

## Krzysztof Samela

*Niechaj młodzieniec nie zaniedbuje filozofii, a i starzec niech się nie czuje niezdolny do dalszego jej studiowania. Dla nikogo bowiem nie jest ani za wcześnie, ani za późno zacząć troszczyć się o zdrowie swojej duszy. Kto zatem twierdzi, że pora do filozofowania jeszcze dla niego nie nadeszła albo że już minęła, podobny jest do tego, kto twierdzi, że pora do szczęścia jeszcze nie nadeszła albo że już przeminęła. Powinni przeto filozofować zarówno młodzi, jak i starzy; ci – aby starzejąc się czuli się młodszy, przypominając sobie dobra, jakimi obdarzył ich w przeszłości los, tamci znów – by pomimo swej młodości czuli się nieustraszeni wobec przyszłości, jak ludzie starsi.*

Epikur <sup>1</sup>

## Biblioterapia

Historia biblioterapii sięga początków ludzkiego piśmiennictwa. Na słynnej bibliotece hellenistycznej w Aleksandrii widnieje napis *psyches iatreion* czyli lecznica duszy. Samo pojęcie biblioterapia jest oczywiście znacznie młodsze i pochodzi z początków XX wieku<sup>2</sup>.

Biblioterapia polega na zastosowaniu książki jako środka oddziaływania terapeutycznego, wpływającego na proces asymilacji wartości psychologicznych, estetycznych i społecznych z odpowiednio dobranej lektury (38, s. 49). Jest to dziedzina oparta na interaktywnym zastosowaniu drukowanych i nie drukowanych materiałów o różnej tematyce. Biblioterapia oparta na zasadach psychologii humanistycznej swoje naukowe podstawy zawdzięcza dyscyplinie zwanej bibliopsychologią czyli psychologią czytania<sup>3</sup>.

Terapeuci wyróżniają trzy kategorie książek przeznaczonych do biblioterapii<sup>4</sup>:

- literatura o charakterze edukacyjno – informacyjnym czyli czasopisma, poradniki, broszury zawierające informacje w jaki sposób oduczyć się niepożądanych zachowań zdrowotnych lub społecznych,
- literatura faktu – teksty biograficzne lub autobiograficzne ludzi opisujących subiektywne doświadczenia życiowe (np. choroba, starość), którymi dzielą się z czytelnikiem,
- beletrystyka (eseje, powieści, opowiadania) i poezja czyli wieloznaczeniowa literatura odwołująca się nie tylko do doświadczenia własnego lecz również do sfery emocjonalnej człowieka.

W Polsce Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich opracowało specjalne katalogi książek pomocnych w biblioterapii. Podzielono całą literaturę na następujące działy<sup>5</sup>:

---

Powyższy tekst powstał na bazie artykułu: Samela Krzysztof: Biblioterapia, poezjoterapia. Praktyczne wykorzystanie artystycznych walorów książki w pracy terapeutycznej z ludźmi starszymi, „Ibis poznański”, Wydawnictwo Miejskie, Poznań, sierpień 2002, nr 17-18/2-3/2002, s. 20 – 23.

<sup>1</sup> Łaski Adam (opr.): O wychowaniu. Sentencje – myśli – aforyzmy, Oficyna Naukowa, Warszawa 1999, s. 92.

<sup>2</sup> Szulc Wita: Sztuka i terapia, Centrum Metodyczne Doskonalenia Nauczycieli Średniego Szkolnictwa Medycznego, Warszawa 1993, s. 48.

<sup>3</sup> Tamże., s. 50.

<sup>4</sup> Tamże., s. 61.

<sup>5</sup> Tamże., s. 63.

- literatura o charakterze relaksacyjnym czyli książki pogodne, rozrywkowe z wątkiem baśniowym, młodzieżowe,
- literatura o charakterze pobudzającym np. książki przygodowe, wojenne, fantastyczno – naukowe o właściwościach mobilizujących uwagę i uczucia,
- literatura o charakterze mieszanym np. książki biograficzne, historyczne, beletrystyczne powieści obyczajowe,
- wydawnictwa albumowe,
- literatura popularno – naukowa o tematyce z zakresu promocji zdrowego życia, seksu, rozwiązywania konfliktów oraz refleksji nad sensem życia,
- literatura o charakterze wypoczynkowym o tematyce przyrodniczej, przygodowej, fantastycznej, religijnej, humorystycznej i emocjonalnej.

