

Monika Lach

Parę słów o biblioterapii.

Pojęcie biblioterapii wywodzi się od dwóch wyrazów greckich: *biblion* – co oznacza książkę i *therapeo* – leczyć. Zatem biblioterapia to sposób, w jaki jeden człowiek pomaga drugiemu w radzeniu sobie z trudnościami takimi jak: strach, nerwica, niskie poczucie własnej wartości bądź zawyżona samoocena, nieumiejętność nawiązywania lub utrzymania relacji z innymi, natręctwa, skłonność do „magicznego myślenia” czy konfabulacji, bądź inne przez polecenie odpowiedniej literatury do przeczytania i zastanowienia się nad nią, a co za tym idzie i nad samym sobą.

Ucieczka w pesymistyczne myśli, które powracają bywa pierwszym krokiem do myślenia o sobie samym w negatywnym kontekście np.: nie umiem, nigdy nie będę umiał, nie nadaję się, po co żyję, świat jest głupi. Niepowodzenia podsycają jeszcze skłonność do obwiniania się o brak zdolności. Zaczyna się wędrówka po zamkniętym kole – strach, potknięcie – upadek – obwinianie. Znowu strach, brak wiary w siebie, kolejna porażka i ponowne obwinianie się i brak chęci do podjęcia następnej próby. Przyczyny mogą być jednak różne – inne u dzieci, inne u dorosłych, choć mogą mieć takie samo podłoże np.: ktoś ma w stosunku do nas wysokie wymagania, a my nie jesteśmy w stanie im sprostać. Możemy też sami sobie stawiać za wysokie wymagania i rozczarowujemy się za każdym razem, kiedy coś nie wychodzi zgodnie z wyobrażeniami. To najczęstsze powody naszego przygnębienia. Są też jednak inne: brak akceptacji grupy (nowa szkoła czy nowa praca), nowe zadanie (udział w konkursie czy zawarcie związku małżeńskiego), kłopoty z postrzeganiem mnie przez najbliższych (konfrontacja wizji rodziców ze mną takim, jakim jestem). Nie każdy ma siłę, by sobie z tym poradzić. W takich przypadkach dorośli intuicyjnie sięgają po analogie i sposoby rozwiązania problemu zgodnie z wzorem, jaki widzą przed sobą np.: skoro Basi (sąsiadce) się udało, to ja też tak zrobię. (Może to też być postać z oglądanego serialu, czy filmu, albo właśnie z czytanej przez kogoś książki). Gorzej, jeśli zrobimy tak jak Basia, a się mimo to nie uda. Może to pogłębić nasz pesymizm i spowodować zamknięcie się w sobie. **Dlatego dobrze jest, kiedy mamy osobę, która poprowadzi nas przez literackie odniesienia kierując nami i dawując nam to, co w danym momencie nasza psychika jest w stanie przyjąć i zaakceptować.** Dobrze jest, jeśli człowiek z takimi problemami trafi do dobrego psychologa, pedagoga, bibliotekarza czy terapeuty, który podpowie, co czytać.

Biblioterapeuta nie bada i nie stawia diagnozy, bo nie jest od tego. On jedynie na podstawie opinii psychologa czy wskazań lekarskich dobiera materiały dla danego człowieka. Zatem jeśli mamy kłopot z uczniem, czy sobą (bądź kimkolwiek innym, komu chcemy pomóc w ten sposób) najpierw musimy zdiagnozować, na czym ten kłopot polega, a potem można poddać się biblioterapii – czyli pomaganiem za pomocą tekstów i pracy nad tekstem, po to, by łatwiej było człowiekowi zajrzeć w głąb siebie i dzięki temu doprowadzić swoje myśli do ładu, nie poddawać się, wierzyć w to, że największym przyjacielem człowieka jest sam dla siebie, więc musi sam o siebie dbać. Uporządkowany system wartości, dopuszczenie do głosu swojego stłamszonego JA (poddawanego do tej pory codziennej krytyce) sprawi, że zaskoczą nas efekty. Cudownie jest przekonać się, że choć w to nie wierzyliśmy, bo zagłuszyliśmy siebie czarnowidztwem, jednak czerpiemy radość z życia i głęboko w duszy mamy pragnienia, cele, marzenia. Cieszy nas słońce, a może deszcz? Potrafimy zachwyć się ptakiem, a może drzewem? Ale jest sporo w naszym życiu przegapionych momentów, nad którymi warto się zatrzymać, poczuć radość i czerpać z niej siły w chwili, kiedy trzeba dać z siebie dużo, a może wszystko, by zmierzyć się z lękiem przed ocenianiem, czy jakimkolwiek innym strachem z naszej codzienności.

Biblioterapia ma pomóc człowiekowi nie popadać w przygnębienie bez powodu, ma nauczyć nas oceniać właściwie, czy coś jest wielką tragedią, czy malutkim potknięciem i nie należy z niego robić wielkiej tragedii. Mamy dzięki niej zobaczyć siebie prawdziwego za zasłoną ciężkich myśli i niechęci do wszystkiego, za parawanem rozpacz i braku wiary, że damy radę, że jeszcze możemy.

Jak pisał Henryk Sienkiewicz: „Ostatnia umiera Nadzieja” – póki tli się nadzieja jest szansa na wszystko. **Biblioterapia to nadzieja.** Dzięki niej ci, którzy spróbowali, ruszyli z miejsca: od małych kroczków po większe przekonali się, że było warto. Każdy krok w stronę radości życia, jest już częścią naszej wygranej. Dlatego należy go postawić, a potem kolejne.

Z każdym krokiem zmienia się też nasz horyzont.