

„Książka jest to mędrzec łagodny i pełen słodyczy,
puste życie napełnia światłem, a puste serce wzruszeniem,
miłości dodaje skrzydeł, a trudowi ujmuje ciężaru,
w martwość domu wprowadza życie, a życiu nadaje sens”

Kornel Makuszyński

Wielu nas prowadzi szuka kontaktu z tym „starcem”, wtedy gdy
czujemy się źle, szukamy pocieszenia czy rady. Spotkanie to jest swoistym
balsamem dla naszej duszy, lekarstwem niemal bezpłatnym, bez skutków
ubocznych i które można stosować długoterminowo.

Mowa tu oczywiście o biblioterapii, którą wielu nas stosuje świadomie lub nie.
„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.”¹

Właściwie przebiegający proces biblioterapeutyczny ma na celu
wykrywanie i diagnozowanie oraz stymulowanie potrzeb i uzdolnień, jak również
wskazywanie możliwości kompensacyjnych osoby poddanej temu procesowi.

Literatura wykorzystywana w procesie biblioterapeutycznym musi spełniać
wiele zadań. Przy doborze tekstu, należy uwzględnić kilka istotnych rzeczy
mi.in.: stan zdrowia pacjenta czy jego dotychczasowych przeżyć. Jednakże
najważniejszą sprawą w wyborze lektury są preferencje czytelnicze. To, co dla
jednych jest niezwykle ciekawe i wzbudza emocje, dla kogoś innego może okazać
się po prostu nudne. Stosowanie lektury może :

- X pomóc pokonać problemy,
- X podać wzorce zachowań i nadać im znaczenie,
- X korygować emocjonalnie zaburzone zachowania,
- X integrować osoby niepełnosprawne i nieprzystosowane społecznie,
- X nieść ulgę w cierpieniu,
- X wzmacniać poczucie własnej wartości,
- X przygotowywać do pełnienia ważnych ról,
- X akceptować siebie i własną sytuację,
- X zmniejszać strach, lęk, stres, łagodzi agresję,
- X wzmacniać motywację do uczenia się,

X pomagać w uaktywnianiu siebie,

X pomagać w procesie rozwoju,

X pomagać samotnym, nieśmiałym, zakompleksionym, mało aktywnym.

Jednakże by biblioterapia dała dobre efekty musi być ściśle związana z potrzebami grupy czy osoby jej poddanej. Rodzaj zastosowanych metod związany jest z celami i rodzajem biblioterapii. Natomiast wybór środków terapeutycznych warunkują potrzeby i możliwości percepcyjne użytkowników, czyli np. „książki łatwe w czytaniu”, książki drukowane pismem Braille'a, kasety magnetofonowe, książki-zabawki.

W zależności od problemu jaki chce się rozwiązać i założonego celu dobiera się materiał biblioterapeutyczny.

Materiał ten można podzielić na cztery kategorie²:

- materiały uspokajające (sedativa), do których zalicza m.in. książki przygodowe, tzw. młodzieżowe, baśnie, fantasy, literaturę humorystyczną
- materiały pobudzające (stimulativa), np. książki o tematyce awanturniczo-przygodowej, wojenne, podróżnicze, popularnonaukowe,
- materiały refleksyjne (problematica) czyli powieści obyczajowe, biograficzne, książki o wątku romansowym, psychologiczne i socjologiczne,
- sacrum- rodzaj literatury, powodujący w czytelniku nie tylko silne wzruszenia natury religijnej, jak również czytelnik dokonuje ważnego dla siebie odkrycia.

Formy pracy powinny być dostosowane do cech psychofizycznych uczestników terapii (w pracy z dziećmi stosuje się formy zabawowe a młodzież preferuje formy dyskusyjne) bowiem tylko właściwie dobrane metody, formy i środki biblioterapeutyczne gwarantują osiągnięcie zamierzonych celów.

W postępowaniu biblioterapeutycznym można wyróżnić trzy etapy³:

- Diagnozowanie (poznanie stanu zdrowia pacjenta, aktualnej sytuacji życiowej, wykształcenia, zainteresowań, stopnia odczytania),
- dobór literatury ściśle związany z daną sytuacją terapeutyczną,
- postępowanie terapeutyczno-wychowawcze - czytanie indywidualne lub zbiorowe (czasem tylko słuchanie) wzbogacone dodatkowymi formami pracy - którego celem jest wywarcie odpowiedniego wpływu na pacjenta, to znaczy:
 - identyfikacja odbiorcy z bohaterem literackim lub sytuacją,
 - refleksja odbiorcy nad czytany tekst, samym sobą i sytuacją, w jakiej aktualnie się znajduje,
 - katharsis - rodzaj "oczyszczenia", odreagowania,
 - wgląd w samego siebie,

- zmiana w postawach i zachowaniu.

Aby cały proces biblioterapeutyczny miał szansę powodzenia należy wspomnieć jeszcze o dwóch jego bardzo ważnych elementach.

Atmosfera podczas zajęć jest niezwykle ważna. Musi ona zaspokajać potrzebę bezpieczeństwa uczestników. Każdy musi mieć świadomość, iż może wypowiadać własne myśli, poglądy i nie będzie przez nikogo oceniany.

Osoba biblioterapeuty również odgrywa ważną rolę w prowadzeniu zajęć. Powinien być to człowiek, który potrafi wzbudzać zaufanie, rozumieć troski i problemy uczestników terapii. Powinien potrafić dyskretnie, bez narzucania czegokolwiek kierować dyskusją. A co najważniejsze musi umieć słuchać oraz być zawsze sobą.

Spełniając wszystkie powyższe warunki proces biblioterapeutyczny masz szansę zakończyć się powodzeniem.

Podsumowując, można stwierdzić iż biblioterapia jest metoą psychoterapeutyczną, która poprzez literaturę buduje lub rekonstruuje zasoby osobiste, jak również obraz siebie i świata oraz usuwa przykre napięcie emocjonalne.

1. Biblioterapia w praktyce .Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów.

Pod red. Eweliny J. Koniecznej Kraków 2006

2. Borecka Irena: Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum. Wałbrzych 2002

3. Borecka Irena: Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum. Wałbrzych 2002