Od połowy XX wieku biblioterapia święci triumfy w opiece geriatrycznej. Powstał specjalny program biblioterapeutyczny dla osób starszych oparty na teorii Ericha Fromma nazwanej przez niego *biofilia*<sup>6</sup>. W myśl tej teorii człowiek kochający życie potrafi czerpać z niego radość, jest spontaniczny i otwarty na nowe doświadczenia, jest zdolny do przeżywania wzniosłych uczuć i emocji odnajdywanych w otaczającym go środowisku. Podstawą biofilii jest bazowanie na zdrowych i dynamicznych stronach osobowości, na tych *mocnych stronach*, które nie zostały naruszone przez postępującą starość. Praca terapeuty polega na odkrywaniu i wzmacnianiu tych pozytywów oraz wzbudzaniu w pacjencie geriatrycznym miłości do życia i zdolności przeżywania piękna. We wzmacnianiu wspomnianych aktywów może pomóc odpowiednio dobrana lektura. Proces terapeutyczny książką może polegać zarówno na pracy indywidualnej terapeuty z pacjentem, jak i przybierać formę grupową.

Jedną z metod grupowej biblioterapii ludzi starych polega na czytaniu lub opowiadaniu im przez biblioterapeutę historii lub anegdot, które następnie są dyskutowane w grupie. Wersja ta powstała z myślą o ludziach starszych z problemami wzroku<sup>7</sup>. Biblioterapeuta może odwoływać się w swoich opowiadaniach do przyjemnych i radosnych wspomnień pacjentów z okresu dzieciństwa i młodości. W terapii tej można korzystać zarówno z literatury pisanej lub przekazywanej ustnie (głośne czytanie lub opowiadanie). Można tą metodą (oczywiście za zgodą autora) prezentować teksty napisane przez uczestników terapii. Samą prezentację tekstu (własnego lub obcego) może przeprowadzić jeden z uczestników grupy.

Przed rozpoczęciem biblioterapii terapeuta musi uwzględnić czynniki osobowe każdego z pacjentów, a przede wszystkim: postawę wobec choroby, starości, poziomu lęku i deprywacji (niezaspokojenia) potrzeb, potrzeby psychiczne oraz typ osobowości<sup>8</sup>. W przeprowadzeniu takiej oceny bardzo pomocna będzie kompetentna konsultacja psychologa klinicznego.

Biblioterapeuta swoją pracę z pacjentem geriatrycznym w myśl podstawowej, medycznej zasady *primum non nocere* (po pierwsze nie szkodzić) musi opierać na następujących wykładnikach<sup>9</sup>:

- należy dobrze znać książkę i czytelnika,
- stosować zachęty a nie nakazy,

---

<sup>6</sup> Tamże., s. 53.

<sup>7</sup> Tamże., s. 53.

<sup>8</sup> Tamże., s. 59.

<sup>9</sup> Tamże., s. 61.

- przy doborze literatury uwzględniać wszelkie potrzeby i ograniczenia wynikające z wieku oraz stanu zdrowia pacjenta,
- dostosowywać literaturę do poziomu techniki i możliwości czytania,
- łączyć czytelnictwo z dyskusją i poradnictwem,
- nie wykraczać poza swoje kompetencje zawodowe.

Dzięki dobrze przeprowadzonej terapii (biblioterapii) można uzyskać wielorakie efekty, które udowadniają terapeutyczne działanie książki i czytelnictwa<sup>10</sup>. Biblioterapia (dobrze dobrana lektura w procesie terapeutycznym) pomaga pacjentom tzw. III wieku dostrzec wartości ludzkich doświadczeń, zrozumieć motywy zarówno postępowania własnego, jak i innych ludzi uwikłanych w różne sytuacje społeczne, kulturowe czy emocjonalne. Ukazuje istnienie więcej niż jednego rozwiązania własnego problemu, jednocześnie dając świadomość, że nie jest się jedynym człowiekiem borykającym się z problemami. Zachęca do realistycznego spojrzenia na własną sytuację pokazując czynniki niezbędne do rozwiązania problemu. Poprawia ogólny nastrój psychofizyczny, wycisza niepokój i napięcia emocjonalne, odwraca uwagę od traumatycznych myśli np. myśl o postępującym procesie starzenia i degradacji organizmu, o kalectwie, o nieuniknionej śmierci<sup>11</sup>. W domach opieki społecznej często zdarza się, że niektórzy podopieczni wyolbrzymiają swoje przypadłości chorobowe. Dobrze dobrana lektura może spowodować sprowadzenie do właściwych rozmiarów wyobrażenia o swoich dolegliwościach starczych<sup>12</sup>.

