądanых i eliminowanie szkodliwych stanów emocjonalnych u jednostki.

Zarówno w pedagogice specjalnej, jak i biblioterapii podkreślane są te same funkcje i zasady. Są to:

- ✓ funkcja dynamizująca, która nie tylko stymuluje osobę niepełnosprawną do podjęcia jakiegokolwiek rewalidacji, ale w skrajnych (choć nierzadkich) przypadkach terminalnego zagrożenia pozwala człowiekowi odzyskać nadzieję;
- ✓ funkcja konsolacyjna (pocieszająca) często stosowana wobec osób, które doznały nagłej straty zdrowia czy sprawności, albo po śmierci kogoś bliskiego. Funkcja ta koresponduje z poprzednią, gdyż pocieszenie bywa warunkiem odzyskania nadziei;
- ✓ funkcja kompensacyjna, bardzo istotna w pedagogice specjalnej, służy wyrównywaniu licznych braków, występujących u wszystkich ludzi, a zwłaszcza u osób niepełnosprawnych. Kompensacyjne znaczenie literatury w przypadku np.: osób unieruchomionych jest często przytaczane przez pedagogów specjalnych;
- ✓ funkcja pobudzania do kreatywności może bezpośrednio wynikać z funkcji kompensacyjnej, bo najcenniejsze są kompensacje przez twórcze przetwarzanie własnego życia, przez twórcze uczestnictwo w kulturze, gdzie niepełnosprawność może być źródłem twórczości;

⁷ B. Szczupał, *Biblioterapia i czytelnictwo jako forma uczestnictwa w kulturze i metoda terapii młodzieży niepełnosprawnej ruchowo*, [w:] *Świat pełen znaczeń – kultura i niepełnosprawność*, red. J. Baran., S. Olszewski, Kraków 2006, s. 274.

⁸ B. Szczupał, *Terapeutyczne znaczenie biblioterapii w procesie radzenia sobie ze stresem wynikającym z niepełnosprawności i hospitalizacji*, [w:] *Twórczość w teorii i praktyce*, red. S. Popek, Lublin 2004, s. 268.



- ✓ funkcja profilaktyczna, podobnie jak funkcja pobudzania do kreatywności stosowana jest powszechnie w każdym wychowaniu, a w pedagogice specjalnej nabiera szczególniejszego znaczenia.

W biblioterapii odgrywa ona wielką rolę poprzez przekazywanie wzorców zachowania, rozwój zainteresowań czy proponowanie modelu pozytywnego (pozytywnego zwłaszcza sensownego) spędzania czasu wolnego. Wszystkie te funkcje nie tylko są ze sobą powiązane, ale nakładają się na siebie w różnych działaniach biblioterapeutycznych, a ponadto wszystkie one są same w sobie terapeutyczne⁹.

Podziału książek przeznaczonych do biblioterapii dokonała W. Szulc. Autorka w swojej typologii uwzględnia:

- a) poradniki, podręczniki, które zawierają wskazówki, jak odczytać niewłaściwych zachowań zdrowotnych,
- b) teksty pisane przez osoby, które przeżyły ciężką lub przewlekłą chorobę oraz dzielą się z innymi swoimi doświadczeniami,
- c) fikcje literackie w formie poezji, powieści oraz opowiadania.

Polecając książki osobom niepełnosprawnym, należy pamiętać, że każda jednostka jest inna oraz ma prawo do innych zachowań. Dla każdego czytelnika należy więc przygotować indywidualną listę lektur. Właściwie dobrane książki mogą ukazywać nie tylko nowe cele życiowe, ale także wartości.

4. BIBLIOTERAPIA W UJĘCIU PRAKTYCZNYM

Osoba, która podejmuje się prowadzenia zajęć z zakresu biblioterapii powinna znać:

- a) podopiecznego,
- b) fachową literaturę,
- c) potencjał terapeutyczny zasobu bibliotecznego.

Zajęcia – według B. Szczupał – „można łączyć z dramą, inscenizacją i muzyką. Mają one również, tak jak biblioterapia, coraz większe zastosowanie w profilaktyce i leczeniu. Stosuje się je również jako metody wsparcia psychicznego, bez względu na wiek uczestników. Zastosowanie tych metod jest szczególnie przydatne u dzieci niepełnosprawnych ruchowo i przewlekle chorych, u których pojawiło się poczucie pustki psychicznej; znudzenia oraz poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości”¹⁰.

⁹ E. Tomasik, *Biblioterapia w Pedagogice Specjalnej*, [w:] *Forum Pedagogów Specjalnych XXI wieku*, t. 3, red. J. Pańczyk, Łódź 2002, s. 289–290.

