

Jak powszechnie wiadomo – książka zaspokaja potrzeby informacyjne, edukacyjne i kulturalne czytelników, pomaga im się zrelaksować. Może również łagodzić lub eliminować niepożądane stany psychiczne takie jak lęk, nuda czy osamotnienie, apatia, zubożenie lub też inne szkodliwe dla zdrowia stany emocjonalne, a także wyzwalać zachowania pożądane – radość, odprężenie, złagodzenie depresji. Ma więc książka zdolności terapeutyczne i lecznicze.

W dzisiejszych trudnych czasach ludzie nie radzą sobie z ciągle piętrzącymi się problemami, są narażeni na stresy, lęki. Literatura daje szansę oderwania się od smutnej rzeczywistości, pomaga zrozumieć siebie i innych, rozbudza szersze zainteresowanie wykraczające poza własną osobę, stymuluje uzdolnienia, mobilizuje do wysiłku, uaktywnia, wypełnia wolny czas, pomaga uporać się z problemami natury emocjonalnej.

Na tym właśnie polegają zadania biblioterapii, która opiera się głównie na wykorzystywaniu wartości literatury w procesie szeroko pojmowanej terapii i rehabilitacji. Jako forma psychicznego wsparcia już od wielu lat ma zastosowanie w psychoterapii. W naukach medycznych oraz paramedycznych coraz częściej zaobserwować można pożądane działanie literatury, a także możliwości jej wykorzystania w leczeniu.

Książka jako źródło informacji i doznań może pomóc pacjentowi w zrozumieniu własnej choroby i niepełnosprawności. Znając stan pacjenta, jego osobowość przed chorobą i w jej trakcie, rozpoznanie aktualnych problemów oraz reakcji otoczenia na niego jako na chorego oraz przewidzenie skutków planowanego działania terapeutycznego, możemy zaproponować pacjentowi przeczytanie

utworu ściśle związanego z daną sytuacją terapeutyczną, który to utwór może pomóc choremu w rozwiązaniu jego obecnej trudnej sytuacji, zmianie samopoczucia, a także uzyskaniu odpowiedniego nastawienia do choroby. Poznanie pacjenta, jego sytuacji życiowej i wynikających z tego psychologicznych konsekwencji, a także ocenienie stanu zdrowia pozwala terapeutcie zajęciowemu dobrać odpowiednią lekturę i formę biblioterapii.

Książki wykorzystywane w procesie biblioterapeutycznym pełnią różne funkcje. Można tu wymienić:

- materiały uspokajające, do których zalicza się m.in. książki przygodowe, tak zwane młodzieżowe, baśnie, fantasy, literaturę humorystyczną,
- materiały pobudzające - książki o tematyce awanturniczo-przygodowej, wojenne, podróżnicze, popularnonaukowe,
- materiały refleksyjne, czyli powieści obyczajowe, biograficzne, książki zawierające wątek romansowy, psychologiczne i socjologiczne,
- materiały religijne, które w czytelniku wzbudzają nie tylko silne wzruszenia natury religijnej, ale i takie, które powodują, że czytelnik w trakcie czytania dokonuje jakiegoś ważnego dla siebie odkrycia, pozwala łączyć się duchowo z Istotą Wyższą, przeżywać stan religijnej ekstazy.

Książka stanowi swoiste źródło, z którego można czerpać wzory działania, odbiorca identyfikuje się z bohaterem literackim lub sytuacją. Książka jest pewnego rodzaju bazą doświadczenia, obrazem reakcji w określonych sytuacjach. Chory czytając nie tylko dowiaduje się o czymś, ale także przeżywa i snuje refleksje. One to stanowią wyjście do oddziaływań terapeutycznych.

W ramach biblioterapii oddziaływania te mogą przyjąć różne formy. Książka może, po pierwsze, wypełnić czas wolny. Forma ta najczęściej stosowana jest w szpitalach, gdzie rola terapeuty będzie ograniczać się do wypożyczenia książki. Należy pamiętać, że musi to być wypożyczenie celowe, czyli zgodne z zamierzeniami terapeutycznymi. W tym wypadku zadaniem książki jest np. odwrócenie uwagi pacjenta od choroby. Drugą formę stanowi czytanie głośne trwające maksymalnie 30 minut, które połączone jest z dyskusją. Celem dyskusji jest przerzucenie środka ciężkości z problemów występujących w utworze na problemy chorego. Następną formę stanowią kółka zainteresowań. Tutaj pacjenci sami poszukują materiałów, spotkań zgodnych z ich zainteresowaniami. Spotkania służą oderwaniu uwagi pacjenta od choroby przez uaktywnienie go. Własna twórczość literacka pacjenta to czwarta forma biblioterapii. Traktuje się ją jako możliwość uzewnętrzniania się. Pozwala pacjentowi się odreagować.

Właściwe postępowanie terapeutyczno - wychowawcze,

umiejętna praca z pacjentem dzięki sztuce jaką jest oddziaływanie poprzez słowo, pozwala choremu na regenerację systemu nerwowego i jest jednym z czynników wzbogacających motywację leczenia i rehabilitacji. Powyższa analiza biblioterapii dowodzi, że książka jako czynnik przeżyć ludzkich, źródło wiedzy o człowieku stanowi „arsenał żywych leków psychicznych”, powoduje zmiany w postawach i zachowaniu oraz działa aktywizująco lub uspokajająco na wszystkie sfery życia psychicznego chorego.

Opracowali:

*Irena Zaręba-Wolf – kierownik Biblioteki
beletrystycznej*

*Bartłomiej Wrębiak – psychoterapeuta
Oddziału Psychiatrii*