Czytelnictwo książek i prasy pomaga emerytom lub rencistom czyli ludziom po wzmożonej aktywności wieku produkcyjnego, powrócić do świata rzeczywistego, rozbudzić zainteresowania, a co za tym idzie, skłonić do porzucenia biernej społecznie roli *dziadka* lub *babci* i przywrócić aktywną postawę życiową. Biblioterapia, rozszerzając horyzonty myślowe, wyzwala potrzebę doksztalcania się i pomaga rozwiązywać problemy natury etycznej i filozoficznej. Są to czynniki o olbrzymiej randze terapeutycznej w pracy z pacjentem geriatrycznym, bezpośrednio hamujące proces starzenia się organizmu ludzkiego. Dzieje się tak dzięki możliwości interwencji biblioterapii w trzy strefy ludzkiego istnienia<sup>13</sup>:

- intelektualną – biblioterapia pomaga w zdobyciu wiedzy do zrozumienia i rozwiązania własnych problemów,
- społeczną – biblioterapia pomaga dostrzec kulturowe, socjalne i wszelkie inne uwarunkowania w relacji jednostki ze społecznością,
- emocjonalną – dzięki identyfikacji pacjenta z postacią z książki, biblioterapia pomaga w dokonaniu wglądu w siebie co prowadzi do kompensacji (wyrównanie braku) we własnych zachowaniach. Pomaga w oduczaniu niepożądanych zachowań zwracając baczną uwagę na zachowania nowe, pożądane społecznie. Pacjent identyfikując się z głównym bohaterem książki może pod pozorem mówienia o nim mówić o swoich uczuciach i problemach.

W tym miejscu należy zastanowić się nad doбором materiałów do celów terapeutycznych. Nie każda książka może być zalecana do zadań terapeutycznych. Istnieją książki, które nie tylko nie pomogą w terapii, ale wręcz mogą przynieść szkodę

<sup>10</sup> Tamże., s. 51.

<sup>11</sup> Samela Krzysztof: Ośrodek pomocy społecznej miejscem aktywizacji ludzi starych. Rola i wykorzystanie muzykoterapii, [w:] Cylulko Paweł: Muzykoterapia polska, tom 2, nr 2(6), Akademia Muzyczna im. Karola Lipińskiego, Wrocław 2003, s. 31 – 38.

<sup>12</sup> Szulc Wita: Sztuka i terapia ..., s. 54.

<sup>13</sup> Tamże., s. 52.

pacjentowi. W przypadku ludzi starszych należy odrzucić wszelkie pisma traktujące o treściach<sup>14</sup>:

- podważających zaufanie pacjenta do medycyny np. o nieuczciwości personelu medycznego i nieudanych zabiegach medycznych,
- podważających skutki leczenia chorób np. raka („Wyrok” Hildegardy Knof),
- trudnej i smutnej starości np. („Wspomnienia Mosby`ego” Saula Bellowa),
- okrucieństwa i tortur np. („Most na rzece Drinie” Iwo Andrić`ia),
- obsesyjnie ukazujących wizję śmierci („Zawał” Mirona Białoszewskiego),
- nierozwiązywalnych konfliktów życiowych („Anna Karenina” Lwa Tołstoja),
- męczeństwa Polaków w obozach koncentracyjnych,
- teksty awanturnicze, horrory oraz podobnego typu literatura.

Należy polecać do czytania taką książkę, której treść traktuje o podobnych sytuacjach w jakich znajdują się podopieczni, gdzie konflikty są rozwiązywalne, a wyraz całości utworu mobilizuje do aktywności, witalności i zarazem refleksji.

Biorąc pod uwagę usposobienie pacjentów i typy charakterów książki zalecane do biblioterapii możemy podzielić na dwie grupy<sup>15</sup>:

- dla pobudliwych i impulsywnych, potrzebujących uspokojenia (literatura o treści pogodnej i radosnej)
- dla zahamowanych i znużonych, potrzebujących pobudzenia (literatura o treści rozrywkowej i przygodowej).

Za prof. Witą Szulc przytoczę kilka przykładów zalecanych książek z odniesieniem do konkretnego problemu. Oczywistym jest, że każdy biblioterapeuta powinien opierać się na swojej liście książek znanych i wykorzystywanych we własnej praktyce terapeutycznej<sup>16</sup>.

Problem	Tytuł	Autor
rehabilitacja po wypadku	„Wichura i trzciny”	Irena Krzywicka
kalectwo, nadzieja - praca nad sobą	„Taka się urodziłam”	Denise Legrix
istota człowieczeństwa - miłość	„Listy” „O sztuce miłości”	Reiner Maria Rilke Erich Fromm
praca nad sobą - samorealizacja	„Chata wuja Toma” „Udręka i ekstaza”	Amicis Irvin Stoone
Sens życia - Bóg, wiara, modlitwa	„Modlitwa i czyn”	Michel Quoist
problem wiary	„Szerszeń”	Ethel Lilian Voynich
szczęście a samotność	„Dżuma”	Albert Camus
dobro i zło	„Mistrz i Małgorzata”	Antoni Bułchakow

Istnieje wiele możliwości wykorzystania biblioterapii, która jest szczególnie przydatna w odniesieniu do osób tzw. III wieku. Biblioterapia może mieć zastosowanie (i najczęściej ma) jako czytelnictwo w celach rekreacyjnych.