¹⁰ B. Szczupał, *Terapeutyczne znaczenie biblioterapii w procesie radzenia sobie ze stresem wynikającym z niepełnosprawności i hospitalizacji*, [w:] *Twórczość w teorii i praktyce*, red. S. Popek, Lublin 2004, s. 271.



Ponadto biblioterapia może być prowadzona z osobami:

- ✓ niedostosowanymi społecznie,
- ✓ psychicznie chorymi,
- ✓ starszymi,
- ✓ upośledzonymi umysłowo.

Według I. Boreckiej i B. Szczupał osoba przygotowująca **schemat czyli program działań** powinna pamiętać o tym, że:

- ✓ udział w zajęciach biblioterapeutycznych jest dobrowolny,
- ✓ decydujące są potrzeby oraz problemy i preferencje poszczególnych członków grupy,
- ✓ środki terapeutyczne należy dostosować do możliwości percepcyjnych uczestników,
- ✓ uczestnicy mogą różnić się od siebie „gotowością terapeutyczną”,
- ✓ poziom i tempo prowadzenia zajęć musi być dostosowane do psychicznych i fizycznych możliwości uczestników,
- ✓ korzystne jest włączenie do programu elementów muzykoterapii, arteterapii lub innej metody terapeutycznej wspomagającej działania biblioterapeutyczne¹¹.

Główne korzyści wynikające z uczestnictwa w zajęciach biblioterapeutycznych to oddziaływanie na **3 sfery życia człowieka**:

1. **sferę intelektu**, czyli:

- usprawnienia procesów psychicznych (myślenia, pamięci, spostrzegania i wyobraźni),
- poprawy percepcji wzrokowo-słuchowej,
- pozyskania wiedzy.

2. **sferę emocjonalną**:

- pokonania lęku,
- poprawy samopoczucia,
- wyzwolenia tłumionych przeżyć i uczuć.

3. **wyrobienie umiejętności współdziałania**

- przełamania niechęci do pracy,
- integracji z uczestnikami.

„Podkreślając prawo biblioterapii do autonomiczności problematyki badawczej, można nakreślić kierunek jej dalszego rozwoju poprzez aktywność badawczą w następującym zakresie:

- ✓ teoretyczne, filozoficzne, psychologiczne, pedagogiczne podstawy biblioterapii,
- ✓ biblioterapia w ilościowej i jakościowej strategii badawczej,

¹¹ B. Szczupał, *Zajęcia biblioterapeutyczne normalizującą kontaktów społecznych osób niepełnosprawnych ruchowo*, [w:] *Dyskursy pedagogiki specjalnej 4: Normalizacja środowiska życia osób niepełnosprawnych*, red. Cz. Kosakowski, A. Krause, Olsztyn 2005, s. 474.



- ✓ percepcja, recepcja i internalizacja treści lektury w zależności od rodzaju zaburzeń sfery orientacyjno-poznawczej i emocjonalno-motywacyjnej odbiorcy,
- ✓ wpływ choroby jako sytuacji trudnej na preferencje czytelnicze i poziom percepcji i recepcji lektury,
- ✓ wpływ lektury na kształtowanie się i manifestowanie pozytywnych i negatywnych mechanizmów obronnych,
- ✓ substytutowa funkcja literatury w odniesieniu do czytelników o różnym rodzaju niepełnosprawności,
- ✓ preferencje czytelnicze różnych grup osób niepełnosprawnych,
- ✓ terapeutyczne i antyterapeutyczne oddziaływanie lektury,
- ✓ biblioterapia dzieci z trudnościami w uczeniu się,
- ✓ biblioterapia wobec psychologicznych sytuacji trudnych,
- ✓ biblioterapia w opiece paliatywnej,
- ✓ biblioterapia wobec problemów niedostosowania społecznego i uzależnień, – biblioterapia w psychiatrii,
- ✓ rewalidacyjne i integracyjne znaczenie twórczości literackiej osób niepełnosprawnych, czyli terapia przez sztukę,
- ✓ biblioterapia w systemie oddziaływań arteterapeutycznych,
- ✓ obsługa biblioteczna i metodyka czytelnictwa osób niepełnosprawnych,
- ✓ stan bibliotekarstwa szpitalnego, szkolnego (szkoły ogólnodostępne i specjalne) a możliwości biblioterapii,
- ✓ zasady edytorstwa wydawnictw dla osób z dysfunkcjami sensorycznymi i intelektualnymi.

Zasygnalizowane tu pola badawcze pozwalają umieścić biblioterapię w obszarze nauk biologicznych i pedagogicznych, zwłaszcza pedagogiki specjalnej¹².