<sup>14</sup> Tamże., s. 62 – 63.

<sup>15</sup> Tamże., s. 63.

<sup>16</sup> Tamże., s. 70 – 75.

Odrębną gałęzią biblioterapii jest poezjoterapia, będąca rodzajem psychoterapii. Czytanie i pisanie poezji jest podstawowym narzędziem tej terapii, gdzie ogromny ładunek emocjonalny i symbolika poezji jest nośnikiem oddziaływania na ludzkie myśli, emocje i uczucia<sup>17</sup>.

W poezjoterapii nie istnieje ścisły związek między wartościami literackimi a terapeutycznymi<sup>18</sup>. Często słabe utwory literackie mają znaczny ładunek terapeutyczny. Zdarza się tak min. w przypadku niewprawnego (ale bardzo chwalebego) pisania wierszy przez ludzi starszych, w których uzewnętrzniają własne problemy i próby radzenia sobie z nimi (np. z lękiem, chorobą czy starością). Podobnie jak w omawianej wyżej biblioterapii w poezjoterapii wykorzystać możemy zarówno literaturę pisaną jak i również przekazywaną ustnie. Głośne czytanie ułatwia odbiór treści i rytmu utworu, a samo słuchanie dobrze czytanej poezji, posiada również działanie lecznicze. Można wykorzystywać w trakcie czytania ciche tło muzyczne. Za zgodą autora można również prezentować teksty napisane przez uczestników terapii. Prezentację tekstu może przeprowadzić sam uczestnik grupy. Warto też wykorzystywać nagrania recytowanej poezji przez wybitne postacie radiowe, telewizyjne lub znanych i cenionych aktorów.

Dobłą metodą aktywizującą umysłowo ludzi starszych są próby recytacji poezji z pamięci. Ta metoda sprzyja skupianiu uwagi, koncentracji, ułatwia wewnętrzną dyscyplinę i świetnie wpływa na dobrą samoocenę podopiecznego.

Kolejna metoda terapeutyczna i zarazem edukacyjna to wprowadzenie do kalendarza imprez w ośrodku pomocy społecznej cyklicznych spotkań (wieczorków) poetyckich<sup>19</sup>. Jest to znakomite miejsce i czas do przedstawiania przed publicznością własnej twórczości oraz do otwartej dyskusji na temat walorów prezentowanych utworów. Spotkania poetyckie mogą być miejscem przeprowadzenia edukacyjnych i poznawczych audycji dotyczących życia i twórczości wybitnych literatów polskich i światowych oraz dyskusji. Można zaprosić zaprzyjaźnionego z ośrodkiem, znanego i lubianego aktora i poprosić go o recytację ulubionych wierszy. Doświadczenie osobistego spotkania z wyjątkowymi ludźmi stwarza szansę przeżycia niezapomnianych chwil, staje się tematem wielu rozmów i opowieści, stanowiąc jednocześnie płaszczyznę dla wspólnego przeżywania, wyrażania emocji, a co za tym idzie – pogłębiania integracji grupowej<sup>20</sup>.

W domach pomocy społecznej w ramach zajęć biblioterapeutycznych można zachęcić podopiecznych do redakcji gazetki ściennej, w której obok aktualności związanych z funkcjonowaniem ośrodka mogą znaleźć się własne teksty literackie. Kuszącą propozycją (będącą zarazem wielką nobilitacją dla pacjentów) może być również wydawanie w niewielkich nawet ilościach mini książeczek z prozą i poezją pensjonariuszy.

W biblioterapii i poezjoterapii prócz książki i prasy wykorzystuje się jeszcze inne nośniki medialne: płyty, taśmy magnetofonowe, filmy, wideokasety, zdjęcia<sup>21</sup>. Wymienione materiały pomocnicze można wykorzystać również do innych rodzajów terapii np. w terapii reminiscencyjnej.

---

<sup>17</sup> Tamże., s. 65.

<sup>18</sup> Tamże., s. 66.

<sup>19</sup> Tamże., s. 67.

<sup>20</sup> Lewandowska – Kidoń Teresa: *Drama w kształceniu pedagogicznym*, Uniwersytet Marii Curie – Skłodowskiej, Lublin 2001, s. 24 – 25.

<sup>21</sup> Szulc Wita: *Sztuka i terapia ...*, s. 49.