5. KONKLUZJA

Książka określana jest często jako „archiwum przeżyć ludzkich”. Stanowi ona niejako pewną wiedzę o homo sapiens. Z powyższej analizy wynika, że nie tylko poprzez muzykę i taniec można oddziaływać na jednostkę niepełnosprawną, ale także poprzez książkę.

Biblioterapia jako czynnik stymulujący pozwala działać aktywizująco, ale również uspokajająco na psychikę człowieka. Poza tym jest zasadniczym elementem integrującym jednostki niepełnosprawne z osobami pełnosprawnymi. Biblioterapia na początku XXI wieku jest dla wielu osób niepełnosprawnych cennym i niezastąpionym lekiem. Swoimi właściwościami przyczynia się nie tylko do

¹² M. Czerwińska, *Biblioterapia – między metodą rewalidacji a dyscypliną naukową. W kręgu dylematów metodologicznych*, [w:] *Dyskursy pedagogiki specjalnej. Konteksty teoretyczne*, red. E. Górniewicz, A. Krause, Olsztyn 2003, s. 71; M. Czerwińska, *Biblioterapia w jakościowej strategii badawczej*, [w:] *Forum Pedagogów Specjalnych XXI wieku*, t. 3, red. J. Pańczyk, s. 59–60.



wyzwolenia inwencji i postawy twórczej, ale także do edukacji jednostek niepełnosprawnych.

Tematyka odnosząca się do biblioterapii wielokrotnie była prezentowana przez licznych prelegentów na licznych konferencjach i sympozjach naukowych.

Między innymi przez W. Czernianina, M. Czerwińską, L. Ippoldt, T. Kotta, B. Szczupał, W. Szulc, E. Tomasik i T. M. Zalewską. Tematykę tę w szczególności zoobrazowano na konferencjach: „Forum Pedagogów Specjalnych XXI wieku” – zorganizowanej przez Uniwersytet Łódzki i „Dyskursy pedagogiki specjalnej” wykreowanej przez Uniwersytet Warmińsko-Mazurski. Zaprezentowane materiały aktualnie są doskonałym materiałem źródłowym dla czytelników próbujących zgłębić tajemnicę terapii czytelnicznej. Mam nadzieję, że w przyszłości teoretyczno – praktyczny wymiar jej funkcjonowania będzie doceniony przez nauczycieli, pedagogów i terapeutów, a tym samym otrzyma ona status dyscypliny naukowej.

Mariusz Grabowski

Bibliografia:

- Borecka I., *Biblioterapia – Teoria i praktyka*, Warszawa 2001.
- Czerwińska M., *Biblioterapia – między metodą rewalidacji a dyscypliną naukową. W kręgu dylematów metodologicznych*, [w:] *Dyskursy pedagogiki specjalnej. Konteksty teoretyczne*, red. E. Górniewicz, A. Krause, Olsztyn 2003.
- Grabowski M., *Muzykoterapia i biblioterapia jako formy technik terapeutycznych*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce” 2007, nr 2.
- Karbowniczek J., Grabowski M., *Czy naprawdę jesteśmy inni? Edukacja i stymulowanie rozwoju psychofizycznego dzieci z zespołem Aspergera*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce” 2009, nr 11.
- Kruszewski T., *Biblioterapia w działaniach placówek opiekuńczo-wychowawczych*, Toruń 2006.
- Szczepanik R., *Elementy pedagogiki specjalnej*, Łódź 2007.
- Szczupał B., *Biblioterapia i czytelnictwo jako forma uczestnictwa w kulturze i metoda terapii młodzieży niepełnosprawnej ruchowo*, [w:] *Świat pełen znaczeń – kultura i niepełnosprawność*, red. J. Baran., S. Olszewski, Kraków 2006.
- Szczupał B., *Terapeutyczne znaczenie biblioterapii w procesie radzenia sobie ze stresem wynikającym z niepełnosprawności i hospitalizacji*, [w:] *Twórczość w teorii i praktyce*, red. S. Popek, Lublin 2004.
- Szczupał B., *Zajęcia biblioterapeutyczne normalizacja kontaktów społecznych osób niepełnosprawnych ruchowo*, [w:] *Dyskursy pedagogiki specjalnej 4: Normalizacja środowiska życia osób niepełnosprawnych*, red. Cz. Kosakowski, A. Krause, Olsztyn 2005.
- Tomasik E., *Biblioterapia w Pedagogice Specjalnej*, [w:] *Forum Pedagogów Specjalnych XXI wieku*, t. 3, red. J. Pańczyk, Łódź 2002.

